



Вестник ЗОЖ



№ 17 (269), сентябрь 2004 г.



Фото нашего читателя — москвича Валентина Нестерова.
И на снимке, кстати, наш постоянный читатель — ветеран войны
Виктор Васильевич Кондратьев, его дочь и внуки с грибной добычей.

Цитата номера

“Не бойся медленно идти, бойся остановиться”.

Адрес: Мазепову Виктору, 141352
Московская обл., Сергиев-
Посадский р-н, д. Антипино.

Письмо в номер

СТОРОНА РОДНАЯ

Сторона родная, сторона родная,
На копне душистой славная постель.
Пролетит со свистом серых уток стая,
И скрипит у речки птица коростель.

Подмигнет звезда мне с глубины высокой,
Тишину нарушит фыркание коня,
Да плеснется щука где-то там в осоке,
И уснут заботы трудового дня.

От травы душистой голова кружится.
Будет день погожий — выпала роса.
Лишь глаза закрою — вновь покос мне снится,
И траву срезает звонкая коса...

Сторона родная, сторона родная,
Мне к тебе не просто вырваться теперь.
Я тебя, пожалуй, нынче не узнаю...
Лишь порой во сне мне снится коростель.

Адрес: Ватлину Станиславу Викторовичу, 682354
Хабаровский край, Нанайский р-н, с. Маяк, ул. Зеле-
ная, д. 22.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России
на 2004 год в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми
индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал
«Предупреждение», индекс 26062 и журнал
«Предупреждение Плюс. Библиотечка
«ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с но-
выми индексами соответственно: 99607, 99608 и
99609.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА «ЗОЖ»?!

ХОТЯ ОТ ПОХВАЛ НИКТО ЕЩЕ НЕ УМЕР

Время от времени нам – то есть мне, редактору, и читателям – наверное, не вредно садиться за “Круглый стол” и обсуждать те или иные общие проблемы. Давайте сегодня сделаем такую попытку в надежде, что она не окажется последней. То есть я предлагаю вам читательские письма, скажем так, с критикой, но, как мне кажется, критика эта направлена не на разрушение газеты, а на ее улучшение.

Увы, дорогая редакция, сегодня я пишу вам, осознавая, что могу впасть в немилость, но все же, как тот хазановский попугай, “не могу молчать”. Надеюсь, что поймете меня правильно.

Не кажется ли вам, что вы чрезмерно увлеклись защитой собственного достоинства? №№ 10, 12, 13... Стоит ли так болезненно реагировать на чьи бы то ни было выпады в свой адрес?

Да, неприятно. Даже противно. Но есть же другие методы. Суд, в конце концов. А так — ну, я согласна с публикацией в № 10 — в “Колонке редактора”. Этого более чем достаточно, зачем же продолжать тему из номера в номер?

Согласитесь, на всякий чих не наздравствуешься. Может, стоит оставить в покое и госпожу Пожидаеву, и прочих, ей подобных? Вспомните Слона и Моску — будьте терпеливы и снисходительны! На всех в любом случае не угодишь, да и не нужно это.

И публикация хвалебных писем в адрес вестника тоже, на мой взгляд, должна быть более умеренной. Естественно, каждый приверженец газеты благодарит вас за ваш труд, но использовать именно эти строки — явная самореклама.

Помните неоднократно осмеянный во времена реформ лозунг времен советского периода: “Хороший товар в рекламе не нуждается!”?

Те, кто читает “ЗОЖ”, вряд ли от него откажутся, что бы там кто ни говорил и писал. Да и другим почитать посоветуют. Что же касается тех, кто видит газету впервые...

Я впервые прочла несколько номеров осенью 99 года. И сразу же подписалась на газету. И ни разу об этом не пожалела. Но вот потенциальных новых подписчиков, боюсь, все, о чем я говорю, может насторожить и отпугнуть. Лишнее это. И я никогда не думала, что придется такое вот письмо вам написать. И меня в этот водоворот втянуло, хоть и с другого бока.

А что касается задевшего вас врача, то, может, пусть живет себе и даже пусть мнение собственное имеет, хоть и не совпадающее с большинством? Трудно разобраться, что это — вина или беда нашей страны — безапелляционность и невежество в пугающих масштабах... Но одно точно — эти болезни, уж если они есть, никакая медицина не в силах одолеть — ни официальная, ни народная. Значит, это так и будет соседствовать с нами и далее — придется запастись терпением, другого выхода как будто и нет. Иногда стоит поставить таких на место, но и только. Без продолжений. Вы всегда несли положительные эмоции, так не будем раздувать костер негатива.

И еще. Не портите авторов. Я о Светлане Фомичевой. Мне ее статьи, стихи всегда были как-то близки по духу, нравились, привлекали мое внимание.

Но не нужно забывать: кому многое дано — с того много и спросится. В № 3, 2004 “Как я боролась с гриппом”. Прочла — подсознательно как-то чувствую: что-то не то. А что “не то”... Подпись узнаваема, но неуловимо что-то изменилось в стиле. Не понравился материал, одним словом. Согласилась, правда, с тем, что можно бы и покороче... То есть даже у тех, чьи имена стали привычными на страницах вестника, брать в пе-

чать стоит только самые удачные статьи. Именно потому, что все читатели уже знают возможности запомнившихся авторов.

Прошу простить мне эту дерзость — давать советы вам. Я сомневалась — писать ли это письмо. Потом подумала: в конце концов, что я могу потерять — возможность высказать свои мысли на страницах “ЗОЖ”? Да, это потеря. Но ведь сам “ЗОЖ” у меня никто не отберет, даже если это письмо придется вам не по нраву — я все равно останусь вашей подписчицей... А вот ваши потери, если вы не обратите внимание на то, что меня (думаю, и не только меня) волнует, могут оказаться несоизмеримо большими: вы же не хотите потерять лицо “ЗОЖ”? Пусть оно остается добрым. Будьте терпимее. Я понимаю, это сложно, и все же...

Поверьте, пишу это письмо с добрыми намерениями. Не для дискуссий. Не для публикации. Просто к сведению. Возможно, я и преувеличиваю. Но я так чувствую и потому так пишу.

Удачи вам! Добра и Здоровья!

Татьяна Новак.

Ставропольский край.
(Адрес в редакции).

ОТ РЕДАКТОРА: Татьяна Александровна, хотя вы и заметили: “Не для печати”, я все же решил опубликовать ваше письмо. Уверен, что оно отражает мнение многих наших читателей.

Вы правы. С защитой “чести и достоинства” перебор. Но, если честно, — ничто человеческое мне не чуждо, — то я страшно разозлился. И в большей степени даже не на врача, а на ту самую районную газетку “Нехаевские вести”. Журналисты-то должны понимать, что значит — макулатурная газета, что значит — бульварная. Ну, да Бог с ними.

И относительно похвал в адрес “ЗОЖ”. Много, да. Но вы не представляете, сколько мы их вымарываем из писем. Однако иной раз и убрать-то нельзя — все так завязано. С другой стороны, люди высказывают свое мнение... То есть — это уже к читателям — хвалите нас меньше и больше пишите по делу.

Я не сторонник некоторых умильных писем в адрес редакции “ЗОЖ”, но хочу заметить, что ваше издание на голову выше всех остальных подобных. К тому же вы являетесь первооткрывателем темы. Сейчас стало выходить много слабых копий, подобных “ЗОЖ”, можно назвать их чем-то вроде плагиата. А теперь несколько практических замечаний.

1. Выражение “цитата дня” подходит, мне кажется, для ежедневных изданий, а вашему подойдет выражение “цитата номера”. А то — какого дня? Непонятно.

2. Я и, думаю, многие другие читатели, под словом “доктор” понимаю врача, окончившего медицинский институт и работающего по специальности, а не народного целителя, каким бы хорошим он ни был. А ваша рубрика “Простые советы доктора Любимовой” невольно вводит в заблуждение. Будет точнее, если писать “доктора альтернативной”, или “доктора нетрадиционной медицины”. И, кажется, чтобы стать настоящим доктором, мало читать медицинскую энциклопедию и окончить курсы в Шри-Ланке.

3. Повторение некоторых рецептов следовало бы давать с пометкой, что рецепт уже был однажды напечатан в вашей газете. Например, рецепт: хвоя, ягоды шиповника, шелуха лука. Только в этом году я его встречаю уже два раза (без комментария) — в № 6-м, стр. 3 и в № 11-м, стр. 24. А впервые я его прочитал в вашей же газете (тогда случайно купил в киоске) в начале 90-х годов под авторством целителя В. Тищенко. Даже если это чисто народный рецепт, все-таки первооткрывателем

Следующий, 18-й, номер выйдет 27 сентября с.г.

(для широкой публики) является Тищенко. Нелишне об этом напомнить.

От себя я хотел бы попросить редакцию дать материал об этом человеке, а может быть, и интервью. Это, так сказать, за-каз.

Николай Павлинов.

ОТ РЕДАКТОРА: Насчет "Цитаты..." уже исправились. А вот по поводу Натальи Владимировны Любимовой... Она именно дипломированный врач. Прекрасный, человеч-ный... Так что реплика не к ней.

Что касается интервью с Тищенко, то он в Америке, и вряд ли у него есть что сказать читателям "ЗОЖ".

* * *

Несколько слов хочу сказать о рекомендациях в вашей газете для пожилых людей. Они не могут бегать, прыгать, обливаться ледя-ной водой и так далее. Рекомендуйте, как им жить, со скидкой на возраст, как дожить свой век, не болея (шутка).

Галина Николаевна Родина, 76 лет.

Нижегородская область.

ОТ РЕДАКТОРА: Ну те, кто не могут, значит, не могут. Пусть пытаются. Хотя бы ходить. И вообще тезис: "Дожи-вать..." мне очень не нравится. Надо не доживать, Галина Николаевна, а жить! Обязательно жить!

* * *

Многие вам советуют ничего не изменять в вестнике, пусть все будет так, как есть... вы об этом неоднократно упоминали. Боль-ше того, скажу, что так и делаете... Однако помните фразу: "Пас-тор не должен идти за паствой, но и против..." не должен идти! Конечно, наше издание (сам вестник) маленькое, тем труднее выбрать главное, дабы придать очевидную популярность. И мно-гое вам удастся, хоть и развернуться негде! Но дерзать следует, это мое глубокое убеждение! Обязательно должна быть новизна!

И еще: у нас же в "ЗОЖ", прочитав всю статью, начинаешь искать, где же рецептик, а заголовок порой ни о чем не гово-рит! Ну, например, "Вот так удача". И нужно всю статью читать, чтобы понять, в чем она — эта удача. Некоторые ищут рецепты по заголовкам, например, мой товарищ по работе в школе Саша Устенко, сердечник с букетом других болезней, перестал приобретать "ЗОЖ" только из-за этого! Перешел на "Айболит", но и его бросил.

Правда, наши рецепты у вас "сдирают" почти все издания. Моя жена постоянно находит в них "что-то из "ЗОЖ". Действи-тельно, наглый плагиат!

Короче, не слушайте тех, кто говорит: "Ничего не изменяй-те!" Это же совет, подобный троянскому коню!

Изменяйте, но в сторону улучшения, обогащения как инфор-мацией, так и оформлением.

Я высказал далеко не все и только потому, что "я люблю тебя, "ЗОЖ", и хочу, чтобы лучше мы стали!"

Адрес: Цышко Владимиру Ивановичу, 642007 Севе-ро-Казахстанская обл., г. Петропавловск, ул. Алтынсари-на, д. 7.

ОТ РЕДАКТОРА: Дорогой наш Владимир, мне кажет-ся, нельзя сказать, что мы ничего не меняем. Напро-тив, меняем, по-моему, все, кроме принципов форми-рования газеты. Главное — ваши письма. Не держите нас на "однообразной диете" — вот и вся проблема.

Что же касается глобальных перемен — скажем, улуч-шить бумагу, ввести четыре краски, увеличить количество страниц, то это неизбежно приведет к значительному удо-рожанию издания. Вам это надо?

На сегодня все. Спасибо всем.

Вел "Круглый стол" Анатолий КОРШУНОВ.

ПОЛУЧИЛА 1748 ПИСЕМ

После того как в "ЗОЖ" (№3 (255) за 2004 год) было опубликовано мое письмо "Где же ты, мой голубь?", я получила 1748 писем! Это вы, мои дорогие братья и сестры, как в большой дружной семье, протянули мне руки, подставили свои плечи. Низкий вам поклон.

Мне даже и в голову не могло прийти, что письмо будет опубликовано. Это были просто мои мысли и рассуждения от безысход-ности, внезапности... В России живут поистине необыкновенные люди: сколько участия, сколько тепла получила я, читая присланные мне письма. Какая уж тут депрессия — успевай только читать и от-вечать.

Вопросы почти все оди-наковые: как вырастила столько детей в наше не-легкое время. Да как и все — любовью, терпением, трудом. Признаюсь — двое ребятишек мои, четверых усыновила, двоих опекала, остальные сами пришли в семью, вернее, дети приво-дили. Вот и получилась у нас такая семья из 12 де-тей. Дostatка большого не было, но дети всегда были сыты и одеты. Я утром рано, в 5.30, до работы ездила в соседнее село и покупала 20 литров молока. Дети мне помогали: сами сепа-рировали молоко, сбивали сметану и масло. Помню, мы даже игру придумали, чтобы веселее было рабо-тать. Усаживались на длин-ную лавку, клали трехлит-ровые банки на коленки и катали их со стишками: "Чики, чики, чикалочки, едет Ваня на палочке". Хлеб пекли свой. Детишки рано научились выполнять всю работу по дому — и варили, и убирали, и стирали.

Еще меня спрашивают,

чем лечились. В основном народными средствами. Если нарыв или фурункул, растирали лопух с чесно-ком и прикладывали к боль-ному месту. При ангине по-лоскали горло теплой водой с солью и йодом, смазыва-ли керосином. Ожоги лечи-ли сырым яйцом или тертой картошкой с растительным маслом. Я сама по профес-сии медработник, поэтому часто делала ребятишкам массаж. Например, если горячее молоко с содой и растирание грудки при сильном кашле не помога-ли, то тогда я применяла то-чечный массаж.

Жили дружно, все учи-лись, сначала в школу ходи-ли гурьбой, потом в техни-кумы и училища. Затем слу-жили в армии, а когда вы-росли, стали вить свои гнезда. Ни один не спился, все работают. Сейчас, ко-нечно, им нелегко прихо-дится. Сами карабкаются, ведь старших родственни-ков, кроме меня, у них нет никого. И своих детей по-могают друг другу растить. Я до сих пор еще работаю, хотя имею уже 35-летний стаж.

Мы с мужем во всем ста-рались быть для детей при-мером, учили их любить и уважать друг друга. Я сама шила и вязала одежду для ребятишек. Муж учил их ра-ботать по дереву и металлу. Вместе ходили в лес за гри-бами и ягодами. Зимой лю-били кататься на лыжах и на санках. Скучно никогда не было. Мы с мужем готови-ли детей к взрослой жизни, учили созиданию. Ведь ни один брак, ни одна семья невозможны без самосози-дания прежде всего. Я счи-таю, что любой человек, будь то мужчина или жен-щина, всегда должен быть готов к самопожертвова-нию ради семьи. Иначе за-чем ее создавать? Супруги должны видеть друг в друге личность, уметь общаться

между собой, поддерживать во всем. И обязательно — уметь прощать.

Еще раз спасибо всем, кто прислал мне письма. Не обижайтесь, кому не успела ответить лично. Жизнь продолжается.

Адрес: Дегтяревой Нелли Алексеевне, 630034 г. Новосибирск-34, 2-й пер. Крашенинникова, д. 8, кв. 1.

ЖИМОЛОСТЬ — ПТИЧЬЯ ФИЛАРМОНИЯ

Философ-гуманист XVI века Мишель Монтень утверждал в своих "Опытах": "Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать. Наша жизнь, подобно мировой гармонии, складывается из вещей противоположных... так должно быть и у нас с радостями и бедами, составляющими нашу жизнь. Само существование наше немыслимо без этого смешения". Но как найти гармонию в себе, когда одолевают всевозможные болезни и порой теряешь самообладание? От горестей и болезней отвлекает каждого свое.

Под моим окном растут декоративные кусты. Сколько ни спрашивал, как они называются, окружающие равнодушно отвечали: "Кустарник". И вот серьезно заболел. Взглянул однажды в окно и ахнул: в конце мая кусты покрылись розовыми, белыми, желтыми, серыми цветочками. Невольно вспомнились стихи:

*Будто небо красил кто-то —
Вот веселая работа!
И оттуда, с высоты,
Каплей брызнул*

на цветы.

Взялся я за ботанический атлас. Оказалось, под окном жимолость — от татарской до балтийской. Наконец-то познакомились!

А атлас превратился для

меня в своеобразный путеводитель по окрестностям. Я не только узнал названия деревьев и кустарников в округе, но и получил представление об их особенностях и полезных свойствах. Теперь знаю их всех как хороших друзей. Появилась иллюзия, что и они приветствуют меня, когда прихожу во двор своего дома. Но жимолость — это что-то необыкновенное!

В урожайные годы она превращается в дом родной для пернатых. Представляете, глянул как-то в окно на припущенный февральским снегом куст и увидел чудо: снегирь с красным пушистым туловищем-мячиком, черными крыльями и темной "шапочкой" над зоркими глазами сидел на ближайшей ветке, словно само воплощение счастья. Я будто успел на необыкновенный целительный сеанс, подаривший заряд оптимизма.

Природа щедро делится запасами эликсира жизни — только успевай им пользоваться. В апреле в пригороды и парки Петербурга прилетают стаи кочующих свиристелей. Их десант высаживается на жимолость, чтобы полакомиться ягодами, почерневшими от холодов. Несколько дней идет пир горой у этих красивых птиц, украшенных хохолками и узорчатыми бело-красно-желтыми крыльями. А в начале лета листочки и цветочная пыльца жимолости привлекают синиц, воробьев и ворон — пернатым нужны витамины!

Жимолость еще и служит птичьей филармонией. Кого здесь только не услышишь! От перезвона синичьих голосов до нежных "свиристелей" свиристелей и назойливо-вопросительных "чи-вы" чибисов. Но самые преданные меломаны, пожалуй, синицы.

Летом в парке Павловска

происходит удивительное действие. Учащиеся музыкальной школы приходят с флейтами в различные уголки парка, останавливаются у облюбленных деревьев. Звучит волшебная музыка. И в мгновение ока множество синиц слетается на звук флейт, обсыпая ближние к музыканту ветки и скамейки. Птицы слушают самозабвенно. А мы с женой замираем на скамейке — такой концерт доставляет сказочное удовольствие. Какие там болезни! Пусть на время, но ты ушел от них. Вместо горестно-серых мыслей на душе воцаряется светлая радость, настраивает на борьбу с болью, на жизнь!

Адрес: Герасимову Юрию Александровичу, 192283 С.-Петербург, Загребский бульвар, д. 35/28, кв. 77.

"ЗОЖ": Юрий Александрович, каемся: письмо незаслуженно долго пролежало в редакции. При первом прочтении показалось: а мы тут при чем — птички, цветочки... Отложили и... забыли. Извлекли, перебирая архив. Прочитали, и в душе запели колокольчики радости. Конечно же, письмо о здоровье! Оно само — живительная таблетка от всех болезней. Спасибо! И пишите: как дела, как здоровье, что там с птичками и цветочками? Год не встречались с вами.

ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИСЬ

Я давняя поклонница "ЗОЖ". Всегда радуюсь получению очередного номера. Сначала читаю, а потом перечитываю и выписываю подходящие мне рецепты. Только к этому процессу отношусь творчески: сначала

ла подумаю, подходит ли мне лично подобный рецепт или нет. Мы ведь все индивидуальны, поэтому каждый организм реагирует по-своему на одни и те же препараты.

С большим интересом изучаю статьи Б. Болотова и верю ему. Многие мои знакомые тоже используют рецепты Болотова, применяют квасы и отзываются положительно о результатах лечения. Их действие испытала и я на себе. Скажу так: 92 года болезни обходили меня стороной. А вот на 93-м году появились проблемы в виде аллергии. Врачи посоветовали искать аллерген самостоятельно. Читая как-то раз книгу Болотова "Шаги к долголетию", нашла подходящее под мою ситуацию объяснение: "Аллергия, как правило, появляется из-за недостатка в организме хлоридов". А ведь я из-за болезни почек с 1945 года практически исключила соль из рациона. Иными словами, сама подготовила себе благоприятную почву для аллергии. Пересмотрела свой рацион, начала понемногу подсаливать пищу, и, спасибо Болотову, аллергия прошла. Пью квас на чистотеле — помогает.

Медики говорят: чтобы быть здоровым, одного желания мало — нужна обдуманная целеустремленность. Мы часто пытаемся чужой опыт применить к себе, копируя его до мелочей. Видимо, это не совсем правильно. Любой опыт принесет положительные результаты только тогда, когда он будет пропущен через себя. А часто в вестнике встречаю письма, где читатели жалуются, что применяли на себе такой-то метод, а пользы он не принес. Попробуйте прислушаться к себе — и вы поймете, что именно поможет вам преодолеть болезнь.

Как, например, в моем случае — кто бы мог подумать, что бессолевая диета в каких-то ситуациях тоже вредна. Не зря говорят: "Век живи — век учись".

Адрес: Мартыновой Н.Ф., 355004 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 123, кв. 3.

МАМА — ГЛАВНЫЙ ЗАВОДИЛА

Добрый спутник жизни, "ЗОЖ", не стала бы я, наверное, твоим читателем, если бы не мама Мария Антоновна Кузьмичева. Она живет далеко от столицы около города Камень-на-Оби (родина режиссера Пырьева, если знаете). В маленькой живописной деревушке теперь, как и везде, остались в основном пенсионеры. Выживают, держась друг за дружку. Собираются вечерами в одной избе и отогреваются разговорами, песнями, шутками. А мою маму всегда спрашивают, что там "ЗОЖ" советует. Да ее и спрашивать не надо. Сама предложит собственноручно приготовленные и опробованные мази и настойки, если у кого-то не ладится со здоровьем.

Приехала я в гости, а у нее подшивка вестника подобрана аккуратно, на каждой газете — выписка, какие и где рецепты. Как только времени у нее хватает! Ведь мама без дела не сидит. Восьмой десяток разменяла, а хлопчет целый день. Пирожки печет, булки — вкуснее не едала! Сожмешь пышный кусок хлеба, а он дышит в руках, распрямляется, в рот просится. Мама не успевает квашню заводить одну за другой, когда гостей много. Едут-то к ней отовсюду родственники — из Риги, Самары, Краснодара.

Вместе с отцом они дожили в любви и согласии до золотой свадьбы. И папа наш, участник войны, несмотря на болезни, только благодаря заботам мамы дожил до 74 лет. Сейчас его уже нет с нами, а мама спасается, опекая детей-внуков и друзей. К ней тянутся люди потому, что она всегда интересуется новым. Вот и пчел завела, многое знает про них. Умеет шить-вязать, делать варенья-соленья. "ЗОЖ" ведь тоже стала первой в деревне выписывать. Заставила маму и меня завести записную книжку для рецептов из старых номеров. А я полистала-полистала, кое-что переписала и теперь сама стала подписчицей. Да не столько ради рецептов, сколько для поднятия настроения. Хороший тон у писем — доверительный. Мы-то уж отвыкли от такого простого, естественного общения. В газетах обычно заголовки агрессивные, черные. А "ЗОЖ" — оазис для тех, кто хочет сохранить в себе доброту и любовь.

Мама с нетерпением ждет каждый номер. Спасибо, что разговариваете с людьми, согревая их жизнь, объединяете их, не даете озябнуть в одиночестве.

Надежда Кузьмичева.
г. Москва.
(Адрес в редакции).

ПРО МОЮ СЕСТРУ

Мы с сестрой — дети военного времени. Родители наши погибли во время войны. Сестра заменила их, хотя и сама была ребенком (мне сейчас 63, ей — 68). Ее слово и теперь для меня закон. Летом я с внучкой Анечкой побывала в гостях у сестры. Она живет в городе Великие Луки — это наша малая родина. Когда гостила, сделала подарок сестре — подписала ее на

вестник "ЗОЖ". Надеюсь, ей понравится, я-то уже давно его читаю и выписываю.

Мою сестру зовут Валентина Федоровна Сорокина. Хотела бы поздравить ее с двойным праздником — с днем рождения (23 сентября) и вступлением в зожевскую семью (газету она будет получать с сентября). Валентина очень мужественный человек, победила свои многочисленные болезни, в том числе и онкологические. Она и сейчас летом дружит с велосипедом, а зимой — с лыжами. Сестра до сих пор работает, трудится дворником на автостанции, где ее очень уважают.

А еще небольшое замечание. Недавно я слушала выступление главного пчеловода страны, который говорил о том, что мед — это лекарство, которое следует употреблять только в натуральном виде. А в "ЗОЖ" читаю, что его то нагревают, то кипятят с разными компонентами. При этом мед теряет свои лечебные свойства, превращается просто в сахар. Нестыковочка получается?..

Я ничего особенного не сообщила, поэтому и адрес свой не указываю.

Тамара Федоровна.
Краснодарский край.

"ЗОЖ": Спасибо, Тамара Федоровна! А те, кто нагревает мед и кипятит его с разными компонентами, пусть задумаются!

ПРОСТО НАДО ВЕРИТЬ

Вот уже почти год, как я вдова. Муж погиб, не успев увидеть нашу дочь. Я родила ее через 9 дней после его гибели. Да, я еще молодая, но мне хочется только одного — стать старой, чтобы вся эта жизнь побыстрее прошла.

После того, что случилось, у меня обострились все хронические заболевания, в основном ЖКТ. Доходило до того, что я лежала пластом на кровати и не могла ухаживать за ребенком. Спасибо моей маме, она помогала. У меня и раньше бывали обострения, но таблетки, назначаемые врачами, не помогали. Лечилась 3-4 месяца по методу Шевченко, но, видимо, это не мое. А вот когда прочитала материалы Б. Болотова и доктора В. Наумова — решила попробовать. Сделала квас на чистотеле, ем жмыхи, соблюдаю диету, добавляю в чай настой полыни на уксусе. Все это начинала пить с опаской, но с верой в выздоровление.

И вот результат! Еще пока рано делать выводы, я лечусь только один месяц, но положительные сдвиги уже есть. Ушли боли и в желудке, и в кишечнике (а у меня гастрит и колит), прекратился метеоризм, перестал беспокоить желчный пузырь, нет чувства тяжести в желудке, прошел послеродовой геморрой. Намерена таким образом лечиться и дальше, чтобы закрепить результат.

Так что хочу сказать людям: "Лечитесь по Болотову, ничего страшного нет, нужно только терпение и желание".

Посылаю вам стихотворение, печатать его или нет — дело ваше.

На дворе — сентябрь,
На душе — январь.
Взять бы и порвать
В клочья календарь
И опять вернуть
Радостные дни,
Словно заглянуть
В радужные сны.
Снова увидеть
В этом сне тебя
И навзрыд рыдать,
Веря и любя,
Что когда-то вновь
Будем мы вдвоем,

Вновь гореть любви
Пламенным огнем.

Эти строки посвящены
моему единственному и
любимому мужу.

Ольга Калагова.
Амурская обл.
(Адрес в редакции).

“ЗОЖ”: Держитесь,
Ольга! Есть дочка — ваше
и его продолжение, па-
мять о нем. Растите ее!
И помните: время — луч-
ший лекарь. Напишите
нам письмо через год.
Будем ждать.

ЕСТЬ НАД ЧЕМ ЗАДУМАТЬСЯ

Здравствуй, “ЗОЖ”. Радуюсь тому, что читателей и почитателей у тебя много. Я даже в классе, где преподаю русский язык и литературу, пропагандирую газету. И рубрику “Спорт и ты” поддерживаю. Читаю “ЗОЖ” давно, дарю знакомым, делюсь рецептами, систематизирую их по болезням.

Из моря рецептов выбираю с помощью “маятника” те, что нужны мне в данный момент. По утрам использую растительное масло (долой шлаки), зубы чищу березовой золой (к стоматологу стала реже ходить), пью курсами перекись водорода. Делаю тибетскую гимнастику, особенно нравится мне стойка на голове. Соком алоэ, настойками золотого уса и чистотела вылечила собаку от опухоли. При гриппе (а он бывает у меня редко) обхожусь без больничного: обольюсь на улице несколько раз водой из ведра, попою травяного отвара, и через день-два все проходит.

Применяя рецепты, ориентируюсь на оздоровление всего организма. В результате чувствую себя хорошо и выгляжу молодо. Поняла, что для избавления от недугов нужно много работать

над собой, исправлять свой характер, убирать негативные качества.

Хоть я и выросла в простой крестьянской семье, мои родители никогда никого не обсуждали из соседей, не “перемывали косточки” никому. Я стараюсь следовать их примеру. Каждый человек живет так, как может, и имеет право на ошибку. И еще: не смотрю подолгу телевизор и никогда — боевики, фильмы ужасов. Жалко времени и здоровья, лучше читать. Недавно наткнулась на строчки из древнекитайского рассуждения о заболеваниях и лекарствах. Мне показались они очень своевременными. Вот некоторые из них:

- Восхвалять себя за свои заслуги — это болезнь.

- С радостью говорить о чужих просчетах — это болезнь.

- Предаваться лени — это болезнь.

- Хранить в памяти старую неприязнь — это болезнь.

- Относиться с пренебрежением к тем, кто старше или моложе тебя, — это болезнь.

- Быть двуличным и льстивым — это болезнь.

- Вмешиваться в чужие дела — это болезнь.

- В гневе желать кому-то смерти — это болезнь.

Не правда ли, есть над чем задуматься!

- Сталкиваясь с агрессией, не реагировать грубо — это лекарство.

- Претерпев позор, не хранить обиды — это лекарство.

- Развивать стремление к добру и уходить от зла — это лекарство.

- С восхищением относиться к добродетели мудрых — это лекарство.

- Не скрывать чужих заслуг — это лекарство.

Очень нужны нам всем мудрые мысли! Я убедилась, что, изжив в себе перечисленные пороки, становишься внутренне сильным человеком, спокойным, уравновешенным. И наоборот, злые и пакостливые люди, осуждающие других, в конце концов

обретают внешне какие-то ведьмовские черты. Приглядитесь! И не обижайтесь, кстати, на неразумных ваших критиканов. Они накажут себя сами.

Адрес: Чиркиной Галине Алексеевне, 630040 Новосибирск-40, до востребования.

НИ ПУХА, НИ ПЕРА

Не раз читала на страницах вестника о пользе очистительных процедур. Согласна на все сто: они необходимы для организма. Но мне кажется, что подобные процедуры нужно начинать, прежде всего, с очищения своего жилища. Даже перестановка мебели, перетряхивание залежей по углам — это уже шаги на пути к очищению. Когда в доме просторно и свободно, то и дышать легче, и воздух свежее. А от этого и сон будет крепче и спокойнее, и просыпаться радостнее.

“Ни пуха ни пера!” — говорим мы друзьям и знакомым, желая им во всем удачи. Мне кажется, что, управляя таким образом пух и перья к нечистой силе, мы тем самым расчищаем пространство вокруг себя. Сами посудите: сколько в каждой семье живут и переходят из поколения в поколение старые подушки и перины. Годами, а то и десятилетиями они не промывались и не стирались. Ведь мы обычно меняем только постельное белье, а о том, что происходит внутри подушки, не задумываемся. Сколько там за годы накопилось микробов, клещей и пыли! Давно известно, что вся микрофлора из наших подушек вдыхается нами во время сна и через дыхательные пути разносится дальше по всему организму. От этого возникают аллергические, астматические, кожные и

другие заболевания. Представьте себе наглядно такую картину: во сне человек может вспотеть, пот впитывается через наволочку в перо, которым набита подушка. С годами в перьях накапливается трупный яд от убитых птиц. А дальше там развиваются болезнетворные микробы. Но почему тогда люди по-прежнему предпочитают спать на перьевых подушках? Неужели нельзя заменить такие подушки чем-то более гигиеничным и удобным? Конечно, можно. Как приятно спать на валиках, скатанных из махровых полотенец. Их всегда можно сделать нужного размера и подложить под шею, да и стираются они легко. А сколько сейчас продается разнообразных подушек, наполненных травами, гречневой шелухой, х/б стружкой. Такие и в домашних условиях можно изготовить. И травы можно подобрать индивидуально для конкретного заболевания. Вспомните, ведь раньше наши предки подушки и тюфяки набивали свежим сеном или соломой. Аромат трав помогал быстрее засыпать, а заменить начинку ничего не стоило. Обычно это делали два раза в год. Такая экологически чистая постель защищала от болезней.

Поэтому, если хотите избавиться от болезней, выбросьте пух и перо, испытайте на собственном опыте, что такое здоровый и полноценный сон.

Адрес: Неугодовой Татьяне Петровне, 143922 Московская обл., Балашихинский р-н, п/о Заря, ул. Маршала Говорова, д. 14, кв. 3.

“ЗОЖ”: Спасибо, Татьяна Петровна! Прекрасное письмо! Затронули тему чрезвычайно актуальную. Вот уж точно: лучше бы ни пуха, ни пера в наших подушках.

ОНА, КАК ДРУГ, И ЗОВЕТ, И ВЕДЕТ

В одной известной песне есть замечательные слова: "И тот, кто с песней по жизни шагает, тот никогда и нигде не пропадет". С большим удовольствием прочитала письмо Ольги Владимировны Андриановой в "ЗОЖ" (№ 10 (262) за 2004 год) "Рисунком заветной мечты". Так приятно узнавать о людях, которые увлекаются искусством — музыкой, танцами, поэзией. И как мудро пишет автор: "Все лекарства внутри нас". Ее мечта полностью совпадает с моей. Мне тоже очень хотелось бы организовать творческий лечебный клуб единомышленников, в который вошли бы все читатели, кто не жалуется на тяготы жизни, ищет и находит возможность радоваться каждому дню. А таких, я знаю, очень много. Вот, например, Колпин Родион Васильевич в "ЗОЖ" (№ 10 (262) за 2004 год) в своем письме "Чтоб мудро жизнь прожить" пишет о своем увлечении танцами. Хотя, полагаю, в свои 73 года мог бы пожаловаться на болезни и невзгоды. Перечислить всех оптимистически настроенных людей, нуждающихся в духовном общении, просто невозможно. Поэтому я отсылаю на призыв и предлагаю буквально со следующего номера взяться за создание клуба здоровья под названием "С песней по жизни". Режиссер у нас уже есть — это Ольга Владимировна,

а я, Ида Аблакотова, буду ее помощницей.

Мы могли бы наладить переписку и обмениваться текстами любимых песен. Так, глядишь, и научимся предупреждать болезни простым способом — музыкой и песней. Ведь когда поешь, то и печали куда-то уходят, и на душе становится светлее, а значит, и здоровье будет крепче. Красивая песня — как молитва. Она очищает пространство вокруг человека, прогоняя дурное, излечивая душу.

Так что, дорогие читатели, начинайте прямо сегодня петь при любых обстоятельствах, при любых невзгодах — и никогда не пропадете.

Если кто-то захочет откликнуться, то пишите мне о музыке, песнях, искусстве, о таких клубах, где играют и поют. Я сама играю на аккордеоне.

Адрес: Аблакотовой Иде Павловне, 400065 г. Волгоград, ул. Луговского, д. 11, кв. 92.

**"ЗОЖ": Да, да...
Легко на сердце
от песни веселой.
Она скучать не дает
никогда.**

**И любят песню
деревни и села,
И любят песню
большие города.**

**Нам песня строить
и жить помогает.
Она как друг и зовет,
и ведет,
И тот, кто с песней
по жизни шагает,
Тот никогда и нигде
не пропадет...**

А?! Какие песни мы пели! Вспоминаете? Так пойте, друзья, пойте! Это из фильма "Веселые ребята", слова написал поэт В.Лебе-

дев-Кумач, музыку — композитор И.Дунаевский.

Это вам не тот идиотизм, который несется чуть ли не с любой сцены:

Ты меня любишь.

Я тебя — нет...

И так — горячка белая, белая горячка — на полчаса...

ЗАПИСАЛА, ЧТО С ДЕТСТВА ЗНАЛА

После моей публикации в "ЗОЖ" (№ 5 (257) за 2004 год) приходит много писем с вопросом, где купить сборники русских народных песен. Людей очень интересуют песенники 90-х годов. Я свой составила по памяти, записывая то, что знала с детства, — примерно 115 штук. Но теперь многие вообще стесняются петь. Неужели творчество наших предков уйдет в никуда? Когда меня спрашивают, как научиться играть на гитаре или аккордеоне, я отвечаю просто: имейте терпение, хороший слух, хорошую память, а главное — пойте.

Среди пришедших в мой адрес писем некоторые невозможно читать без слез. Я восхищаюсь Розой Г. Сколько ей пришлось пережить, передвигаясь на коляске! Она добилась замечательных результатов, преодолела два марафона в Нью-Йорке, один — в Омске, два — в Москве, участвовала в соревнованиях в Киеве, Минске, в Талли-

не, Вильнюсе. Успехов ей и здоровья!

Ольга О. уже 13 лет прикована к постели. Любит петь, ее хобби — мозаика и поделки из сухоцветов. Она, работая только одной рукой, мечтает освоить вышивку гладью. Хочу ей пожелать — пой во весь голос, несмотря ни на что. Песня обязательно поможет.

А вот письмо из Германии от женщины, племянник которой женился на какой-то сектантке в 80-х годах. Семья поселилась тогда в ФРГ. Через 22 года племянник ушел из дома, разойдясь из-за религиозного запрета на аборт. А у них уже 10 детей! Вот моя корреспондентка и спрашивает, как выволить из заточения ребят, которым запрещено смотреть телевизор, петь "сатанинские" песни и т.д. Но я ответа не знаю. Струдом верится, что все это происходит в XXI веке.

Вот такая разнообразная почта у меня одной, а сколько же тогда писем приходится на всю редакцию! Хочется, чтобы в ней стало больше песен, с которыми мы могли бы знакомиться на страницах "ЗОЖ".

Адрес: Юрьевой К.А., 301835 Тульская обл., г. Богородицк, ул. Володарского, д. 22, кв. 42.

"ЗОЖ": Гм... насчет письма из Германии: знаете, у нас тоже нет ответа. А вот относительно песен... Мы за то, чтобы люди шагали по жизни с песней. Хотя бы в душе.

И еще: как бы нам за-получить либо письма, либо адреса Ольги О. и Розы Г.?

УКРОЩЕНИЕ "СТРОПТИВОЙ".

Я ЖЕ ВАС ПРЕДУПРЕДИЛА

Я вспомнила строчку из басни Ивана Андреевича Крылова: "Он порча, он чума, он язва здешних мест!". Этот недуг становится сегодня действительно массовой "порчей". И косит людей независимо от пола и возраста. И это — времени примета.

Типичный язвенник прошлых времен — нервный, упрямый, раздражительный мужчина средних лет. (30 лет назад мужчин-язвенников было в 20(!) раз больше, чем женщин). Сегодня число женщин, больных язвой, стремительно растет. "Порчей" сейчас захвачены, таким образом, оба пола и все возрасты — от молодежи до стариков. В орбиту попали и бедные люди, и богатые. Хотя последним легче заключить перемирие с болезнью, ублажив ее дорогими препаратами. Но это — укрощение "строптивой" только на некоторое время.

На Западе сейчас модно считать главным носителем язвы микроб *Helicobacter pylori*. Что касается нас, то лично я убеждена, что *H. pylori* — во всяком случае, не главная причина язвы, которая косит россиян. Корень зла и причина причин — социальное наше неустойчивое и тесно связанное с этим расстройство у людей центральной нервной системы. Язва возникает и развивается главным образом потому, что человеку трудно победить стресс, который хозяйничает в мозгу и сердце. Самая глубокая суть этой болезни даже не в недостатках режима нашей жизни и уж тем более не в

Абсолютный чемпион среди болезней желудочно-кишечного тракта сегодня - язва. Корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер обратился к одному из самых авторитетных в России специалистов по заболеваниям желудочно-кишечного тракта — заместителю главного врача Института скорой помощи им. Н.В.Склифосовского по хирургии Елизавете Семеновне ВЛАДИМИРОВОЙ с просьбой рассказать, каким образом легче предупредить эту болезнь и как, если она постигла, ее укротить.

том, что мы едим, а в том, что гложет нас — в несостоятельности при решении многих жизненных вопросов.

Мировая медицина предлагает современные средства борьбы против язвы — монотерапию, квадритерапию, антибактериальные методы противостояния микробу *H. pylori*. Но сегодня в России главная причина развития язвенной болезни то, что человек, будь то состоятельный или несостоятельный, как абсолютное правило, плохо ест, находится в постоянном стрессе и ведет образ жизни явно нездоровый. У всех царит нервное напряжение. Обязательной диспансеризации теперь у нас нет; некому человека предупредить, что у него с ЖКТ обстоит неблагоприятно и надо подлечиться. Язва поэтому развивается у нас не по-американски и не по-европейски, а куда менее доброкачественно и гораздо более зло.

В этой ситуации я — сторонница старых наших лекарств: альмагеля, обволакивающего слизистую оболочку желудка, викалина, недорогих и эффективных препаратов на основе вис-

мута. От нервных стрессов по-прежнему эффективны с древности испытанные валериана и пустырник. Если они не помогают или вызывают дискомфорт, то для успокоения и перераспределения энергии можно сделать, например, теплую ванночку для ног — способ, тоже давно испытанный и простой.

Профилактически в питании нужно соблюдать посты и постные дни — среду и пятницу. Такие дни и посты задают человеку ритм в питании и помогают регулярно разгружать организм от накопленных животного белка. Это происходит в любой религии — по своему собственному ритму. Ну, а если вы атеист, держитесь любой, на ваш взгляд, здоровой концепции ритмичного питания. Их много.

Когда язва уже есть, но не обострена, главное — точный выбор диеты. И по составу пищи, и по объему. Хочешь съесть отбивную, — съешь одну треть. Пища должна быть — и в этом абсолютно нет ничего нового — паровая и щелочная, пресная. Прежде всего исключите — что делать! — удовольствия, которые вызыва-

ют сильное выделение желудочного сока: грибные и томатные соусы, закусочные овощные консервы, особенно с томатной заливкой, соленые и квашенные овощи, пряности и приправы, острые специи (горчицу, хрен и пр.), кислые и недостаточно спелые фрукты и ягоды, ржаной хлеб и изделия из сдобного теста, все напитки, содержащие углекислоту (квас, тархун и др.), крепкие чай и черный кофе, алкоголь и курение. Ясно, что надо отказаться от наваристых мясных, куриных и рыбных бульонов, жареных продуктов и копчений, очень жирной пищи и такой, от которой пучит.

Питайтесь не реже чем раз в 6 часов, но при этом суточный рацион желательно несколько уменьшить с обычной средней нормы (3 — 3,5 кг), скажем, до 2 — 2,5 кг. Не забудьте выбрать наилучшую температуру блюд — не ниже 15 и не выше 60 градусов тепла по Цельсию.

Чтобы еда возбуждала аппетит, советую специи из трав, смесь, которая придает замечательный тонкий вкус и супам, и мясным, и рыбным блюдам. Это сбор — в равных частях — высушенная на воздухе полынь, мята, Melissa, цветки таволги, листья и молодые побеги татарника, сныть, дикая редька, подорожник, пастушья сумка, крапива и чабрец.

Жесткая диета не должна длиться более 7 — 10 дней. За это время она поможет справиться с острым состоянием язвы. Затем диета

должна включить в себя осторожные эксперименты. Человеку надо еще и еще раз внимательно понаблюдать: какие продукты и какое действие оказывают на желудок. Скажем, вы заметили, что вам молоко не впрок. Подберите хорошо действующую на вас щелочную минеральную воду. Положим, вы в принципе плохо переносите молочную пищу — а она для излечения язвы желательна, попробуйте пить горячий чай с молоком. Или заменить молоко на обычный йогурт (без сладких добавок), творог или неострые сорта сыра.

Главное — никаких крайностей! Ни в "хорошую" сторону, ни в "отрицательную". Откажитесь от принципа, по которому вы идете в своих привычках "до конца" — пить так пить, курить так курить, острое, так ложками... Умеренность необходима как по отношению к тому, что мы считаем вредным, так и к тому, в полезности чего мы уверены. Так, для язвы питательной средой может быть, например, и водка, и вода, подчас отфильтрованная настолько, что избавлена даже от элементов, нужных нашему организму.

Готовя пищу на рафинированном растительном масле, не забудьте о том, что в маслах нерафинированных находятся ценнейшие элементы, необходимые для нашего здоровья. Нередко мы упускаем из виду, что на рафинированном можно и нужно жарить, но вживую лучше есть то непрозрачное масло, которое некоторые люди даже пренебрежительно называют "сивушное".

Из противоязвенных лекарственных сборов — их масса, найдете в любой книге по фитотерапии — наиболее эффективным я считаю такой состав: листья подорожника — 3 части, корень

солодки — 2, плоды фенхеля — 2, цветки ромашки — 2, трава сушеницы — 2, трава мяты — 1 и чистотел — 1. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить и принимать по трети стакана трижды в день за 30 минут до еды.

На заживление язвы работает картофельный сок — по 0,5 стакана натощак за полчаса до еды. Прекрасно действуют черносмородиновый сок (по 100 мл трижды в день) и кисель. Даю рецепт киселя: на стакан смородины — 0,75 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала и 3 стакана воды. Ягоды перебрать, промыть, размять, добавить кипяченую холодную воду, протереть через сито или отжать сквозь марлю. Выжимки кипятить 5 минут и процедить. В этот отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, помешивая, довести до кипения. В готовый кисель влить отжатый сок и размешать. Вкусно и эффективно. Напомню, что весьма хорошее средство заживления язвы — облепиховое масло (пить по 1-2 ч. ложки 3-4 раза в день за 20 мин. до еды; длительность курса 2-3 недели). Замечательно лечит сок алоэ: два-три раза в день по чайной ложке за 20 минут до еды. Соком алоэ лечатся 3 месяца, потом делают месячный перерыв и, если язва не излечилась, повторяют курс. Отмечу, что, если вы не покупаете этот сок в аптеке, а разводите растение дома и разжевываете его листья, ни в коем случае нельзя допустить, чтобы в желудок попали волокна листа. И последнее — прекрасно помогает настой льняного семени (2 ст. ложки на 1,5 стакана кипятка).

Если народная медицина, щадящее питание и в целом здоровый образ жизни ока-

жутся недостаточно эффективны — слишком далеко зашла болезнь, — можно применить средства официальной медицины — так называемые блокаторы гистаминовых H_2 рецепторов — зантаг, ранитидин, циметидин...

Если, несмотря на все эти меры, резкое развитие язвы довело человека до кровотечения, то тут уж — к хирургу. Я имею в виду, если появляется рвота с примесью крови, черный стул, общая слабость, липкий пот — признаки того, что язва активно кровоточит. Такое ее состояние — прямая угроза жизни. В желудке очень крупные кровеносные сосуды. Впрочем не окажешь помощь — 2-3 литра крови запросто "уйдут"... От язвенных кровотечений люди гибли и гибнут.

Особенно эта опасность реальна для так называемых "злых" язвенников. Такие больные плохо поддаются лечению — у них высокая кислотность желудочного сока. И этого всеразъедающего сока их организм выделяет много. Собственно, это понятно: у одного человека на какую-то пищу выделяется, скажем, 100 мл желудочного сока. А у другого — на ту же пищу — в пять (!) больше сока. Вот такое "злое" течение болезни составляет сейчас около 7 процентов всех язв. В этих случаях часто возникают ситуации, когда желудочный сок "проедаст" стенку желудка и все содержимое попадает прямо в брюшную полость. Или, например, из-за язвы и рубцевания происходит сужение определенного отдела желудка и человека начинают терзать бесконечные мучительные рвоты... Все это — признаки, требующие срочной операции.

Но что об этом говорить! Почему вы обязательно доведете себя до этого состояния — я же вас предупре-

дила, что надо делать! Поэтому, именно опираясь на опыт выздоровления язвенников, академик Владимир Харитонович Василенко, глава послевоенной отечественной гастроэнтерологии, говорил: "Язва рубцуется при лечении, без лечения и даже вопреки лечению".

Только учтите, что в силу неизвестных — во всяком случае, мне — природных явлений обострение язвы сдвигается с марта на февраль и с сентября на август. Имейте это в виду и начинайте укрощать болезнь на месяц раньше обычного.

И второе — грамотно обращайтесь со стрессом. Не бегите от него. Проходите сквозь него и выходите наружу. У нас в Институте скорой помощи работали два врача (обе — хирурги), которые не могли выйти из стресса после смерти своих мужей. Одна — год, а другая — 5 лет. Они буквально гибли при жизни. Похоже, что они и язвами желудка бы не отделались. Нам едва удалось их отвлечь от, что называется, созерцания смерти. Главное в этом случае — вместе с человеком найти, для чего и для кого ему жить. И не дать больному впасть в какие бы то ни было крайности. Наши крайности жутки. Они делают "дырку" в желудке. Это — как минимум! Тайна избавления от язвы и тайна чувства меры — одна и та же тайна. Не раскрывая ее, один мудрец намекнул: "Воздержание — хорошая вещь, если воздерживаться умеренно".

Итак, секрет победы над язвой — в грамотном с ней обращении. Речь идет об искусстве кнута и пряника. Это высокое искусство, поскольку оно потребует от нас безукоризненной меры. Даже в самом чувстве меры. Даже в воздержании.

Во всем.

КАК ДОБИТЬСЯ БЛЕСКА ГЛАЗ

Большинство из нас приучено к тому, что нашим здоровьем должны заниматься медики. Между тем многие уже поняли, что ждать помощи от медицины — значит всерьез рисковать, и готовы сами заняться своим здоровьем.

Предположим, вы не привыкли к физкультуре и спорту или от них отвыкли. Тогда надо начать с ходьбы. Несколько минут ходьбы в темпе, который для вас приятен, и минута легкого бега. Следите за пульсом, он не должен превышать 180-190 — минус ваш возраст — ударов в минуту.

Затем день за днем постепенно увеличивайте длительность бега, но не его скорость! Пожилым людям и тем, кто отягощен лишним весом, первые две-три недели лучше ограничиться пешими прогулками. И пожилым, и молодым будет удобно привыкнуть к комфортному увеличению нагрузок на школьном стадионе, если он от вас не слишком далеко. В течение одного-двух месяцев на таком стадионе осваивается — попеременно — 100 метров ходьбы и столько же медленного бега. По времени наиболее щадящая нагрузка 15-20 минут. В конце занятий сделайте любые упражнения на расслабление и на растяжение. Особенно полезны махи ногами: вперед, назад и в стороны — с опорой на дерево (чтобы, кстати, почувствовать текущую по стволу живую энергию), наклоны туловища вперед, прогибы назад и приседания.

Начало положено. Не ждите от занятий сиюминутной пользы. Напротив, после первых тренировок поболят мышцы. Не страшно — идет вработывание организма в иной, чем раньше, режим нагрузок. Вам помогут парная баня и самомассаж.

Теперь главное — продолжить и выработать систему.

Заниматься бегом надо не отступно в том смысле, что, если у вас не получается бегать регулярно, все равно вы от своей затеи не отступаете. Никогда не бросайте окончательно! Сначала таким образом вы организуйте бег как систему, потом бег организует вас. Не спешите — возможно, только через полтора-два месяца вы почувствуете пользу от занятий.

Вот когда появится блеск в глазах!

Адрес: Бетехтину Евгению Родионовичу, 644083 г. Омск, пр. Менделеева, д. 17/3, кв. 49.

ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Предлагаю физические упражнения, направленные на массаж мышц, расположенных вокруг простаты.

1. Опереться рукой об опору (обычно — стул), немного присесть и вращать туловищем в любую сторону 100 раз. Упражнение делаю на свежем воздухе.

2. Исходное положение остальных упражнений: лечь на спину на коврик или на диван, под головой — валик или небольшая подушка, ноги вместе, выпрямленные.

Ноги согнуть и прижать к туловищу, затем выпрямить. Повторить 50 раз.

3. Поглаживать рукой живот круговыми движениями по часовой стрелке, особенно нажимая на нижнюю часть.

4. Поочередно сначала одну, затем другую ногу сгибать и прижимать к животу по 20 раз.

5. Попеременно отодвигать ноги в сторону, возвращая их в исходное положение. Повторить 20 раз.

Всякая зарядка увеличивает артериальное давление, поэтому тем, у кого оно повышенное, упражнения надо сократить и делать зарядку днем, спустя 2-2,5 часа после еды.

Мне 76 лет, чувствую себя хорошо, хожу летом в лес, работаю в саду. За восемь лет,

как делаю зарядку, аденома уменьшилась с 50 мм до 39.

Адрес: Плаксину Геннадия Михайловичу, 142500 Московская обл., г. Павловский Посад, ул. Большая Покровская, д. 48, кв. 2.

ВПЕРЕД, НА... МУСОР

Так мне нравится бег, и я очень ждала, вот подсохнет в лесу — побегу. Уже внутренне ликовала, подходя к нашей роще. Ступила под первые березы и ужаснулась: земля вся сплошь завалена строительными отходами. (Ясно: зимой возводили тут близко дома и "ненужное" необозримыми кучами кинули в лес).

Так расстроилась, ночью почти не спала. Привыкла получать удовольствие от чистой природы. Может, кто-нибудь скажет: "Подумаешь, беда"! Только ведь это "баловство", природа, когда она не взбаламучена отбросами, радость дает! Можно сказать, продлевает жизнь. Да и, наверно, не мне одной!..

Три недели каждый день выходила с вилами, граблями и мешками в лес и часа три убирала мусор. Уставала очень. Зато радовало, что зеленая травка появляется, все чаще поют птицы, воздух становится чище. Очистила. И побежала в лес.

Что удивило, так это то, с какой легкостью одолела подъем. Пульс в покое был 48 ударов в минуту, по сути пониженный. После пробежки — 140. Через минуту — 118. Через 10 минут — 85 — отлично, чуть выше нормы.

Так что с уборкой леса я спортивную форму не потеряла, а укрепила.

Друзья, вперед, на мусор! Убирайте леса!

Адрес: Хайруллиной Анне Исламовне, 420140 г. Казань, ул. Минская, д. 40, кв. 16.

"ЗОЖ": Анна, большое вам спасибо! За ту самую природу. Но почему не бросили клич для казанцев в вестнике: "Все... на мусор!" Не все читатели, наверное, но кто-то наверняка бы откликнулся!

С ТЕХ ПОР БЕГАЮ РЕГУЛЯРНО

Когда вы говорите, что "ЗОЖ" 11 лет — вы лукавите. Для многих он существует с 1971 года — со времен открытия "Клуба любителей бега" на страницах "Советского спорта", газеты, имевшей тогда миллионный тираж. Сейчас тираж "ЗОЖ" превысил три миллиона, и я рад появлению в нем рубрики "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка". Вы совершенно правы, когда говорите: только с помощью рецептов радикального здоровья достичь невозможно, а хорошая доза движения — мощное лечебное средство. В подтверждение тому предлагаю собственную биографию, вернее, ту ее часть, которая касается сочетания рецептов и движения.

В 1970 году, оказавшись, по словам врача, на пути к инфаркту, столкнувшись с вопросом: дотяну ли до пенсионного возраста? — из всех возможных видов движения выбрал бег трусцой. Мне шел уже шестой десяток. Конечно, в выборе между госпиталем и бегом определенную роль сыграло и то, что в прошлом я — военный летчик, а значит, человек решительный.

С тех пор бегаю регулярно, в любую погоду, в любое время суток и года, хотя мне идет 85-й год. Работал на машиностроительном заводе, заочно окончил институт, а на пенсию ушел только в 75 лет.

Адрес: Шафросту Василию Помпеевичу, 443067 г. Самара, ул. Ю. Гагарина, д. 101, кв. 16.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ

Запомните: шесть правил очень эффективны и легкодоступны. Их необходимо выполнять ежедневно, как заповеди Писания. Это обеспечит вам хорошее здоровье на всю жизнь.

1. Ровная постель. Спать надо на твердой ровной постели. Любой пружинной постели следует избегать. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Почему рекомендуется ровная постель? Когда тело лежит прямо на твердой постели, вес распределяется равномерно по всему телу и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое появляется днем при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные сосуды между позвонками, что парализует нервы и сосуды, а это в конечном счете приведет к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами. Твердая, ровная постель стимулирует также деятельность кожи, предохраняет от опущения печени, активизирует работу кожных венозных сосудов, тем самым ускоряя кровоснабжение кожи. Все это дает хороший сон и бодрое состояние после него.

2. Твердая подушка. Перед сном под шею следует подкладывать твердую подушку, при этом надо следить за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился на вершине подушки. Вначале это будет болезненно, тогда вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако, используя его время от времени, следует приучить себя к твердой подушке, чтобы в конце концов обходиться без особого буфера. Твердая подушка способствует хорошему здоровью: исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, предохраняет от менингита, болезней уха, горла, носа и глаз. Более того, она укрепляет мозг и позвоночник.

3. Упражнение "Золотая рыбка". Это упражнение надо выполнять следующим образом: лечь прямо на ровную постель лицом вверх или вниз,

О шести правилах здоровья Ниши упоминается во многих источниках, в том числе и в известной книге Майи Гоголан "Распрощайтесь с болезнями". "ЗОЖ", кстати, в свое время был едва ли не лидером в обращении к этим правилам.

В принципе же российские читатели узнали о них после того, как в переводе Льва Владимировского в свет вышла тоненькая книжечка С. Ватанабэ "Рак можно предупредить и вылечить". Впервые книжечка была издана в Токио в начале 60-х годов и тем не менее, несмотря на определенную старость, идеи Ниши и по сей день сохраняют свежесть и актуальность.

Материал "Шесть правил Ниши" входит в состав "Золотых страниц" вестника "ЗОЖ". Нам доставляет большое удовольствие предложить их для чтения и руководства к действию. И только не говорите нам, что вы это давным-давно знаете. Видимо, действительно знаете, но поднимите руки, кто выполняет.

потянуть в направлении туловища пальцы ног, положить обе руки под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении извиваться (вибрировать) всем телом подобно движениям рыбки в воде. Делать это упражнение по одной—две минуты каждое утро и вечер.

Упражнение помогает излечить сколиоз, исправляет искривление позвоночника и тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервную систему и способствует перистальтике кишечника.

4. Упражнение для капилляров. Лечь прямо на спину, положив голову на твердую подушку, вытянуть руки и ноги вверх вертикально к туловищу и затем легко вибрировать ими. Это упражнение стимулирует капилляры в органах, улучшает кровообращение во всем организме, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости. Делать ежедневно утром и вечером в течение одной-двух минут.

5. Упражнение "Смыкание ладоней и стоп". Лечь на спину, голова — на твердой подушке, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повторить это несколько раз. Затем двигать руками вперед и назад с сомкнутыми кончиками пальцев. И, наконец, сомкнуть ладони над грудью.

Это первая часть упражнения. Вторая — продолжая лежать на спине, поднять ноги вверх над телом, соединив колени. Сомкнув стопы, одновременно поднимать и опускать руки и ноги от 10 до 60 раз. После упражнения отдохнуть в первоначальной позе и медитировать в течение одной—двух минут утром и вечером ежедневно.

Это упражнение очень полезно тем, что координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно конечностей. Оно имеет важное значение также потому, что координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер. При беременности оно помогает нормальному росту ребенка в утробе матери, исправляет его неправильное положение. Поэтому это упражнение очень полезно для будущей матери, если она хочет иметь легкие роды.

Также полезно лечение руками. Доказано, что ладони излучают таинственные лучи. Лечение путем прикосновения ладонями основано на действии этих лучей. Но прежде чем к нему прибегать, надо вызвать к жизни потенции ладоней следующим образом: сесть, поднять руки вверх с соединенными на уровне груди локтями, затем сомкнуть ладони, пальцы прикасаются друг к другу. Направлять непрерывно в течение 40 минут концентрированную на ладони свою умственную энергию. Попытаться сделать это раз, как бы утомительно

это ни было, и тогда обязательно активизируется полностью энергия в ладонях. Если это удастся, вам не нужно будет повторять такую процедуру в течение остальной жизни. Техника лечения ладонями очень проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту. Но чтобы добиться результатов более значительных, предварительно следует выполнить упражнение для капилляров сначала самому, а затем помочь сделать это и больному.

6. Упражнение для позвоночника и живота.

Подготовительная часть:

— сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);

— наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);

— наклонять голову вправо—назад (10 раз) и влево—назад (10 раз);

— вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по разу);

— поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по разу);

— опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях;

— сохраняя руки в таком положении, откинуть их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть:

После подготовительной части расслабиться, положить ладони на колени на некоторое время и начать главную часть упражнения: выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одновременно делая движения животом, в течение 10 минут каждое утро и вечер. Выполняя это движение, говорить про себя: "С каждым днем мне все лучше во всех отношениях". Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее. Это упражнение для позвоночника и живота координирует функции симпатической и парасимпатической нервной систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на организм.

ВИТИЛИГО: НЕПРИЯТНО, НО ЖИТЬ

В редакционной почте немало писем, авторы которых просят рассказать о витилиго – заболевании кожи, которое характеризуется исчезновением на отдельных ее участках пигмента меланина и появлением белых пятен. Каковы причины этого заболевания, излечимо ли оно, есть ли какие-либо народные средства борьбы с витилиго – эти и другие вопросы задают Е. Кузнецова из Хабаровска, А. Кузьмина, живущая в Алтайском крае, В. Тафорина из Рязани и многие другие.

Ответить читателям вестника «ЗОЖ» наш корреспондент Светлана Пальмова попросила кандидата медицинских наук, врача высшей категории Детского центра диагностики и лечения имени Н.А. Семашко Тамару Алихановну ГАРИНУ.

Причины возникновения витилиго недостаточно изучены. Главная из них, как мы считаем, нервно-эндокринные расстройства. Витилиго относят к группе аутоиммунных заболеваний, связанных с внутренними инфекционными очагами в носоглотке, желудочно-кишечном тракте, мочевом и желчном пузыре. Аутоиммунные недуги являются следствием нарушения иммунитета при наследственной предрасположенности, когда иммунная система распознает антитела как чужеродные. В данном случае чужеродными антителами становятся пигментные клетки.

Витилиго возникает в любом возрасте, чаще всего – у девочек. Пятна располагаются зачастую симметрично, на разных участках тела – туловище, конечностях, лице, шее. Нередко депигментированные пятна появляются на веках, около рта, в области суставов пальцев. В местах поражения витилиго уменьшается

сало- и потоотделение. Волосы в очагах сохраняются, но они лишены пигмента и становятся полностью белыми.

Поскольку одной из причин возникновения витилиго считаются очаги инфекции в организме, то в первую очередь необходимо справиться с ними. Спрашивается, как. Надо пройти обследование у терапевта, оториноларинголога, сдать анализы на глисты, лямблии.

В 50-е годы прошлого века профессор А.И. Картамышев успешно лечил витилиго витаминами, солнечными ваннами и мышьяком в гомеопатических дозах. А профессор К.Н. Суворова отмечала неплохие результаты при лечении очагов фокальной инфекции, назначая внутримышечные инъекции спленина (несколько курсов) и криомассаж жидким азотом.

Надо заметить, что вити-

лиго является, по сути, косметическим дефектом, это заболевание ни в коей мере не угрожает жизни. Лечится очень долго и далеко не всегда эффективно. Если очаги витилиго существуют давно, то речь может идти только лишь о том, чтобы приостановить процесс. Лучшее всего поддается лечению витилиго у детей.

Современная терапия витилиго включает методику, основанную на использовании ультрафиолетовых лучей: солнца, кварца и так называемой ПУВА-терапии в сочетании с фотосенсибилизирующей таблеткой. Подчеркну, что ПУВА-терапия применяется только под наблюдением врача-дерматолога и разрешена больным не моложе 15 лет. Неплохие результаты дает криомассаж 2-3 раза в неделю. Нужно провести 20, а то и более процедур.

В свое время популярен был препарат из плаценты меланина, сейчас он называется плацентрекс. Курс лечения им занимает восемь и более месяцев. Из фотосенсибилизирующих средств летом в утренние часы рекомендуется гелариум в драже. В его состав входит экстракт травы зверобоя. Принимать гелариум надо во время еды, не разжевывая и запивая водой. Детям его можно давать с 12 лет.

С весны до осени можно пить отвар зверобоя, причем делать это следует в утренние часы. Концентрированный отвар зверобоя, сок петрушки, сельдерея рекомендуется

втирать в очаги витилиго. Можно также залить отвар зверобоя в формочки для льда, заморозить и делать массаж кусочком льда, предварительно обкатав его в ладонях, чтобы не порезать кожу. Мы рекомендуем смазывать пораженные места соками желтых и красных овощей и фруктов, а если пятна появились на лице – делать питательные маски с добавлением хурмы, сока моркови, морских водорослей.

В последнее время отмечен эффект от применения иммуномодулятора спленина, который если не излечивает, то приостанавливает процесс образования новых пятен. Недавно в России появились антигомотоксические препараты в таблетках и в каплях – это галиум-хель, гормель С. Их назначает врач-дерматолог.

Большое внимание уделяется питанию. Желательно, чтобы в рационе присутствовали овощи и фрукты красного, желтого и оранжевого цвета – морковь, помидоры, мандарины, хурма, апельсины. Утром полезно есть гречневую кашу, так как гречка обладает фотосенсибилизирующим свойством. Самое полезное солнышко – утреннее, оно не дает ожога, а ультрафиолетовые лучи стимулируют кожу. На ярком солнце надо использовать защитные средства.

Если вы отказались от попыток лечить витилиго, используйте декоративную косметику, например, крем «Балет» натурального тона. Там, где наруше-

ПОМОЖЕТ РЯСКА С ЧИСТЫХ ВОДОЕМОВ

В вестнике «ЗОЖ» в разное время публиковались рецепты лечения витилиго. Напомним нашим читателям рецепт москвича Павла Давыдова, который был опубликован в «ЗОЖ» (№ 14 (242) за 2003 год).

На протяжении всего лета можно заготавливать ряску малую. Выбирать для этого чистые водоемы с хорошим дном, иначе ряска будет пахнуть бо-

лотом. Можно выращивать ряску и в водоемах на даче. Черпать ее удобно дуршлагом и сразу надо выложить на мешковину, перебрать от постороннего мусора и мелкой живности. Дома промыть в проточной воде, сложить в марлю, завязать узлом и узел повесить, чтобы стекала вода. Сырой ряски надо набрать ведра два. Сушить удобно на марле, по-

чаще перемешивая, тогда она быстрее сохнет. Заготавливать лучше в период от новолуния до полнолуния – действие будет сильнее. Высушенную ряску можно протереть через металлическое сито. Полученный порошок смешать с медом в такой пропорции, чтобы получилось очень тугое «тесто». Хранить в стеклянной банке с полиэтиленовой крышкой.

Существует и второй вариант: наполнить полиэтиленовую бутылку, лучше темного цвета, на 1/3 непротертой ряской и залить водкой, разведя ее водой в пропорции 1:1. Настаивать в темном месте 30 дней.

Детям лучше давать смесь ряски с медом. Обычно бывает достаточно 2-3 ч. ложек ряски с медом или 2-3 ст. ложек настойки, принятых в течение дня,

МОЖНО

на пигментация, можно наносить такое современное средство, как бронзат-автозагар. Это термальный спрей, который создает эффект естественного загара, увлажняет кожу, имеет приятный запах. От солнца он не защищает, поэтому перед выходом на улицу нужно пользоваться солнцезащитными средствами. К ним относится косметическое молочко антелиос.

Рекомендую питательную и омолаживающую маску, которая изменит цвет очагов. Ее накладывают на лицо и другие открытые участки. Состав: морские водоросли фукус и маринид, отруби с Beta-каротином или без него, морковный сок, жирная сметана. Водоросли измельчить (фукус – в кофемолке, таблетки маринида – руками). На маску взять 1 ч. ложку фукуса, 3-4 таблетки маринида, 1 ч. ложку отрубей, по 1 ст. ложке морковного сока и сметаны. Все это смешать и разогреть, можно на водяной бане. Нанести на чистую кожу на 15-20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть лицо холодной водой. Делать эту маску 2-3 раза в неделю. Курс – 15 процедур.

«ЗОЖ»: По всем вопросам, связанным с лечением витилиго, вы можете обратиться к кандидату медицинских наук Тамаре Алихановне Гариной. Вот ее координаты: 119270 г. Москва, ул. 2-я Фрунзенская, д. 9. Детский центр диагностики и лечения имени Н.А. Семашко. Телефоны для справок: 242-00-05, 242-01-98, 242-02-81.

чтобы избавиться от гриппа, острых респираторных заболеваний. Надо только не упустить время, так как ряска значительно облегчает течение заболевания и сокращает сроки болезни.

Эти же препараты эффективны и при лечении витилиго. У людей, больных витилиго, происходит полное восстановление цвета кожных покровов.

СЕРДЕЧНЫЙ СПАСИТЕЛЬ

Давно собиралась поделиться с читателями опытом исцеления такого коварного недуга, как стенокардия, или грудная жаба. Думаю, что мой совет принесет пользу многим страдающим этим недугом и позволит наконец вздохнуть с облегчением. О методе лечения стенокардии и других сердечных недугов узнала в 1998 году, прочитав книгу Бориса Васильевича Болотова «Верю в бессмертие», и немедленно приступила к оздоровлению организма. Б.В. Болотов в этой книге рассказывает о чудесной травке – желтушнике сером, которая помогает исцелить больное сердце. Со временем в этом убедились не только я, но и моя мама, а также наши знакомые. Применяла желтушник в виде кваса, вот рецепт его приготовления:

1 стакан сухой травы желтушника заливаю 3 литрами остуженной кипяченой воды в баллоне, добавляю туда один стакан сахарного песка и 1 чайную ложку сметаны. Все бродит не менее двух недель в теплом месте.

Квас принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Первые дни лечения возможна изжога, но после все пройдет. Каждый раз не забывайте после питья кваса доливать в баллон такое же количество воды с 1 чайной ложкой сахара. Так кваса хватит надолго. Моя мама и я на первый курс лечения потратили два месяца. Теперь для профилактики пьем 1 раз в год по одному месяцу.

С помощью этого замечательного кваса у меня полностью нормализовался ритм сердца, прошли одышка, тяжесть и боли в груди, появилось бодрое самочувствие. У мамы нормализовалось артериальное давление и восстановился ритм сердца.

С радостью могу заявить: опасность появления болезни теперь не овладеет нами, по-

тому как наш помощник – скромная на вид травка, но в то же время мощный защитник нашего сердца – желтушник.

Адрес: Амировой Алле Алиевне, 385000 Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская, д. 156, кв. 3.

«ЗОЖ»: Очень интересное письмо. И ценное. Дело в том, что желтушники – их несколько разновидностей: левкойный, серый, алтайский, прямой – изучены весьма поверхностно. Так, в большинстве справочников по лекарственным растениям о желтушнике сером, он же, кстати, огородный, о котором рассказывает Алла Алиевна, указано: «Обладает мочегонным, легким слабительным, желчегонным, молокогонным и противовоспалительным действием».

Однако сравнительно недавно в желтушнике обнаружены такие составляющие, как эримин и эризимозид – мощные сердечные гликозиды. Они-то и работали в истории нашей читательницы. Кстати, травы желтушник серый и жел-



тушник левкойный входят в состав препарата кардиовален.

Еще раз спасибо, Алла Алиевна, за прекрасный рецепт и за умение читать оздоровительную литературу – нашли ведь у Болотова то, что вам оказалось полезно.

НЕ ПОВТОРИТЬ ИНСУЛЬТ

Со страниц газеты-целительницы «ЗОЖ» хочу рассказать о своих методах лечения и выхода из болезни-кризиса – инсульта. Путь к победе один – дух, отвага, оптимизм.

В 50 лет 31 декабря 2000 года я перенес второй инсульт (отказала левая половина тела), а до этого был микроинсульт. На работу ходил с давлением и был удар при эмоциональном стрессе, но я устоял на ногах. До инсульта 15 лет работал в лесном хозяйстве Красноярского края. Сейчас я – инвалид 1-й группы, однако инвалидом себя практически не считаю: правая половина тела взяла на себя многие функции. Стараюсь, в пределах возможного, вести активный образ жизни. Нахожусь на реабилитации. Борюсь с инсультом по методике, опубликованной в книге Н.Г. Яковлевой «Советует доктор. Инсульт: как вернуться к полноценной жизни».

Главное – это активность, движение. Такую болезнь лечат время, деньги и терпение. Инсульт – это упорный труд во благо себе и всем близким. Ежедневно для себя составляю план-задание и выполняю его. Так лечение легче идет. Я, к примеру, освоил велотренажер, бегущую дорожку и прочие снаряды, сбросил лишний вес. Постоянно хожу на прогулки, в магазин, выполняю домашние работы. Кухня – мое хобби. Пищу стараюсь готовить самостоятельно. Употребляю в питание рыбу, фрукты, разнообразные соки. Рыбу-мойву готовлю на пару. Жиры увеличиваются, выводится холестерин, и нет отходов от очистки. Фитотерапия – из аптек и самостоятельных летних заготовок: мед и его компоненты, орехи, семечки, злаки... Мой вес – 100 кг – стабилен. Давление в норме – 120/80.

Замечу: мне правой рукой легче работать, чем левой. Вопрос к тем, кто перенес инсульт: у меня на левой больной руке уже полтора года чешутся пальцы и слезает кожа. Кто это

прошлой, помогите советом: что делать в этом случае?

Адрес: Бектяшкину Николаю Прокопьевичу, 660032 г. Красноярск-32, ул. Белинского, д. 1, кв. 100.

ВСПРЫГНЕМ НА ПЛЕЧИ ГИГАНТОВ!

Особенно мне помогает то, что по вашим публикациям освоила парадоксальную дыхательную гимнастику по системе Александры Николаевны Стрельниковой. На собственном опыте убедилась, что занятия этой гимнастикой помогают расслабиться, успокаивают нервы, улучшают настроение, становится легче дышать, нормализуется давление...

И вот я начинаю свой комплекс: вдыхаю в ритме собственного пульса — не надо стремиться втянуть в легкие весь окружающий воздух — и мысленно с улыбкой напеваю ритмичную песенку собственного "сочинения": "Динчик-блинчик (зовут-то меня Дина Ивановна), где ты был, ключевую воду пил, выпил кружку, выпил две, стало лучше в позвонке". Или в животе? Или в голове?.. Какой орган надо "подбодрить", тот и назову... Каждое слово — это вдох в ритме пульса. Ну и, конечно, энергию, получаемую с каждым вдохом, направляю на тот свой орган, который хочу сейчас "полечить". При этом каждый вдох совпадает с одним словом песенки и с ритмом моего пульса.

Добавляю хорошо действующие на меня упражнения — повороты головы вверх-вниз, влево-вправо, вращение головой, "малый маятник", "большой маятник", "погончики", полуприседы, которые тренируют диафрагму, улучшают работу желудка и кишечника, "насос", "кошку", "перекаты"... Продолжительность гимнастики 25-28 минут, 1500 вдохов в ритме работы сердца (64-72 вдоха в минуту).

Главное — постепенно "втянуть" себя в гимнастику, а дальше заниматься ею последо-

вательно и постоянно. Энергия от нее будет нарастать — по мере втягивания в упражнения. В этом я абсолютно убедилась на личном опыте.

Некоторые детали, почерпнутые из моего опыта: в зимнее время лучше начинать с разогрева упражнениями на растяжку рук, ног и позвоночника.

Летом нужно учесть другие факторы, позволяющие, судя опять-таки по моему опыту, усилить положительное действие гимнастики. Например, эффект усиливается, если делаешь ее босиком на берегу водоема.

Не помню, кто из великих мудрецов сказал: "Мы все стоим на плечах гигантов". Имелось в виду, что из лучшего, что создано на Земле, человек отбирает самое лучшее и движется еще выше — во всяком случае, может это делать. Если мы действительно стоим на плечах гигантов, а не лежим на предплечьях карликов, то почему бы нам не взять такое достижение физической культуры, как парадокс-гимнастика, и, — разумеется, применительно к самим себе, — не усовершенствовать его?

Успеха!

Адрес: Белорусовой Дине Ивановне, 356126 Ставропольский край, п. Солнечнодольск, Изобильненский р-н, б-р Солнечный, д. 10, кв. 92.

"ЗОЖ": Что ж, Дина Ивановна подтвердила эффективность гимнастики Стрельниковой. Но в письме, разумеется, трудно рассказать о методике. Поэтому советуем как минимум почитать о ней в № 3 за 2003 год. Со своей стороны, в одном из ближайших номеров обещаем познакомить вас с гимнастикой подробно.

ХОТИТЕ БЫТЬ КРАСИВОЙ?

Это естественное желание каждой женщины вполне осуществимо и реально, если постоянно пользоваться средствами, в сущности, очень про-

стыми, но весьма эффективными. В этом случае даже "замурованная" на кухне женщина может выглядеть так, будто она вчера вернулась с курорта. А чтобы это стало явным, заведите себе привычку, желательную на всю жизнь:

- умываться не обычной проточной водой, а той, что хорошо отстоялась за ночь;

- не выливайте заваренный вечером чай, оставьте его до утра и, проснувшись, ополосните этим чаем свое лицо: ваша кожа надолго сохранит свою эластичность; воспользуйтесь способом Екатерины II оберегать кожу лица от преждевременного увядания — начинайте свой ежеутренний туалет с протирания лица кусочком льда, приготовленным заранее в холодильнике;

- не забывайте и о ваших руках, которые говорят о возрасте не меньше лица. Поэтому, чтобы ваши годы не казались преувеличенными, постарайтесь каждый день находить немного времени, чтобы поддержать руки в теплой воде, слитой из-под вареного картофеля.

И, конечно же, вспомните о самом надежном средстве бодрости духа и тела — различных ваннах. Некоторые из них, на мой взгляд, очень полезны:

- подсушенные апельсиновые корки перед употреблением залить кипятком и кипятить 10 минут. Из полученного ароматного раствора уберите ненужные теперь корочки, а сам раствор вылейте в наполненную водой ванну. Она легко снимет накопившееся за день нервное и физическое напряжение;

- когда подаренный вам букет роз завял и цветы "склонили головы", можно считать, что радость душе и сердцу они уже принесли и теперь пусть послужат вашему телу. Для этого соберите завядшие лепестки и на минуту залейте их кипятком. Розовую воду вылейте в наполненную ванну и получайте необходимую вам релаксацию и удовольствие.

А вот следующие водные процедуры — читайте: ванны — рекомендую принимать утром:

- **хвойный экстракт.** Если вам

не удалось купить его в аптеке, сделайте отвар сами: две горсти осыпавшегося хвойного дерева залейте крутым кипятком, проварите 10 минут, процедите, и экстракт готов. Он отлично тонизирует организм и снимает усталость;

- **полевой хвощ.** Это хорошее средство для восстановления увядающей кожи и улучшения кровообращения. Готовится экстракт так: 4 стакана сухого хвоща 20 минут кипятить в 4 л воды.

Адрес: Куликовой О.И., 440008 г. Пенза, ул. Суворова, д. 157, кв. 13.

Я ИЗМЕНИЛА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Прежде всего научилась проводить очищение внутренних органов в домашних условиях, руководствуясь существующей на этот предмет литературой. Благо ее много.

Пью только травяные чаи. Травы, естественно, собираю сама. В меню ежедневно должны быть овощи и фрукты. Стараюсь избегать мясных продуктов. Очень мало употребляю соли, так как в избыточном количестве она вызывает задержку жидкости. Употребляю в пищу чисто вымытую, высушенную и истолченную в ступе яичную скорлупу. Делаю так: 1/2 ч. ложки яичной скорлупы запиваю лимонной кислотой, разведенной в воде, пью 3 раза в день за 30 минут до еды.

А когда наступают весна и лето, на завтрак обязательно готовлю салаты из трав (крапива, одуванчик, листья репы и редиски, липы, березы, подорожника). Добавляю одно вареное яйцо и подсолнечное нерафинированное масло.

Очищаю водопроводную воду от вредных примесей замораживанием, а затем оттаиванием. Ставлю в морозильную камеру кастрюлю с холодной водой на 4-5 часов. За это время на стенках кастрюли и на поверхности воды образуется лед. Выбросить этот лед и кастрюлю опять поставить в морозильную камеру. За ночь вода замерзнет на 2/3. Эта не-

замороженная 1/3 воды — самая чистая, структурированная. Ее следует пить при температуре 9-10°C.

Итак, я основательно поменяла образ жизни. Ежедневно делаю зарядку, перед завтраком обливаюсь ледяной водой, занимаюсь любимым делом, стараюсь любить себя и окружающих.

Весной, летом и осенью часто хожу босиком (за городом). Зимой заменяю ходьбу катанием на лыжах в выходные дни.

Перед сном делаю массаж стоп, на который уходит минут 15. Не пропускаю ни одного участка на ступнях ног, ведь каждая частичка ступни связана с внутренними органами нашего тела. Иногда на стопе при массаже появляется слабая колющая боль. Массаж продолжаю, но в более ослабленной форме, пока не исчезнет боль. После массажа стоп нужно обязательно помыть руки холодной водой.

... И, конечно, баня. Парная у нас в Костроме просто удивительная! Пар сухой, а из парилки есть выход на улицу. Выходи и натирайся снегом. Разве это не чудо? Попарившись и навалаявшись вдоволь в сугробе, чувствуешь себя помолодевшей лет на десять.

Вот так я изменила свой прежний образ жизни. Ведь раньше не делала массаж, зарядку утром и вечером, не обливалась ледяной водой, никогда не чистила свой организм и, уж конечно, не ела свежие травы на завтрак, не пила травяные чаи, собранные только мною. И в церковь заглядывала от случая к случаю. Теперь — все наоборот. "Революционные" мероприятия помогли мне стать полноценным человеком без всяких комплексов.

Адрес: Лешуковой Наталье Александровне, 156025 г. Кострома, а/я 22.

И УВИДЕЛ ЯРКИЙ СВЕТ

Я пенсионер, ветеран Великой Отечественной войны.

Примерно четыре года назад у меня стало резко ухудшаться зрение. Глазные капли иностранного производства результатов не дали. Более того, при их применении начинала болеть левая половина головы. Не мог смотреть на яркий свет, и пришлось носить темные очки. К осени 2000 года на левый глаз практически ослеп. В детстве слышал, что пожилые люди закапывали мед в глаза, но как это делать, не знал.

Покупая мед на рынке, стал расспрашивать продавцов об использовании его для лечения глазных болезней. Оказалось, что в разных местах России делалось это по-разному. В одних областях майский цветочный мед разбавлялся дождевой водой. Эти капли закапывали в глаза. В других при изготовлении лекарства добавляли сок алоэ (столетника). В третьих — раствор календулы лекарственной (ноготки лекарственные).

Изучая книги по лекарственным растениям, а также энциклопедии народного целительства, я пришел к созданию собственного лекарства для лечения глазных болезней и испытал их на себе. В феврале 2001 года купил в аптеке бутылку дистиллированной воды — 200 г. Оставил одну треть. В эту бутылку добавил майского цветочного (незасахарившегося) меда — одну треть, залил и одну треть сока алоэ. Мед, если его не подогревать, растворяется в течение десяти дней. Для скорейшего приготовления лекарства можно подогреть бутылочку с раствором, установив ее на горячую водяную баню. Температура горячей воды не должна превышать 60°C, так как при более высокой температуре мед теряет свои свойства. После того как мед растворится, глазные капли готовы. Закапывал по две капли в оба глаза утром и вечером. Спустя четыре месяца после применения этого лекарства почувствовал улучшение зрения на левый глаз. Перестала болеть левая часть головы. Мне больше не нужны темные очки: на яркий свет я перестал реагировать.

В январе 2002 года вместо дистиллированной воды при приготовлении лекарства стал применять раствор календулы лекарственной (ноготки). Одна треть раствора календулы, одна треть меда, одна треть сока алоэ. Эти глазные капли принимаю два раза в день по две капли в глаз. Теперь, вот уже два года, левым глазом стал различать людей, видеть дорогу...

И в заключение — рецепт от ангины: на мелкой терке натереть стакан (200 г) свежей красной свеклы, залить ложкой 6%-го уксуса и дать настояться не менее четырех часов. Затем свеклу отжать, прополоскать горло этой жидкостью и выплюнуть ее. Если болезнь сидит глубоко, можно два-три глотка жидкости проглотить. Часа через два-три процесс повторить. Мой личный опыт лечения и отзывы многих других больных показали, что болезнь излечивается через день-два.

Адрес: Кошкину Петру Дмитриевичу, 143000 Московская обл., г. Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 17, кв. 18.

КАК Я СПАС ЗУБЫ

С 1970 года — мне было тогда 44 года — у меня начали болеть десны — кровоточили. Начал лечить их у зубных врачей. Обращаться приходилось частенько. Врачи ставили мне под десны так называемые "турундочки" — это небольшие кусочки ваты, смоченные в каком-либо лечашем растворе. Времени на все эти "зубные дела" я тратил много, а улучшения — никакого.

Постепенно зубы расшатывались, болтались, и их приходилось выдергивать один за другим. И сверху, и снизу. Однажды удалил сразу 3 зуба.

К 1995 году осталось у меня всего 4 зуба — 2 сверху и 2 снизу, а между зубами — мосты. Мне сделали протезы, и эти 4 зуба держали протезы.

Но вот наконец заболели и

эти 4 зуба. Нижние — еще можно было терпеть, а верхние так сильно разболелись, что просто не могу. Чувствую: надо идти к зубному, снять мосты и выдернуть зубы. Но дальше-то что?! Ужас!

И решил я попробовать... Взял мелкую соль "Экстра", хорошо натер зубной щеткой с солью все десны, чистыми руками сделал массаж десен — верхние десны сверху вниз, а нижние — снизу вверх, как бы отдаивал, так, чтобы вышла сукровица из десен. Хорошо помассировал. Затем развел 2 таблетки гидропирита (H_2O_2 между прочим. — Прим. ред.) на полстакана воды и полоскал этим раствором рот минут 40.

На другой день зубы еще болели, но уже меньше. Я повторил процедуры. И на третий день все было уже отлично! Ничего у меня не болело. Я был счастлив. Наконец-то нашел способ лечения. Ах, если бы я этот способ знал раньше, в 1970-м, или немного позже. У меня бы были все зубы целы, и я бы так с зубами не маялся! Но зато теперь — как только немного начинают болеть зубы, значит, туда попадает инфекция. Я сразу же делаю эти три процедуры:

1. Чищу десны мелкой солью или крепким соленым раствором.

2. Делаю массаж десен, чтобы вышла сукровица.

3. Делаю (заранее) раствор: 2 таблетки гидропирита на 1/2 стакана воды и полощу рот не менее 20 минут.

Теперь я уверен, что последние мои 4 зуба не выпадут и будут держать мои протезы.

А пишу я для того, чтобы другие люди воспользовались моим способом лечения пародонтоза заранее, как только десны начинают кровоточить.

Реверз А.

Хабаровский край.

P.S. Мой адрес прошу не указывать, а то старушки будут надо мной смеяться, скажут: беззубый. А с протезами-то кто заметит?! Я вообще еще о-го-го и выгляжу молодо.



ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ХИМИОТЕРАПИЮ, ПРИДЕТСЯ ПОПОТЕТЬ

Редакция постоянно получает письма от онкобольных с вопросами относительно химио- и радиотерапии. Одни сомневаются — делать, не делать. Другие жалуются на тяжелые, порой тяжелейшие последствия указанных процедур. Наш корреспондент Сергей Андрусенко обратился к хорошо знакомому читателям «ЗОЖ» доктору-фитотерапевту Александру Васильевичу ПЕЧЕНЕВСКОМУ с просьбой «осветить тему».

«ЗОЖ»: Александр Васильевич, вероятно, некорректно спорить на тему, насколько необходимы в современной онкологии химио- и радиотерапии. Но ведь процедуры действительно очень тяжелые. И, что скрывать, нередко случается, что организм просто-напросто не справляется с нагрузкой, и человек погибает...

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Вы отчасти правы. С другой стороны, схемы применения вышеуказанных терапий в современной онкологии хорошо отработаны и широко применяются. Я убежден, их не следует бояться при соответствующей предварительной подготовке организма и помощи ему во время этих процедур и после них средствами фитотерапии.

«ЗОЖ»: Хорошо, вопрос ребром: что делать при химиотерапии, чтобы ее последствия не оказались страшнее самого заболевания?

А.П.: Прежде всего, поддержать выделительные органы. Это легкие, кожа, почки, кишечник, печень, участвующая в

процессе метаболизма (внутреннего обмена в организме). Наиважнейшая процедура в этом ряду — усиление потоотделения для выведения токсинов через кожу.

«ЗОЖ»: Это что же, во время химиотерапии надо регулярно посещать сауну или парную?

А.П.: Вообще онкобольному не рекомендуют разогреть организм. Правда, внутренняя температура тела в парной повышается максимум на 1-1,5 градуса, что само по себе не вредно. Но происходит усиление кровообращения, что может способствовать метастазированию — вот чего надо бояться. Поэтому вместо парной применяют другие потогонные процедуры.

«ЗОЖ»: Какие?

А.П.: Первая — это ванны с температурой воды в них от 37 до 40 градусов. В воду добавляются отвары лекарственных растений, которые проникают в это же время внутрь организма, попадают в кровоток и начинают там действовать. Подобные процедуры проводят до химио- и радиотерапии, во время и пос-

ле них, что существенно снижает отрицательные последствия самих терапий.

«ЗОЖ»: Давайте подробнее: сколько времени принимать ванну?

А.П.: Достаточно 15-20 минут, частота — 2-3 раза в неделю, курс — 15-20 ванн и более, в зависимости от состояния больного. Лучше принимать ванну вечером, чтобы потом отдохнуть, например, одеться и посидеть у телевизора, в то время как процесс потоотделения еще продолжается.

«ЗОЖ»: Какие лекарственные растения применять для ванн?

А.П.: Во-первых, есть ряд лекарственных растений, обладающих свойствами связывать токсины. Это, в первую очередь, береза, ее ветки, листья и почки. Сосна и ель — верхушки веток (длиной 10-15 см) с иглами — тоже годятся. Взять от 200 г сухих листьев и веток или 500 г свежих. Отварить в 5 л воды в течение 10-15 минут. Настоять 1,5-2 часа и вылить в ванну.

Подойдет и березовый сок: 2-3 литра березового сока (не разбавленного) на одну ванну. Годятся также и хвойный эликсир или концентрат.

«ЗОЖ»: Это все или есть и другие растения, которые выполняют ту же роль?

А.П.: Подорожник, спорыш, крапива, листья березы, иглы сосны, кора дуба, кора осины, смородиновые ветки, цветы ромашки, цве-

ты календулы — все имеется сейчас в аптеках, но лучше собрать растения самому. Ветки плодовых деревьев — яблони, груши, вишни — тоже подойдут. Из этого списка выбираем 4-5 доступных растений в равных частях. Общий вес сбора — до 0,6 кг свежих растений, до 300 г — сухих. Залить 5 л воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 10-15 минут. Настоять 1,5-2 часа, процедить и вылить в ванну. Отжатые растения положить в холодильник в полиэтиленовом пакете для повторного заваривания. Для третьей ванны растения берутся заново.

«ЗОЖ»: Известно, что разные люди потеют по-разному. Как быть тем, у кого эта функция снижена?

А.П.: Мы подходим ко второму классу растений, повышающих пото- и мочеотделение. Цветы бузины черной, ее листья и корни — очень хороши для этих целей. Можно принимать внутрь: 1 ст. ложку цветов или корней, или 2 ст. ложки листьев на стакан воды, кипятить 5 минут на малом огне, настоять 40 минут, процедить и выпить за 30 минут до приема ванны. Этот же настой можно добавить в сбор для ванны. Цветы липы, листья брусники и толокнянки обладают таким же свойством. Можно не пожалеть для себя и добавить в ванну 100 г меда, можно нанести мед на кожу за 30 минут до ван-

ны, разведя 5 столовых ложек меда в 1/3 стакана теплой воды. В первую очередь мед наносится на наиболее покрытые сосудами зоны: волосистую часть головы, шею, грудь — здесь происходит наиболее сильное всасывание. Садясь в ванну, можно взять в рот 1-2 ч. ложки меда и сосать его как можно дольше для повышения потоотделения.

“ЗОЖ”: Как быть тем, у кого есть камни в почках? Не усугубит ли ванна их состояние?

А.П.: Ни в коем случае. Теплая ванна весьма показана в этом случае в сочетании с приемом мочегонного настоя внутрь. Делают так: 4 ст. ложки цветов липы заваривают 1 л кипятка, настаивают в термосе 1 час, процеживают и выпивают первые 1/2 л за 30 минут до ванны, вторые 1/2 л — сидя в ванне, с медом вприкуску. Если нет цветов липы, можно воспользоваться листьями брусники или толокнянки, а можно, наконец, пить пиво, доведенное до вскипания, то есть до 70-80 градусов, одну бутылку за 30 минут до ванны, вторую — сидя в ней. Мочеиспускание можно провести прямо в ванну, при этом мочевыводящие пути расслабляются, и камешки легко выйдут через них.

“ЗОЖ”: А не слишком ли напрягают почки все эти мочегонные процедуры?

А.П.: Конечно, напрягают. Но эта нагрузка как раз весьма полезна. Почки, даже будучи воспаленными, поврежденными, пострадавшими от химиотерапии, при прогоне крови через них начинают восстанавливаться, ткани их оживают, концентрация токсинов в них, а следова-

тельно, и в организме в целом, снижается. Значит, облегчается и состояние печени, других органов, улучшается кровотоки.

“ЗОЖ”: Как, кстати, защитить печень?

А.П.: Третий класс растений — “печеночные” травы: это в первую очередь донник лекарственный (цветы и листья). Он сейчас широко доступен, а главное — снижает вязкость крови и повышает количество лейкоцитов в крови, которое зачастую резко падает при химиотерапии. Более того, существуют пороговые значения лейкоцитов (1-2 тыс./мм³), ниже которых продолжать цикл химиотерапии нельзя. Такими же свойствами обладают и расторопша пятнистая, и девясил, и хвощ полевой, также имеющийся сейчас в аптеках. Корень одуванчика и крапива отлично восстанавливают поджелудочную железу, тоже сильно страдающую в процессе химиотерапии.

“ЗОЖ”: Если болезнь зашла в такую стадию, что больному непосилен прием ванн, как быть?

А.П.: В этом случае возможно обертывание.

“ЗОЖ”: Расскажите подробнее об этой процедуре.

А.П.: Методика такова: сначала делают отвар из тех же лекарственных растений и по той же схеме, что и для ванн (см. выше). Настой или отвар охлаждают до комнатной температуры. Берут две простыни, чтобы создать достаточный резервуар для лекарства. Далее, на кровать кладут в такой последовательности: теплое одеяло, целлофан либо клеенку и хорошо смо-

щенные в настое и слегка отжатые простыни. Больной ложится голым на простыни и обертывается всеми приготовленными слоями с головы до пят, чтобы был своеобразный термомешок. Сверху можно укрыться дополнительным одеялом. В первый момент будет холодно, но в течение 5-7 минут наступит прогревание и начнется процесс потения. Находиться в таком положении нужно от 1,5 до 2,5 часа, но первые 2-3 процедуры делаются короче: детям — 1/2 часа, взрослым — 1 час.

Обертывание при химиотерапии можно проводить по такой схеме: за 2-3 недели до нее — обертывания с настоями на лекарственных растениях, во время химиотерапии и неделю после нее обертывания чередуются: одно — с настоем на лекарственном растении, другое — просто с дистиллированной водой, способной “выкачивать” токсины и вредные соли из организма.

Процедуры проводятся от двух-трех до семи раз в неделю, по самочувствию. Курс — от 15 процедур и более.

“ЗОЖ”: Какие опухолерассасывающие растения можно добавить в настой для ванн или обертываний?

А.П.: Это четвертый класс растений. Чистотел, затем подорожник, корень пиона уклоняющегося. Противоопухолевой активностью обладают и береза, и чага, и дурнишник.

Конечно, если это сильнодействующее растение, то его количество в сборе должно быть, скажем, не 100 г, а 50. Это касается в первую очередь чистотела, пиона и дурнишника.

И — внимание: я бы предостерег от чрезмерного увлечения сильно ядовитыми растениями для ванн. Многие ошибочно полагают, что ванна с таким растением — более щадящая процедура, нежели прием внутрь. На деле все наоборот: при приеме внутрь две столовые ложки растения завариваются и растягиваются на весь день, подвергаясь до всасывания в кровь частичной переработке в ЖКТ. При приеме же ванны растение напрямую поступает в кровь на протяжении 20 минут через 1,5 м² кожи!

“ЗОЖ”: И последний вопрос. Многие нам пишут о том, что от химиотерапии страдают органы ЖКТ, в частности, слизистая оболочка. Чем можно защитить их?

А.П.: Действительно, цель любой химиотерапии — удар по быстро делящимся клеткам, к которым относятся прежде всего раковые. Но к ним же относятся и клетки органов ЖКТ, в особенности эпителия желудка, 12-перстной кишки и кишечника. Для их защиты достаточно ввести в наш сбор зверобой, либо алтей, либо семена льна в количестве 50-70 г в сборе для ванн или обертываний.

“ЗОЖ”: Как всегда, если у вас появятся вопросы к доктору Печеневскому, вы можете присылать письма на адрес редакции с соответствующей пометкой. Можно связаться с Александром Васильевичем по телефону: в среду и субботу — (095) 151-04-17, в понедельник — (095) 444-98-15 с 10 до 13 час.

НА 100% ИЗМЕНИЛА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Я написала вам письмо в январе 2004 г., где подробнейшим образом описала всю свою историю, как я заболела и как лечилась. Но мое письмо не было напечатано. Наверное, слишком много написала, а может, просто затерялось. И вот я решила написать снова.

А побудило меня написать то, что очень много людей здесь умирают от чрезмерного употребления таблеток. Например, соседка моей сестры в деревне горстями пила таблетки. И мы обе с сестрой никак не могли ее переубедить. Ее парализовало, и вскоре она умерла. И таких примеров я могла бы привести много. К сожалению, люди так и говорят: "Нам легче выпить таблетки и полежать, нежели готовить разные отвары и настои". Я же против этого. Только сам человек — хозяин своего здоровья.

А теперь вкратце повторю свою историю. В 1997 г. в поликлинике мне удалили на голове атерому (маленькое гнойное уплотнение). Через две недели вышла на работу. А жили мы тогда в г. Ярцево Смоленской области, и работала я учителем начальных классов. И вдруг неожиданно у меня поднялась температура, заболела правая нога, появилась сухость во рту, потом распухло правое колено, да так, что не могла встать на ноги. В общем, я оказалась в больнице. Оказывается, в организм попала инфекция, и началось заражение крови. Весь организм как бы "вышел из строя". Появились: сахарный диабет, анемия, три язвы желудка, желудочно-кишечное кровотечение, сильнейшая боль в пояснице, ноги не ходили.

В реанимационном отделении Ярцевской ЦРБ меня буквально спасли от смерти. И я хотела бы выразить благодарность заведующему этим отделением Иванову Александру

Михайловичу, а также учителям-коллегам средней школы № 10 г. Ярцево, которые дали свою кровь для моего спасения.

Пролежала я более трех с половиной месяцев. А вышла из больницы со II группой инвалидности. А через месяц положение усугубилось. У меня появилась опухоль на левом крестце. Меня переоформили на I группу инвалидности на 2 года и отправили домой. Сказали, что операцию делать нельзя, слишком ослаблена. Если будет очень плохо, вызывать на дом терапевта. В принципе врачи от меня отказались...

Мы с мужем быстро переехали на мою родину — в Костромскую область, в село Рождественское, купив небольшую квартирку с печным отоплением. В голове у меня была только одна мысль: "Хоть на родине умереть".

И надо же такому случиться, что именно здесь простая деревенская женщина Тася Шурыгина (в деревне не принято называть по отчеству) дала мне почитать пять томов Малахова "Целительные силы" и сказала: "Нина, лечись сама". А я в то время была от всего этого далека. Прежде на здоровье никогда не жаловалась, работала часто в две смены, а о "ЗОЖ" даже и не слышала.

Прочитав книги Малахова, я занялась уринотерапией. А через полгода, видя, что улучшений у меня нет, все та же Тася посоветовала полечиться по методу Шевченко. Спасибо ей огромное! Ее я и считаю своей спасительницей. Я тут же начала принимать водку с маслом (30+30), неукоснительно соблюдая диету. Через год опухоль у меня прорвалась, и более двух месяцев по капелькам выходил гной. Я сама делала перевяз-

ки, смачивая бинтик в соке каланхоэ и алоэ. Смесь пила 1 год и 2 месяца 3 раза в день.

А тут подошло время ехать на ВТЭК, но уже в Кострому. Состояние мое заметно улучшилось, опухоли не стало. И меня перевели на II группу инвалидности еще на год. А через год я ушла с группы сама, просто не поехала на ВТЭК, чтобы держаться подальше от больницы.

Еще хотелось бы поблагодарить моих сестер, Марию Никитину и Веру Коновалову, которые во всем поддерживали меня и помогали.

Наверное, я еще не вылечилась. Но, что бы ни писали про Н.В. Шевченко, я ему очень благодарна и верю в его метод. У меня появились силы, надежда, уверенность, а это немаловажно!

Кстати, именно Тася Шурыгина и познакомила меня с "ЗОЖ", с которым я не расстанусь и по сей день. Огромное спасибо всем за рецепты. Благодаря им я и живу.

После водки с маслом делала чистки кишечника и печени, пила фракцию АСД-2, настойку мухомора, настойку золотого уса, сабельника, готовила бальзам на травах с медом, алоэ и коньяком, пила смесь алоэ, меда и кагора, пила картофельный сок, сок лопухов, чай на травах, парилась в бане с крапивным веником и многое-многое другое. Сейчас пью перекись водорода.

За 6 лет здоровье мое заметно улучшилось. Я чувствую себя полноценным человеком — все делаю, работаю в огороде. И, конечно, я на 100% изменила свой образ жизни.

*Поменяла городскую жизнь на сельскую.

*Каждое утро стала делать гимнастику, а сейчас еще и подключила упражнения из йоги.

*На 100% изменила питание (большую часть составляют овощи, фрукты, ежедневно оре-

хи, ягоды только натуральные, никакого варенья), каши на воде с льняным маслом.

*Исключила сахар, жирное, жареное, копченое, белый хлеб, пирожные...

*Стала пить ключевую воду.

За все эти 6 лет я не сделала ни одного укола и не выпила ни одной таблетки, даже от сахарного диабета. То ли после уринотерапии, то ли после водки с маслом, но сахар у меня в крови нормализовался. Словом, "выкарабкалась" сама. Написала я истинную правду. Если моя "исповедь" хоть кому-то поможет, буду очень рада.

Желаю всем зожевцам терпения, выдержки, поменьше употреблять лекарств, больше прислушиваться к своему организму, не лениться. Только кропотливым ежедневным трудом можно добиться успеха.

Правильно пишет в "ЗОЖ" (№ 12 (264) за 2004 год) доктор медицинских наук Александр Юрьевич Федотов: спасение действительно во многом зависит от тебя.

У меня огромная просьба к редакции вестника "ЗОЖ".

Если письмо мое не напечатаете, то хотя бы выразите через вашу газету от моего имени благодарность всем тем людям, о которых я писала в письме.

Я очень много людей за эти годы сагитировала подписаться на "ЗОЖ". И все они мне выражают за это благодарность даже в письмах.

И что особенно удивительно: даже сейчас, при огромном тираже вестника, многие не знают о "ЗОЖ", и именно в городах.

До свидания!

Успехов и процветания вашей удивительной газете.

Нина Ивановна
Вострова.

Костромская обл.

ЛЕКАРСТВА ИЗ ТАЙГИ

Во времена нашей молодости мы часто проводили выходные в тайге. Костер, пение под гитару, рыбалка, сбор ягод, грибов, лекарственных трав. Все знали, что в доме, где употребляют черемшу, папоротник, землянику, чернику, бруснику, клюкву, кедровый орех, врачу делать нечего. Это лекарства особой ценности, незаменимы они и при диабете.

Основа для поддержания здоровья при сахарном диабете – рациональное питание, диета. Хочу поделиться рецептами заготовок впрок.

Полураспустившуюся, сочную черемшу сначала используют на салаты. Для заготовок на зиму мы брали байкальскую черемшу толщиной в палец. В дело шли только стебли, без листьев. Мелко нарезали, солили, закрывали в банки (как капусту) или прокручивали через мясорубку. Пюре подсаливали, раскладывали в банки и закатывали. Получается очень вкусное витаминное сырье, которое облегчает переваривание жиров.

Проростки папоротника-орляка (сочные, нераспустившиеся, около 10 см высотой) сейчас заготавливают и отправляют в Японию. Японцы знают им цену. Сорванный папоротник желательно засолить покруче в течение двух часов после сбора. Хранить его надо под гнетом (деревянный кружок плюс камень-«голыш»).

Еще один рецепт: папоротник вымачивают, закладывают в кипяток, отваривают минут пять, откидывают на дуршлаг. Затем в большом количестве растительного масла обжаривают лук, кладут папоротник, жарят до готовности минут пятнадцать. За три минуты до конца добавляют по вкусу раздавленный чеснок. Папоротник в чесночно-

масляной заправке – кладезь минеральных веществ. Сибиряки знают, что при употреблении кедровых орехов по стакану в день отлично очищается кровь. А сколько различных настоев с орехами применяется в народной медицине!

О чернике стоит поговорить отдельно. Она улучшает зрение, обмен веществ, снижает содержание сахара в крови и является панацеей от многих болезней. Ее сушат, травяные чаи можно пить безвредно в неограниченном количестве. Рецептов заготовок впрок очень много. Для диабетиков предлагаю следующий:

3 кг ягод черники плюс 1 стакан отжатого сока черники кипятить 2-3 минуты. Сразу заполнить до краев (это важно) стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном, хорошо укутать. Хранить в прохладном месте.

Землянику, бруснику, клюкву знают все. Клюква мороженная – это наш сибирский виноград. Можно приготовить бруснику и клюкву моченые. Заливка для них: на 10 литров охлажденной кипяченой воды 100-150 г соли, 400-500 г сахара.

Из ягод облепихи, жимолости, голубики готовят соки. Для этого ягоды подогреть или разварить, отжать сок в горячем виде, довести до кипения, разлить до краев в небольшие стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном. Хорошо укутать. Хранить в холодном месте.

Если к рациональному питанию прибавить еще некоторый философский взгляд на жизнь, что «все проходит» (кому это удается), то можно спокойно относиться ко многим тревожным явлениям и получить душевный покой. А старые травники предлагают еще и как можно больше смеяться, так как смех улучшает состояние больного, понижая процент сахара в крови.

**Адрес: Верещагиной
Анне Васильевне, 393236
Тамбовская обл., Бондарский р-н, Кривополянье.**

ДИАБЕТОМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Я давняя читательница «ЗОЖ». Каждый раз, беря в руки очередной номер, получаю большое удовлетворение. Мне нравится, что вестник дает больным надежду на выздоровление, знакомит читателей с лекарственными растениями. В свою очередь, хочу рассказать, как мне удается бороться со своим недугом. У меня тяжелая форма сахарного диабета. За то время, что я им болею, перенесла четыре раза клиническую смерть: эта болезнь со мной уже 30 лет. Но, несмотря ни на что, не опускаю руки, радуюсь жизни, верю в Бога, занимаюсь нетрадиционной медициной, веду здоровый образ жизни, пишу стихи. А иначе просто не могу, да и не умею.

Лекарственные растения изучаю и собираю с детства. Очень люблю природу – это мой дом. Я, как стойкий оловянный солдатик, стараюсь все успеть, поэтому не люблю долго лежать в постели, нить, хандрить. Когда совсем не вмоготу, то все равно огромным усилием воли заставляю себя подняться, схожу в церковь, помолюсь, и вроде как сил прибавилось. Каждый день начинаю с обычной зарядки: физические упражнения помогают поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови. Мне кажется, что больные диабетом люди должны научиться прислушиваться к себе, понимать свой организм. А для этого необходимо уметь регулировать свой вес, вести контроль за самочувствием, следить за уровнем сахара в крови и в моче, соблюдать

диету, уметь правильно делать инсулиновые инъекции. Я, например, употребляю только растительную пищу. Каждое утро натошак пью овсяный кисель. Среди дня принимаю различные травяные отвары и настои. Возможно, поэтому при росте 164 см имею постоянный вес 60 кг. Чтобы избежать всевозможных осложнений, пью настой шиповника, золотого корня, в зимнее время – сабельника. Летом и весной на моем столе всегда салаты из одуванчика, пырея, сныти, крапивы, свекольной ботвы, репчатого лука, фасоли, хрена, петрушки, цикория и других растений. Каши готовлю только из цельных круп и отрубей. Люблю употреблять в пищу абсолютно все продукты из сои, молоко, творог, сыр. А чай пью только зеленый.

Надо сказать, что с самого начала заболевания дала себе такую установку, что с диабетом можно жить и до ста лет, если этого захотеть. Во многом мне помогают настрои Сытина. Лично я считаю, что диабетом можно научиться управлять. Главное – не поддаваться болезни, гнать мрачные мысли. Чувствую, что надежда на оздоровление, вера в свои силы активизируют организм на борьбу с недугом, а без этого любые чудодейственные препараты, сколько бы они ни стоили, не помогут. Поэтому хочу пожелать всем не замыкаться на своих проблемах и болезнях. Ведь мы должны быть счастливы уже и от того, что просто живем. Поверьте мне: если день начался и закончился улыбкой, то вы его прожили, а если нет, то просто отбыли очередные сутки. Научитесь держать свое настроение на подъеме, ведь наша жизнь – слишком короткий миг, чтобы думать о плохом.

**Адрес: Сонюшкиной
Надежде Ивановне,
672039 г. Чита, ул. Чкалова, д. 44, кв. 17.**

ГРИБЫ: И ЛАКОМСТВО, И ЛЕКАРСТВО

Осень - горячая грибная пора: и сбора для еды, и для заготовок на зиму. Разговор о грибах мы ведем с доктором медицинских наук, профессором, директором Института проблем активного долголетия Сибирского отделения РАМН Сергеем КАЗНАЧЕЕВЫМ. Почему именно с ним? А потому, что именно этот ученый на протяжении многих лет изучает и обобщает целительские традиции многих этносов. Кулинария в его понимании - одна из разновидностей фитотерапии.

Грибы, столь хорошо, казалось бы, нам известные, не просто вкусная и сытная еда, но продукт оздоровительный, лечебный и герпротекторный, то есть помогающий адаптироваться стареющему организму.

Наука о грибах возникла в IV веке до нашей эры в работах Аристотеля. В те легендарные времена, конечно, не знали столько разновидностей грибов, как мы. Поэтому писал выдающийся грек лишь о шампиньонах, трюфелях и сморчках. "Отец медицины" Гиппократ в своих классических трудах уже поставил вопрос о лечении с помощью грибов. Плиний в I веке новой эры разделил грибы на ядовитые и неядовитые, взяв критерием этого различия сам эффект отравления. (Хотя во многом это иллюзия: у народов, сохраняющих языческие верования, шаманы для вхождения в транс едят мухомор и бледную поганку - более ядовитых грибов нет - и при этом сохраняют отличное здоровье.)

Огромную популярность снискали грибы в России, начиная с X века, когда с принятием на Руси христианства этот продукт стал использоваться во время постов как полноценная замена мясу. В 1 килограмме

сушеных грибов белков вдвое больше, чем в 1 кг говядины, а грибной бульон в 7 раз калорийней мясного. Именно в России грибы больше всего оценены как лечебный продукт.

Ценность грибов видна из их химического состава: 40% углерода, столько же кислорода, 7-8% азота, 2-3% водорода, встречаются окислы натрия, кальция, серы, магний, железо, алюминий, фтор, много жиров, белков, углеводов, витаминов. Грибы, как известно, тяжело перевариваются, зато усваиваются на 100% - кишечником грибы не выделяются. В них содержится много клетчатки, что усиливает деятельность кишечника - так что это хорошее профилактическое средство против запоров. Однако этот продукт противопоказан тем, у кого больны желудок или печень.

В грибах содержатся антибиотики и гормональные вещества, что позволяет включить их в "зеленую аптеку". Процент содержания воды в грибе и в человеческом теле очень близок: если мы состоим из воды на 90%, то подосиновик - на 87%, подберезовик - на те же 90%. Это принципиально важное достоинство грибов, поскольку сила воздействия гриба на человеческий организм - это сила резонанс-

ной взаимосвязи внутриорганизменной и внутригрибной влаги. Отсюда сразу следует важный практический вывод: вареные, соленные и маринованные грибы гораздо эффективней, чем сушеные, потерявшие ценную для организма воду.

В восточной медицине грибы - продукт категории Инь: влажный, охлаждающий, способствующий усилению обмена веществ внутри организма, вызывающий мобилизацию вокруг какого-либо процесса или органа. Отсюда еще один практический вывод: грибы значительно полезней людям рыхлым, ширококостным, массивным, флегматичным, то есть имеющим конституцию Инь, и не столь хороши для поджарых и энергичных - с конституцией Ян.

"Король" грибов - белый - издавна используется как лекарственный продукт. Например, при таком активизирующемся в наши дни опасном заболевании, как рак кожи (сегодня 4-5% онкологических больных страдают именно этой разновидностью рака). Больные и едят белый гриб, и применяют его как средство для компрессов после размельчения на терке. Белый гриб, содержащий большое количество антибиотиков, ускоряет заживление ран, для этого достаточно пожевать сырой гриб, приложить к ране и завязать. Белый гриб разрушает туберкулезную палочку, поэтому его применяют как лекарственное средство для туберкулезных больных. Лечение дисбактериоза кишечника белым грибом очень эффективно: он восстанавливает функции кишечника активней, чем лактобактерии. Наконец, в белом грибе со-

держится алкалоид черепник, от которого, как от женьшеня и других адаптогенов, человек ощущает прилив сил.

Самые массовые, осенние грибы опять - незамеченное средство для улучшения функции пищеварительного тракта, они справляются даже с застарелыми запорами. Столь же мощные слабительные - ложные опята. Кстати, ложные - вовсе не означает несъедобные. Строго говоря, несъедобных грибов просто нет - надо лишь знать, какой вид грибов как правильно приготовить, чтобы он принес пользу, а не вред.

Зимние опять благоприятно воздействуют на простату и женские половые органы.

Семейство популярных грибов - рыжик, черный груздь и лисички - содержит мощные антибиотики - лакториовилин и балидол (не зря на Руси лучшей зимней закуской считались рыжики - они удачней всего прочего компенсировали зимние аномалии питания).

Шампиньоны, наиболее "цивилизованные" грибы, выращиваемые как сельскохозяйственная культура, убивают туберкулезную, тифозную и паратифозную палочки, а также золотистый стафилококк, поражающий детей при многих заболеваниях.

Замечателен гриб под названием навозник: он имеет выраженную антиалкогольную силу. Стоит после выпивки закусить хотя бы кусочком этого чудодейственного гриба, как человека вывернет чуть ли не наизнанку. Даже после рюмки красного вина навозник сделает свое дело.

При тромбозах полезна

сыроежка, относящаяся к категории зеленушек. Другой вид сыроежки – сереющая быстро створаживает молоко в простоквашу, и эта простокваша становится лечебной для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (помимо того, что, как всякая другая простокваша, она нормализует работу кишечника).

Многие грибы действуют в виде примочек на суставы. Для компрессов и обкладывания хорош мухомор, имеющий сильный противоревматический эффект. К грибам внешнего действия относится также дождевик, его тоже применяют при болях в суставах. Кроме того, мухомор убирает отеки (к которым его и прикладывают), а дождевик стимулирует рост капилляров.

Настойку мухомора на спирту (настаивать 10-12 дней) принимают по одной чайной ложке три раза в день для лечения бронхиальной астмы.

Правила сбора грибов большинству грибников известны. Общий принцип: берем лишь те грибы, которые знаем, только развитые, не поврежденные и не перезревшие (они утратили питательную ценность и часто более ядовиты). Червивый гриб – обязательно перезревший, не стоит его брать и потом в соляном растворе освобождать от червей. Собирая грибы, надо следить, чтобы грибница оставалась неповрежденной. Для этого гриб либо срезают лезвием ножа, либо выкручивают. Не надо уничтожать те грибы, которые вы не любите или не относите к категории съедобных – для лесного организма, листы деревьев и насекомых именно эти грибы могут оказаться незаменимы.

Григорий МАЛАЙ.

Новосибирск — Москва.

В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ДАЧНЫМИ ДЕЛАМИ

Несмотря на все окружающее, ежедневные поездки на участок, где я одна в пустыне, на фоне брошенной родной земельки, опасаясь змей и собак (то и дело нападают на сельчан, кусают), испытываю изумительные ощущения, предвкушение нормальной, трудовой, чистой, в цветах, жизни... А еще упиваюсь урывками вестником "ЗОЖ". Посылаю вам коротенькие заметки, которые написала в перерывах между дачными делами.

Слово на «З» из пяти букв

О чем вслух не говорят, но это есть почти у всех: пять букв, первая «з». Правильно: запор. Только не в двери, а в животе. Опасная болезнь. И нечего ее стесняться. От нее нужно как можно скорее избавиться. Сама она никогда не пройдет. Но и к запору ключики есть. И здесь свои секреты. Любую болезнь можно прогнать, только знания необходимы. И терпение. Сразу дело не делается, а постепенно.

Итак, какие же ключики к запору? Первый — движение: запор любит сидячих. Плавание, ходьба, бег, приседания, наклоны — этого запоры терпеть не могут. Хорошо пройтись на ягодичках — попробуйте! Хорошо повертеть этими же ягодичками и так и эдак. Не выносят запоры растираний живота кругами, трясок-плясок, долгих прогулок, труда в саду. С утра, до еды, хорошо выпить чашечку теплой воды. Она вынесет весь мусор, что накопился.

Ненавидит запор вот еще что: чернослив, морковь, репу, огурцы, тыкву, сырой картофель, кабачковую икру, кефир, ряженку, йогурт, простоквашу. Можно гнать его подсолнечным маслом. Выпить немного маслица перед едой, полить им салат, винегрет. Есть, конечно, нужно помалу, хорошо прожевывая

все. Впрочем, эти секреты жожевскому большинству, пожалуй, известны.

Вы думаете, это я только о нас — пенсионерах беспокоюсь? Ничего подобного — и у малышей бывают запоры. Да еще какие! Поэтому даю советы внукам и внучкам. Прочтите им, если они сами не смогут.

Играй в разные игры, где много движения. Не стой, пожалуйста, столбом, когда можешь ходить. Если есть мяч, веревочка, можно и в одиночку играть. Только не до упаду. Дыши легко, рано ложись спать, раненько вставай. Тогда сон самый крепкий, самый сладкий. Перед сном подумай: что бы такое сделать приятное? Помыть пол, прополоть огород, помочь старенькому кому-нибудь, нарисовать картину, выучить танец, помочь родителям в ремонте квартиры или дома. Запор всего этого не вынесет. Проверено. И убежит. Куда? Известно куда — в унитаз.

Задание: прогнать свой запор, если он есть. А если его нет, делать все, что проверено, чтобы он никогда не цеплялся.

На цыпочках и вперед, но задом

Вот сидишь-сидишь, читаешь, пишешь, рисуешь, шьешь — и ноги не твои. Они ведь не железные. Им отдохнуть хочется. Что требуется? Конечно, разминка.

Размять ноги можно так. Взять да и обойти всю квартиру или дом на цыпочках. Знаешь, что такое на цыпоч-

ках? На носочках. Не торопись. Не бегом. Ноги не лошади. Все углы на цыпочках они обошли? Теперь поперек комнаты. Теперь крест-накрест. Можно и задом наперед, только очень медленно. Отлично.

Упражнение "Медведь". Обходим все комнаты на внешней стороне подошв. Переваливаемся, как мишка в лесу. За малиной пошел, косолапый, за сладенькой. И мы за малиной в лес потопали, потопали, вот так, не спеша.

Теперь пойдем наоборот. Будем наступать на внутреннюю сторону подошв. Эге, это потруднее, чем косолапить. Но пойдем и так. Не спешим никуда, малина от нас не убежит. А задом можете идти? Медленно движемся к малинке. Подъезжаем задом, задом. Стоп. Приехали. Вот и малинка. Не задыхаетесь? Легко дышите? Значит, правильно все делали. Если тяжело дышать, значит, спешили на пожар. Но его-то не было, к счастью.

Цыц, усталость! Будем проворны, как цыплята. Вот такая маленькая разминка для ног.

Новички в лесу

Однажды приехал в лес с родителями мальчик лет пяти, Дима. Весь день бегал, играл, наелся у костра. Все осмотрел. Потом спрашивает: «А где тут у вас волки водятся?»

Другой мальчик, лет девяти, Коля, искупался в озере и пошел в кусты переодеть мокрые трусики. Далеко отойти побоялся, в кусты глубоко тоже не зашел, а встал так, что нам от костра был виден как на ладони. Ему закричали: «Видим! Видим!» Он не растерялся и голой спиной нам спокойно крикнул: «Со спины все одинаковы!»

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110 Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

“Я гипертоник. Но не так, чтоб уж очень. Всем ли гипертоникам нужно принимать лекарства либо народные средства?”

Почти в каждом номере вестника “ЗОЖ” можно найти что-то о гипертонии: коротенькое письмо, народный рецепт, интервью со специалистом... Как уберечься от этой болезни, как приостановить её? И все же читательским вопросам по гипертонии нет конца.

Сегодня и я попробую изложить свой взгляд на проблему — в разрезе, разумеется, заданного вопроса.

Если высокое артериальное давление держится стойко, то, скорее всего, понадобятся лекарства. Но препаратов много, они разные. Конечно, лекарство должен назначать врач, но каждому гипертонику полезно, а может быть, просто необходимо знать принцип действия того препарата, который ему выписан.

Поэтому, перед тем как начать принимать лекарство, внимательно прочтите аннотацию, чтобы избежать неприятностей. Например, таких, какие произошли с одной женщиной, которой назначили от гипертонии бета-блокаторы. Через два дня у неё начался приступ удушья. Оказалось, что у больной была не только гипертония, но и не ярко выраженная бронхиальная астма. А именно в этом случае бета-блокаторы противопоказаны, о чём и было сказано в аннотации.

Очень часто на приеме от пациентов можно слышать: “Моё давление 180/100 мм рт.ст., если оно ниже, я чувствую себя плохо”. Или: “В моём возрасте самое хорошее давление 160-180/90 мм рт.ст.”. Что тут сказать? Пациенты и правы, и не правы. С одной сто-

роны, научные исследования убеждают в том, что лечить высокое давление нужно независимо от возраста. С другой — клиническая практика показывает, что, чем дольше человек, особенно пожилого возраста, страдает гипертонией, тем более осторожно нужно снижать артериальное давление. Организм действительно “привыкает” к высоким показателям, и быстрое снижение их до нормальных цифр может ухудшить кровоток, прежде всего в головном мозге и почках. Поэтому к нормальным цифрам на ртутном столбике нужно идти медленно, в течение нескольких недель, а то и месяцев.

В некоторых случаях в качестве базового давления допустимы и более высокие цифры. Естественно, это не относится к неотложным состояниям — гипертоническим кризам, отёку лёгких и другим заболеваниям, при которых артериальное давление необходимо снижать (под постоянным врачебным контролем) быстро.

Если болезнь зашла недалеко, то в этих случаях можно попробовать применить для снижения артериального давления народные методы. Рецептов здесь множество, в том числе и опубликованных в “ЗОЖ”. Предложу и я некоторые.

• **Ягоды аронии черноплодной**

Съедать по 100 г ягод аронии или пить по 50 мл сока из них 3 раза в день.

• **Настойка плодов боярышника**

1 ст. ложку измельченных плодов или цветков боярышника залить стаканом водки. Настаивать в закрытом сосу-

де 7 дней, затем процедить. Принимать по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды.

• **Настой сушеницы болотной (топяной)**

30 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день перед едой. Трава сушеницы расширяет кровеносные сосуды и снижает кровяное давление. Принимать по совету врача при лёгких формах гипертонии.

• **Фитосбор от гипертонии**

Взять в равных частях траву пустырника, листья мяты, плоды калины, корень валерианы, траву сушеницы, корень шлемника. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 50 г 3 раза в день при гипертонии I и II стадий.

• **Мочегонный фитосбор**

Взять 4 части плодов можжевельника, по 3 части корня дягиля и цветков василька. 1 ст. ложку фитосбора залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин. Принимать 3-4 раза в день по 50 г как мочегонное средство.

• **Отвар пихтовой коры**

Взять 300 г пихтовой коры, залить 2 л воды и кипятить 20 мин. Остывший отвар хранить в стеклянной посуде. Пить по 50 г 2-3 раза в день в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней. Приготовить новый отвар и опять пить его 10 дней (весь курс продлится 1 месяц).

• **Настой клевера лугового**

1 ст. ложку цветков клевера заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Пить в течение 2 недель по 50 г 3 раза в день.

• **Мёд со свеклой**

1/4 стакана натёртой сырой

свеклы смешать с 1/4 стакана цветочного мёда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев.

• **Настойка сока репчатого лука**

Выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500 г мёда, добавить перегородки 25 грецких орехов, залить 0,5 л водки. Настаивать 10 суток. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Рекомендуется также есть побольше свежего лука.

• **Сок алоэ древовидного (столетника)**

Принимать ежедневно натощак по 3 капли свежего сока алоэ, разведённого в столовой ложке холодной кипячёной воды. Обычный курс — 2 месяца.

• **Яблочный уксус**

Намочить кусок ткани яблочным уксусом, приложить к пяткам на 5-10 мин. Так как способ очень эффективный, следите, чтобы давление не упало слишком низко.

• **Тыквенный отвар с мёдом**

200 г тыквы порезать на кусочки, отварить на маленьком огне до мягкости, процедить и остудить. Добавить в отвар 3 ч. ложки мёда. Принимать на ночь как успокоительное средство при гипертонии.

Но вернёмся к лекарствам, назначаемым при гипертонической болезни. Путь немедикаментозного лечения гипертонии вы можете пройти самостоятельно, но если он не принесет результата, то на следующем этапе не обойтись без помощи врача. Именно он подберёт лекарства, которые станут вашими верными спутниками и помощниками.

Наряду с лекарственными препаратами можно параллельно принимать и средства народной медицины. Это только улучшит положительным образом ваше состояние.

Наталья ЛЮБИМОВА.

г. Моршанск,
Тамбовская область.

ПРО ЧАЙ И АМЕРИКАНСКУЮ АГАВУ

Хочу поделиться с вами двумя проверенными рецептами. При помощи первого мы спасаемся от болей в желудке и кишечнике. Это настойка, приготовленная из 50 г сухого черного чая, залитого 0,5 л водки. Смесь настаиваем в темной бутылке 3-5 дней (чем дольше, тем лучше). Принимаем по чайной ложке 2-3 раза в день. Запивать можно любой жидкостью, диет соблюдать не требуется. Боли в желудке, кишечнике проходят обычно через 20-40 минут после приема настойки. Хранить настойку надо в темном месте, лучше — в холодильнике.

Другой рецепт касается радикулита. Каждый год я до 6 раз попадала в больницу с тяжелым приступом радикулита. Боль снимали, а через месяц-два снова все повторялось. После же применения настойки, о которой я хочу рассказать, вот уже 10 лет радикулита у меня нет.

Есть такой цветок — американская агава. Он похож на алоэ, только листья у него 4-6 см шириной и длиной 40-60 см (я купила его в Москве на ВДНХ). Листья надо мелко нарезать ножом, сложить в темную бутылку, залив на 2 см выше зеленой массы водкой, и настаивать несколько дней, хранить — в темном месте или в холодильнике. Этим настоем следует по утрам и вечерам мазать поясницу, затем утепляя ее. Эта же настойка помогает при защемлении нервов.

Ломова Надежда Георгиевна.

г. Москва.

(Адрес в редакции).

АНГИНУ ЛЕЧИМ ПОМИДОРАМИ

Несколько лет назад мне посчастливилось найти радикальный способ лечения

ангины. Раньше она повторялась у меня по несколько раз в год. Приходилось принимать огромное количество антибиотиков. Когда я пожаловалась знакомой на свою сезонную напасть, она дала мне совет, как покончить с ангиной раз и навсегда. Летом, когда поспевают помидоры, даже если в этот момент вы не болеете ангиной, нужно взять спелый, мясистый плод и 100 г медицинского спирта. Спирт выпивается одним махом и заедается спелым помидором. Я сначала не поверила в такой странный рецепт. Однако вот уже 16 лет, как забыла об ангине. Сразу оговорюсь, что я человек непьющий, поэтому выпить 100 г спирта для меня было нелегко. Я немного упростила процедуру: 50 г спирта разбавила наполовину водой.

Шамсутова Г.М.

г. Магнитогорск.

(Адрес в редакции).

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК ПИЛА ОТВАР ИЗ МЕЛИССЫ

Многие годы я болела тахикардией. С возрастом приступы случались чаще, и переносить их становилось все труднее и труднее. Доходило до того, что ночь проводила на ногах, так как сильное сердцебиение не давало возможности вздохнуть. Обычно оно начиналось в 2-3 часа ночи и длилось до утра. Пробовала делать зарядку по рекомендации врачей. Лежа поднимала ноги к голове. Массировала область солнечного сплетения, слегка давила на глазные яблоки — все безрезультатно. Организм с возрастом стал слабеть, без "скорой" не справлялась. Пока ее ждала, давление поднималось до 200. Несколько раз лежала в больнице, а выписывалась домой — все повторялось

заново. Таблеток и разных препаратов приходилось принимать огромное количество.

Однажды прочитала в "ЗОЖ", как одна женщина вылечилась от тахикардии при помощи обыкновенной мялисссы. Решила и я попробовать. Завариваю ее как чай и пью в течение дня уже несколько лет. Постепенно забыла про те изнуряющие приступы.

Адрес: Балуевой Марии Михайловне, 140713 Московская обл., Шатурский р-н, п. Керва, ул. Набережная, д. 9, кв. 6.

ВТИРАЙТЕ БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ

В "ЗОЖ" (№14 (266) за 2004 год) прочла просьбу Елены Ивановны Головиной, страдающей псориазом волосяного покрова головы. Советую ей купить в аптеке березовый деготь (желательно московского производства). Втереть в кожу чистой головы, затем надеть на голову целлофановый пакет, утеплить. Через 4-5 часов смыть. Сначала дегтярным мылом, затем шампунем. Процедуру повторять через день в течение двух недель.

Деготь пачкает белье, поэтому желательно не мазаться на ночь. Не пугайтесь, если после первой процедуры кожа головы покраснеет, позднее краснота уйдет.

Адрес: Наталье В., e-mail: anry@osetia.ru

ДЕСЯТЬ СТАКАНОВ СОЛЕНОЙ ВОДЫ

Всем известна польза очистительных процедур. На эту тему написано много статей. Чаще всего в них предлагается очищать кишечник при помощи кружки

Эсмарха. Мне, к примеру, подобный способ не очень нравится. Процедура сложная и неприятная. Я использую другой. Один раз в месяц натошак выпиваю 10 стаканов соленой теплой (40°C) кипяченой воды. Раствор готовлю так: на 2,5 литра воды беру 1 ст. ложку поваренной соли. Выпиваю постепенно по одному стакану через каждые 5 минут. Соленая вода вымывает слизь и немного слабит. После того как все количество раствора выпито, кишечник полностью очищается через 10-15 минут и больше весь день не беспокоит. Когда процедура завершена, можно позавтракать. Предпочтительнее съесть немного овощей, фруктов или легкой каши. Не забудьте отметить в календаре день, когда вы ее проводили, чтобы через месяц повторить.

После такой очистительной процедуры я обычно чувствую себя комфортно и с нетерпением жду следующего месяца.

Адрес: Ивановой Валентине Егоровне, 141840 Московская обл., г. Яхрома, ул. Большевикская, д. 8а, кв. 4.

АЙ ДА ПОМОЩНИК!

Во время службы в морском флоте на Дальнем Востоке мой муж сильно застудил ноги. С годами боли в суставах становились все сильнее и мучительнее. Порой он проводил бессонные ночи из-за ноющей боли. Разные советы мы перепробовали, даже опускали ноги в холодную воду, но ничего не помогало.

Если не поддаваться болезни и постоянно искать пути выхода из нее, то всегда найдется нужный и подходящий рецепт. Так произошло и в нашем случае.



Мы опробовали очередной рецепт, и он оказался весьма эффективным. Нужен обыкновенный хрен. Лист ошпарить кипятком и приложить к больному месту. Так как у мужа болели колени, то листья прикладывали к коленям. Поверх накладывали пергамент, льняную ткань и укутывали колено теплым платком. Первую процедуру провели перед сном, чтобы тепло в компрессе сохранялось как можно дольше. Утром, к нашему удивлению, когда мы сняли компресс, то заметили солевой налет на листьях хрена. После второй процедуры соли было уже меньше. Муж говорил, что подобное лечение не совсем безболезненное — ногу как будто печет. Но это терпимо.

Сама я довольно часто пользуюсь рецептами, которые присылают читатели вестника. Долго меня мучили боли в тазобедренных суставах. Но когда начала ходить на ягодицах, сразу почувствовала, что это мне помогает — о боли быстро забыла. Теперь хожу и приговариваю: "Ай да "ЗОЖ", ай да помощник".

Адрес: Широковой В.А., 171261 Тверская обл., Конаковский р-н.

ЕСЛИ УКУСИЛА ОСА

Я ваш давний читатель и почитатель. Изучаю газету от корки до корки с карандашом в руке. Что-то применяю на себе, в том числе и снег с солью (правда, неудачно). Но... как говорится: "На войне не без урону".

Не буду у вас отнимать время, только добавлю из своего дачного опыта один совет. По сей день в памяти храню вопрос одной читательницы: "Как спастись от "жалящих с талией", когда ты вдалеке от дома?" И вот только сейчас

решила написать ответ на этот вопрос.

Сорвите листок подорожника, разотрите его в ладони или пожуйте и вотрите в место укуса. Жжение и краснота сходят минут через 10-15. Останется только пятнышко от самого укуса.

Этим способом лечу внука. Его осы и пчелы очень "любят". Буду рада, если кому-то поможет мой опыт.

Адрес: Пивневой Валентине Ивановне, 353731 Краснодарский край, ст. Каневская, ул. Горького, д. 228/3.

ЕЩЕ РАЗ О ПРОРОСШЕЙ ПШЕНИЦЕ

О чудодейственной силе проросшей пшеницы узнала от священника, многие годы употреблявшего в пищу ростки.

Перебрать зерна, промыть их, залить теплой водой из расчета 1:10 (1 часть пшеницы, 10 частей воды) и поставить в теплое место на 10-15 часов.

Затем воду слить, зерна промыть, окропить их святой водой, читая молитву "Отче наш" (так советовал священник), и оставить на столе до утра. В холодное время года емкость с замоченными зернами лучше держать поближе к теплу (можно около батареи). Утром вы увидите небольшие росточки 1-2 мм, они как раз готовы к употреблению.

Жевать пшеницу нужно долго, не торопясь, если она покажется слишком жесткой, то можно промолоть ее на кофемолке. Проросшие зернышки годятся и в суп, и в каши в качестве добавки. Из них делают оладьи, выпекают хлеб. Попробуйте полюбить каждое зернышко и попросить у него здоровья — результат не замедлит сказаться.

Адрес: Желновой Людмиле Евгеньевне, 606100 Нижегородская обл., г. Павлово, ул. Санаторная, д. 4.

МЕШОЧЕК С ТРАВАМИ ЗАМЕНИТ ЛЮБОЙ КУРОРТ

Подруга, с которой мы знакомы с детства, последнее время страдала сердечно-сосудистыми заболеваниями: стенокардией, гипертонией, сопровождающейся пароксизмальной тахикардией, мерцательной аритмией. Мучилась от бессонницы. В общем, нажила целый букет болячек. Где только она не лечилась: и в поликлиниках, и в стационарах, и в санаториях... Все деньги уходило на таблетки, импортные микстуры, а результаты сводились к нулю.

Недавно она приезжала ко мне в гости. Это с Севера-то! Думала подышать свежим воздухом. Но от резкой перемены климата, естественно, обострились болячки, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки о себе напомнила. На подругу было больно смотреть — изможденная болезнями, она выглядела лет на 10 старше своего возраста.

Мы с ней стали выбирать на природу. Потом приятельница заинтересовалась фитотерапией. Просмотрела все мои подшивки "ЗОЖ" и выбрала для лечения несколько лекарственных растений. Решила составить для себя сбор. Невероятными лечебными свойствами, вычитала она, обладает боярышник, как цветы, так и плоды. Его взяла за основу. А дальше в ее сбор вошли цветки бузины, которые применяются при заболеваниях почек, диабете, болях в суставах как мочегонное и как снотворное, цветки каштана конского — они отлично

очищают кровеносные сосуды, снимают воспалительные процессы и боли в суставах, способствуют рассасыванию тромбов. Не забыла и про хмель — он тоже обладает мочегонным, противовоспалительным, успокаивающим действием, нормализует сон, прекрасно лечит язвенную болезнь 12-перстной кишки.

Настои мы готовили так: смешивали в равных количествах цветки и плоды боярышника, цветки бузины, каштана конского и заливали 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка. Настаивали 3 часа. Две ст. ложки шишек хмеля заливали стаканом кипятка, томили 5 минут на медленном огне, настаивали 3 часа и процеживали. Затем смешивали настой и отвар. Это лекарство подруга принимала по 1 ст. ложке трижды в день до еды. Через месяц она ожила, посвежела, стала отлично спать. Сердечко беспокоило все реже, прекратились боли в суставах, спали отеки. Предложила подруге пройти санаторно-курортное лечение, но она категорически отказалась, хотя такая возможность была. Ответила, что мешок с травами, который везет домой, заменит ей любой курорт.

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, 357350 Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36.

МНЕ ПОМОГАЕТ ПИХТОВОЕ МАСЛО

Много лет назад я перенесла грипп в тяжелой форме с осложнением на уши. После безрезультатного амбулаторного лечения врачи предложили мне лечь в больницу. Там неудачи следовали одна за другой. Медсестра из кабинета физиолечения ос-

завила меня без присмотра с включенным надолго аппаратом, в результате чего я получила ожог барабанной перепонки. Выписали меня домой с повышенной температурой, больным ухом, да еще и с ожогом. На протяжении 10 лет после того случая меня донимал постоянный шум в ушах, падал слух. Позже я прочитала о лечебных свойствах пихтового масла и решила испытать его на себе. Регулярно стала втирать масло в ушную раковину и вокруг нее. Сразу хочу предупредить всех, кто захочет применить этот способ лечения: пихтовое масло закапывать в ушные проходы нельзя.

В процессе лечения заметила, как онемение в области уха стало постепенно исчезать, понемногу и слух возвращался. Поверив в лечебные свойства пихтового масла, я решила попробовать его применить при лечении других болезней. Так, например, заболела как-то железка под челюстью, я смазала ее пихтовым маслом, и боль прошла. При простуде я готовлю полоскание для горла: 2-3 капли этого масла на полстакана теплой кипяченой воды. Любое лечение будет эффективным, если проводить его целенаправленно и регулярно.

Адрес: Русалевой Анне Николаевне, 353490 Краснодарский край, с. Дивноморское, ул. Кирова, д. 23, кв. 31.

ОТ ШИШКИ ИЗБАВИТ ЛУК

Не раз замечала у прохожих на макушке, затылке, за ушами шишки (большие жировики). У мамы тоже была такая — на макушке. Потом вдруг начала увеличиваться, и на ней перестали расти волосы. Помог такой рецепт: луковицу среднего

размера запекли в духовке (снаружи луковица должна стать коричневого цвета, а внутри — мягкой). Мякоть луковицы растерли и, пока она еще теплая, смешали с 1 ст. ложкой тертого темного хозяйственного мыла. Перемешали до получения однородной массы и разложили на кусочек марли, сложенной в несколько слоев. Компресс закрепили. Меняли 1-2 раза в сутки, а смесь хранили в холодильнике.

Через какое-то время шишка размягчилась, начало дергать, вскрылась, и из нее вышла жидкость. Потом ранка затянулась, и от шишки не осталось и следа. У мамы на месте шишки снова стали расти волосы. Главное — не бросать лечение на полпути.

Мария Тимофеева.

Московская обл.,
г. Раменское.

e-mail: tme17@mail.ru

ПЕПЕЛ И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

Когда мне было 6 лет, на месте укусов насекомых у меня образовывались незаживающие раны. Болячки на руках и ногах чесались и гноились. Лечила меня бабушка: обрезала кончики моих волос, рассыпала их на блюде и сжигала. В пепел добавляла сливочное масло (несоленное), перемешивала. Полученной мазью обрабатывала ранки, и все проходило. Сейчас у меня двое внучат, и благодаря такой мази любой порез, любая ранка быстро заживают на их теле.

Адрес: Бородиной Ираиде, 352915 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кропоткина, д. 377.

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО ЛАВРОВОМУ ЛИСТУ

Решила снова сказать похвальное слово лавровому листу. И тех, у кого больные ноги, прошу к нему прислушаться.

Итак, купите в магазине 3 пачки лаврушки. В первый день одну пачку всыпьте в 10-литровое ведро, вскипятите, дайте настояться и, как только вода остынет, чтобы ноги терпели, попарьте их 20 минут. Затем наденьте шерстяные носки и — в постель. Воду не выливайте.

На второй день в это же ведро всыпьте следующую пачку лаврового листа, опять вскипятите, пусть настоится и снова парьте ноги 20 минут. На третий день процедура повторяется. Раз в год такого лечения достаточно, но, если боли сильные, можно лечиться раз в полгода. Это рецепт моей бабушки, мне он помогает. Ноги не болят.

Адрес: Филенко Альбины Григорьевны, 686110 Магаданская обл., Хасынский р-н, пос. Палатка, ул. Космонавтов, д. 7, кв. 20.

ПРО ЧАЙ ИЗ ТОПОЛИНОЙ СМОЛЫ

Предлагаю рецепты, которые не раз выручали меня. Если привязался к вам стафилококк, заварите молодые побеги пирамидального тополя — 100 г на 1 литр, прокипятите 10 минут, дайте настояться. В этом отваре и купаются, и пьют его. Эффект достигается за месяц. Тополиная смола целебная, я заваривала из нее чай. Не только пила, но и умывалась им. Примерно за

неделю он очищает и заживляет кожу.

Кого не посещал радикулит? Нет, наверное, такого человека. Я справляюсь с ним следующим образом. Тру на терке 5-6 сырых картофелин вместе с кожурой и добавляю в эту кашу 1 чайную ложку авиационного бензина. Смесь сразу порозовеет. Кладу марлю на больное место и равномерно распределяю по ней смесь, сверху накрываю пленкой, завязываю теплым платком и накрываю одеялом. Снимаю компресс через 15-20 минут, чтобы не было ожога. Процедура приятная, помогает через три-четыре раза.

С геморроем справилась так. Заварила дубовую кору — 2 ст. ложки на 1,5 л воды, кипятила 10 минут. Получился коричневый отвар, который надо настоять, остудить. Села в тазик с отваром на 20 минут. Боль прошла сразу, но повторила процедуру раз пять.

Адрес: Свистуновой Е.М., 352120 г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 14, кв. 1.

РЕПЕЙ ПРИСТАЛ К ГЕМОРРОЮ

В детстве многие из нас играли липучками репья, а повзрослев, не все узнали, что репей — целебное растение. Например, помогает при геморрое. Рецепт же таков.

Наберите литровую банку репейных шишек, высыпьте в большую посуду и залейте 3 л кипятка. Доведите до кипения, снимите с огня, настаивайте, пока отвар не станет теплым. Затем вылейте в таз и садитесь на 15-20 минут. Проводите эту процедуру 5 раз в день. Настой можно использовать вновь, подогревая его до температуры тела. Чтобы



распрощаться с геморроем навсегда, достаточно 5 сеансов. Я уже более 20 лет как забыл про этот недуг — в 70-е годы делали операцию, но бесполезно. И только репей меня спас.

А еще он помог при грибок в паху и в подмышках. Литровую банку репья залил нерафинированным подсолнечным маслом и полчаса варил на водяной бане. Как остыл, смазал тонким слоем пораженные участки кожи. Почувствовал целебное действие уже после первого раза, а через неделю грибок исчез совсем. Но смазывал ежедневно.

Адрес: Ларионову Анатолию Петровичу, 628284 Тюменская обл., г. Урай, микрорайон 3, д. 8, кв. 50.

СПОРЫШ ПРОТИВ ОТЕКОВ

Впервые познакомилась с вестником, прочитав материалы о перекиси водорода. Пью ее уже три месяца. Есть неплохие результаты.

Предлагаю рецепт, благодаря которому я избавилась от отека ноги. Отечность возникла вследствие операции. Итак, как ее можно снять. В любой аптеке продается трава спорыш. Приготовьте настой, заварив 3 чайные ложки травы 0,5 л кипятка. Через 4 часа процедите и принимайте 3-4 раза в день до еды по полстакана. Я несколько нарушила инструкцию — заваривала 0,5 л, ставила на видное место и пила весь день вместо воды. Кстати, пить лучше через соломинку, чтобы сберечь зубы.

Адрес: Лисиной Лилии Александровне, 21022 Украина, г. Винница, ул. Станиславского, д. 23, кв. 24.

МОКРИЦА ДА ЛОПУХ ОТ ВАРИКОЗА СПАСУТ

У меня варикоз на обеих ногах, можно сказать, с самого рождения. Сейчас мне 22 года. Перепробовала много мазей, гелей, дошло до того, что ноги совсем посинели, не было ни одной вены без тромбофлебических узлов. Ходила, как по ножам, каждый шаг давался острой сильной болью.

Спасибо доброй соседке, которая порекомендовала прикладывать свежую траву мокрицы. Я сделала немного по-другому. Мокрицу прикладывала на определенный узел, потом фиксировала траву листом лопуха с изнаночной стороны, свежим, только сорванным, и забинтовывала ногу. Самое главное: лопух надо держать не более 2 часов, иначе потом он как бы возвращает хворь обратно. И не жалеете мокрицу — чуть завянет, меняйте ее.

Траву я прикладывала на каждый узел не менее 7 дней. После этих процедур в ногах появилась легкость, даже танцевать могла.

Адрес: Писанюк Елене Васильевне, 662523 Красноярский край, Березовский р-н, с. Вознесенка.

КАПУСТА ДАЖЕ ОТ ЭКЗЕМЫ ХОРОША

Любим мы капусту и в борщах, и в салатах, и в пирогах: сотни рецептов — и все хороши. Но ведь капуста хороша и как лечебное средство: кто-то пьет сок свежей или квашеной капусты, кто-то детей купает в отваре капустных листьев.

Я же славлю капусту, как замечательное средство от экземы. После многочис-

ленных, но безуспешных экспериментов применения меда, сока чистотела, настойки софоры и доброго десятка других народных средств капусту я выбрала произвольно, как очередное экспериментальное средство, и на успех его действия не очень-то рассчитывала. Но, к счастью, результат превзошел все мои ожидания. Так началось лечение экземы, которая возникла у меня на голених обеих ног.

Выбирала я только белые листья капусты из середины кочана. А чтобы они были мягче и слегка пустили сок, прокатывала их скалкой. Грубые же капустные ребра срезала ножом. К больным местам прикладывала подготовленные таким образом листья и очень плотно перевязывала самодельными бинтами из прочной ткани (марлевые повязки не годятся — они слабоваты). Повязки меняла два раза в сутки — утром и вечером. Причем обратила внимание, что снимаемые листья были влажными, а состояние кожи постепенно улучшалось. Так продолжалось ровно месяц, пока кожа полностью не очистилась от поражений.

Адрес: Дерниной Н.А., 357807 Ставропольский край, Георгиевский р-н, станица Незлобная, ул. Кооперативная, д. 196.

А ПОМОГ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

В "ЗОЖ" № 16 за этот год прочитала письмо Василия Васильевича Трофимова "...И думать о красе ногтей", в котором он рассказывал о лечении ногтевого грибка йодом. Вот и я решила предложить свой способ. Мне кажется, что одним только йодом грибок полностью убрать нельзя. Наступает временное облегчение. Стоит только прекратить процедуры, как болезнь возвращается.

Я свой грибок вылечила так давно, что и думать о нем позабыла. А ведь как долго он меня мучил! Получилось все, признаюсь, случайно. Я взяла пластину чайного гриба и приложила на поврежденный ноготь, сверху завернула целлофаном и забинтовала на ночь. (Из гриба вытекает сок, так что лучше надеть носки, чтобы не испачкать постель). Первое время компресс вызывает боль, но надо терпеть, иначе болезнь не победить. У меня было такое ощущение, будто сразились два гриба на поединке. И в данном случае чайный грибок одержал победу. Утром я снимала компресс, промывала ногу в теплой воде, срезала омертвевшие кусочки кожи и обрабатывала всю поврежденную поверхность йодом. Через день-два процедуру повторяла. И таких процедур нужно сделать не меньше 3-5. Сколько точно? Тут каждый сам сможет определить меру по своему состоянию. Мне, например, хватило трех раз, чтобы навсегда избавиться от грибка. А еще две процедуры я провела в целях профилактики, на всякий случай.

Хочу предупредить сразу, что новый ноготь вырастет потом очень медленно. Главное — он будет здоровым и ровным, потерпите чуть-чуть, и результат вам обеспечен.

А вот шейный остеохондроз я действительно вылечила йодом. Просто регулярно через день смазывала йодом на протяжении недели болезненное место и область вокруг него. Облегчение наступило практически сразу. Смазывать лучше на ночь. А полностью боль проходит после третьей процедуры. Она идет как бы по нисходящей, постепенно становится все слабее и слабее.

Нина Васильевна Силагина.

Ульяновская обл.

(Адрес в редакции).

Сыну 24 года, диагноз: психовегетативный синдром. Головокружение, сердцебиение, темнеет в глазах, появляется страх, переходящий в панику. В основном это случается на улице и в транспорте. Откликнитесь те, кому удалось вылечиться от подобного.

Адрес: Королевой Елене Витальевне, 125367 г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 49, кв. 85.

Бабушке 74 года, год назад ампутировали левую ногу выше колена. Нога болит до сих пор, приходится колоть сильные обезболивающие. Два месяца назад начала болеть и правая нога. Посоветуйте, как ей можно помочь?

Адрес: Осиной О.И., 606520 Нижегородская обл., г. Заволжье, ул. Пирогова, д. 19, кв. 5.

Возможно ли вылечить рак пазухи носа народными средствами?

Адрес: Огородниковой Анне, 680052 г. Хабаровск, ул. Жуковского, д. 29, кв. 6.

Мне 55 лет, диагноз: папилломатоз голосовых связок и гипертрофический ларингит. Подскажите, можно ли вылечить народными средствами?

Адрес: Андреевой Нелли Васильевне, 442868 Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Пензенская, д. 96, кв. 8.

Откликнитесь, кто знает, как лечить туберкулез позвоночника.

Адрес: Худяковой Галине, 641100 Курганская обл., г. Шумиха, ул. Фабричная, д. 57/1.

Страдаю синдромом "сухого глаза". Помогите советом.

Адрес: Васильченко В.М., 346123 Ростовская обл., Миллеровский р-н, с. Криворожье, ул. Молодежная, д. 45, кв. 2.

Мне 54 года. Удален желчный пузырь, панкреатит, тяжелый климакс. Посоветуйте, что можно сделать?

Адрес: Голоте Татьяне Васильевне, 690035 г. Владивосток, ул. Окатовая, д. 11 "А", кв. 10.

Внуку 13 лет, выпали ресницы на верхних веках. Откликнитесь те, кто сталкивался с такой бедой.

Адрес: Шестаковой Надежде Васильевне, 627610 Тюменская обл., Сладковский р-н, с. Сладково, ул. Дмитрова, д. 49, кв. 3.

Отзовитесь, кому известны способы лечения сирингомиелии.

Адрес: Эврюкову Евгению Павловичу, 433530 Ульяновская обл., Мелекесский р-н, с. Верхний Мелекес.

Сестре 49 лет, левосторонняя парализация, не ходит. Посоветуйте, как ей помочь?

Адрес: Анциферовой Елене, 127591 г. Москва, ул. 800-летия Москвы, д. 11, кор. 8, кв. 36.

Подскажите, как вылечить миелобластный лейкоз?

Адрес: Бочаровой Елене, 663690 Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Набережная, д. 68, кв. 80.

Восемь лет страдаю атрофическим гастритом, хроническим панкреатитом, хроническим холециститом, колитом. Ежегодно эти заболевания обостряются, осложняясь 3-месячным поносом, потерей аппетита, отеками. В период болезни вешу 39 кг. Медицина бессильна. Посоветуйте народные методы лечения.

Адрес: Зюбановой Любови Петровне, 369201 Карачаево-Черкесия, г. Карачаевск, пер. Шахтинский, д. 26.

Откликнитесь те, кому удалось без операции вылечить кисту щитовидной железы и грыжу пищевода.

Адрес: Келеповой Таисии Сергеевне, 662430 Красноярский край, с. Новоселово, ул. Толстикова, д. 26, кв. 1.

Сыну 18 лет, у него одна поч-

ка, диагноз: хроническая почечная недостаточность. Подскажите, есть ли народные методы лечения этого заболевания?

Адрес: Панжиной О.А., 620027 г. Екатеринбург, а/я 126.

Сын (25 лет) и муж (55 лет) больны бруцеллезом. Возможно ли им помочь народными средствами?

Адрес: Дьяковой Валентине Дмитриевне, 416532 Астраханская обл., Ахтубинский р-н, пгт. Нижний Баскунчак, микрорайон, д. 6, кв. 27.

Мне 46 лет, диагноз: киста головного мозга. Операция исключена. Помогите!

Адрес: Трефилову Вячеславу, 427511 Удмуртия, Ярский р-н, пос. Пудем, ул. Карла Маркса, д. 38, кв. 5.

Отзовитесь, кто знает, как лечить зуд и головные боли после перенесенного 5 лет назад герпеса головы. Таблетки и мази не помогают.

Адрес: Крупиной Тамаре Михайловне, 650065 Кемеровская обл., г. Кемерово, Октябрьский пр-кт., д. 101 "А", кв. 51.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить невралгию тройничного нерва.

Адрес: Поскребетьевой Галине Васильевне, 607190 Нижегородская обл., г. Саратов, ул. Куйбышева, д. 12, кв. 2.

Уже четвертый год у меня болит глаз. Хотели удалить слезный мешочек, но из-за гипертонии операцию делать не стали. В уголке глаза образовался свищ, каждые три дня скапливается жидкость, иногда с гноем. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Волковой Юлии Николаевне, 612737 Кировская обл., Омутнинский р-н, п. Черная Холуница, ул. Комсомольская, д. 36.

Дочери 16 лет, в период менструации бывают маточ-

ные кровотечения (месячные не заканчиваются). Диагноз: дисфункция яичников. Подскажите, пожалуйста, народные методы лечения.

Адрес: Попониной Любови Александровне, 187110 Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Д. Бестужевых, д. 4 "А", кв. 48.

Кто смог вылечить гломерулонефрит, отзовитесь. Внуку 5 лет.

Адрес: Скрипке Лидии Алексеевне, 142207 Московская обл., г. Серпухов, ул. Центральная, д. 162, кв. 23.

Внучке 6 месяцев, на голове гемангиома. Кто справился с этой бедой, отзовитесь!

Адрес: Кузьмину М.С., 347140 Ростовская обл., ст. Обливская, ул. Голева, д. 33.

Дочери 5 лет, киста под левой бровью. Врачи предлагают операцию. Возможно ли ее избежать?

Адрес: Бочаровой Марине, 249101 Калужская обл., г. Таруса, ул. Цветаевой, д. 1, кв. 53.

Перенесла травму локтевого сустава и операцию. Рука сгибается лишь на 90%, поврежден локтевой нерв, деформировались сухожилия на большом и безымянном пальцах, суставы на пальцах стали утолщенными, со стороны ладони на них появляются наросты. Мышцы кисти атрофировались, пальцы плохо сгибаются. Подскажите, как можно избавиться от наростов и помочь мышцам руки восстановиться?

Адрес: Ефремовой А.Ф., 195279 г. Санкт-Петербург, пр-кт. Энтузиастов, д. 40, кор. 2, кв. 136.

Бабушке 72 года, язва вульвы. Облучение не помогло, оперировать нельзя. Страдающие таким заболеванием, откликнитесь и поделитесь опытом.

Адрес: Чернышевой Екатерине, 143902 Московская обл., г. Балашиха, ул. Советская, д. 29.

ПОДМОР ДЛЯ МУЖСКОЙ СИЛЫ

В "ЗОЖ" № 15 был опубликован материал "Подмор поднимает умирающих". Данные народной целительницы Зинаиды Киреевой из волгоградской станицы Нижний Чир комментирует и дополняет новосибирский врач-апитерапевт Тамара Васильевна РУЗАНКИНА.

В информации, представленной Зинаидой Викторовной, содержится, на мой взгляд, одна досадная и очень принципиальная ошибка. Она утверждает, что можно делать настойку на водке или спирте. Ни в коем случае! Соединение пчелиного яда и спирта даже в малейшей дозе

вырабатывает вещества, которые приводят к резкому падению кровяного давления. Для некоторых больных ситуация может стать весьма опасной. Поэтому за несколько дней до лечения пчелиным подмором необходимо исключить попадание алкоголя в организм — даже легкого вина и пива — и только после этого пользоваться пчелопродуктами. Но уж коли так получилось, что все-таки произошло совмещение пчелиного яда и алкоголя и давление начало падать, нужно немедленно принять таблетку или сделать пациенту укол димедрола.

Приведенные в прошлой

публикации рецепты Тамара Васильевна дополнила еще двумя, принципиально важными.

Вот как лечатся аденома предстательной железы, чаще всего приводящая к необходимости хирургического вмешательства, простатит, импотенция.

2 столовые ложки подмора кладут в 500 мл холодной воды, варят 2 часа, процеживают, хранят в холодильнике не более 2 недель. Принимают отвар за 30 минут до завтрака и за 30 минут до обеда по 1 столовой ложке, заедая 1 чайной ложкой меда. Курс лечения — полтора месяца. При аденоме проводят в об-

щей сложности 3 курса лечения с перерывами в 1 месяц.

При болях в суставах или позвоночнике также можно успешно использовать подмор. 1 десертную ложку подмора заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, после чего делают местные ванночки для рук или ног или примочки на болевое место (сустав или позвонок). Первая процедура длится 5 минут, вторая — 10, предельное время экспозиции — 15 минут.

Оставшуюся воду поставить в холодильник, потом подогреть и использовать. Но не более двух раз. И так 10 процедур, перерыв 10 дней, и процедуры можно повторять.

И ПИШЕТ ВАМ СТАРАЯ ЖЕНЩИНА

Пишет вам старая больная женщина — старушка 75 лет, инвалид 2-й группы, нищая, со слезами на глазах. Напечатайте мое письмо, пожалуйста. Уж очень больно и обидно на душе.

Я про вашу газету узнала недавно, случайно и покупаю ее в киоске. Правда, не всегда — быстро разбирают. Иногда читаю "Домашний доктор". В №21 попала статья "Не спешите удалять желчный пузырь". Автор — Алевтина Походяева. А у меня УЗИ как раз показало очень много камней в желчном пузыре — от 0,3 до 0,8 мм. Врач сказала, что операцию не будут делать — старая и больная. Стараюсь держаться диеты, но это не так просто с моими-то проблемами.

Я написала письмо автору этой статьи и попросила о помощи. В ответ она мне прислала бумажку, которую высылаю вам.

нелегкую жизнь, а она мне прислала эту бумажку: мол, вышлите 600-1000 рублей.

У меня их нет. Мы живем очень скромно, и все в долгах! Внучка учится в лицее 2 года, сдала на "4" и "5". Учиться надо еще 1 год. Есть у нее мама. Но она очень редко присылает ей помощь.

Прошу вас, дорогие зожевцы, может, у кого была эта болезнь (камни в желчном пузыре), и вы вылечились, не посчитайте за труд, напишите мне, как вам это удалось. Пожалуйста! Если газета выходит давно, то наверняка были статьи на эту тему.

Кстати, "ЗОЖ", хоть и с недавних пор, но читаю от корки до корки. Выписать, правда, не могу из-за своей нищеты.

Простите за почерк: зрение плохое — 30% и волнуюсь сильно!

Надеюсь на лучшее: найдутся же такие люди, которые мне помогут — напишут письмо и опишут, как их — эти камни — растворить. Они мне очень мешают — все время воспален желчный пузырь. Я не могу согнуться, прополоть грядки. Да и других болячек хватает — так бы мне не дали 2-ю группу инвалидности.

Адрес: Фетисенковой Екатерине Петровне, 215500, Смоленская обл., г.Сафоново, ул.Железнодорожная, д. 12.

"ЗОЖ": Что сказать? Хулиганство и безграничная наглость! "Вы пишете письмо, перечисляя проблемы с

головой до пят, я красным стержнем указываю причины ваших проблем и краткие рекомендации...". Крепко сказано! Хорошо бы еще при этом иметь медицинское образование.

Мы не поленились, залезли в Интернет и нашли данные о препаратах лимфосан и эпам. Это пищевые добавки фирмы "Сибирское здоровье". Сказать что-либо конкретное о них не можем. Но, по крайней мере, в московских аптеках означенных выше добавок нет. Кстати, цена лимфосана (Екатерине Петровне, если он и подходит, то только базовый) в проспекте фирмы — 187 рублей.

Что же касается "методических пособий", то надо ли говорить, как это называется: тройчатка Иванченко, царская водка... — это же из "ЗОЖ". И вообще, все вместе — "лапша на уши". Представляете, сколько "лапши", если 90 писем в день.

Собственно, вряд ли Алевтине Походяевой будет стыдно...

"Работа" у нее такая...

Ну, а что до старушки — так она себя сама называет — Валентины Петровны, то, конечно же, поможем и мы, да и читатели "ЗОЖ", думаем, не останутся в стороне. И вообще, господа простаки, не выбрасывайте деньги коту под хвост.

Здравствуйтесь!

Высылаю комплект методик: противопаразитарное очищение, очищение всего желудочно-кишечного тракта, методика восстановления здоровья после очищения, методика лечения конкретного заболевания.

Тройчатка Иванченко и царская водка для противопаразитарного очищения.

Лимфосан для очищения лимфы, эпам для очищения печени.

Пересылка 70-80 руб.

В данный момент работаю по предоплате, так как скопилось более 400 писем, и почта приносит ежедневно до 90 писем. Минимальная сумма заказа — 600 российских рублей — на один курс очищения, на два — 1000 руб.

Работаю так: вы пишете письмо, перечисляя проблемы с головы до пят через строчку, я красным стержнем указываю причину ваших проблем и краткие рекомендации. И высылаю ответ в бандероли с тем лимфосаном, который необходим по показаниям. Если есть близко офис Сибир.здоровья, высылаю контракт, по которому вы сможете покупать эти препараты.

Деньги можно высылать на абонементный ящик (в газете) или домашний:

398042 г.Липецк, ул.Космонавтов, д.100, кв.29. Походяевой А.С.

Денег у меня таких нет. Я живу с внучкой, которую вырастила с 2 лет, а сейчас ей 18. Живем на одну пенсию. И при такой жизни — бешеные цены

— я ей не могу заплатить. Пишу, волнуюсь — слезы градом, и думаю-думаю: неужели у нас на Руси такие черствые люди! Я ей описала свою

НЕ ТАКОЙ ОН УЖ И "ПОПУХ"!

Я люблю придумывать полезные для здоровья блюда. И делаю это из, казалось бы, несъедобных на первый взгляд растений. Вот, к примеру, лопух. Чем не жених на нашем столе?! На вид недурен, на вкус еще лучше. Не верите? Из лопушиных ушей можно сделать торт.

Гуляш из листьев "Зеленая сказка"

Нам понадобятся: листья лопуха — 800 г, сало — 150 г, лук репчатый — 200 г, сладкий перец — 1 ст. ложка, соль по вкусу, щепотка острого перца, бульон "Магги" — 1,5 стакана, сметана — полстакана, тмин — 2 ч. ложки. Листья лопуха промыть, нарезать кусочками. Обжарить сало, предварительно нарезав его кубиками. Добавить к нему приготовленные листья, сладкий перец, острый перец, соль. Помешивая, обжарить 8 минут. Залить бульоном, добавить тмин, после чего готовить на медленном огне 30 минут. В готовый гуляш положить сметану.

Торт "Изумрудная радость"

Взять 3 яйца, 1 стакан кефира, муку (чтобы получилось жидкое тесто), соль, листья большого лопуха, банку майонеза, чеснок, пучок петрушки. Яйца взбить в миске, размешать с кефиром, всыпать больше половины стакана муки. Замесить жидкое тесто, как для оладий. Взять 4-5 больших листьев лопуха, грубую часть отбить молотком, пропарить, дать остыть. Затем на растительном масле обжарить листья лопуха с двух сторон, предварительно окунув в тесто. Очистить большую головку чеснока и выдавить ее. Мелко нарезать петрушку.

Обжаренные в тесте листья лопуха сложить стопочкой, смазав майонезом с чесноком, пересыпать петрушкой.

Верх и края торта обмазать майонезом. Охладить!

Адрес: Григорьевой Фаине Титовне, 429336 Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95.

К ВОПРОСУ О КАНЦЕРОГЕНАХ И ОЛИФЕ

Кто-то из великих когда-то сказал, что яд может стать лекарством, а лекарство — ядом. Мол, все дело в дозировке. Вот я и хочу поговорить примерно на эту тему. В последнее время все чаще слышу разговоры о том, что поджаренное на растительном масле канцерогенно, ибо масло при сильном нагревании превращается в натуральную олифу и непригодно в пищу. Даже подобные утверждения Б.В. Болотова не смогли убедить меня в этом. И я бы не взялся за письмо, дабы публично возразить ему и его единомышленникам, если бы однажды холодным и мокрым майским днем не появился сосед из города, инвалид с двумя костылями и гипертрофированным самомнением: по его словам, профессионал высокого класса, способный делать все своими руками и потому много зарабатывать. Бог с ним, может быть, и так. Но он постоянно поучал всех и каждого, как и что делать в огороде, как лечить ту или иную болезнь медикаментозно.

Так вот, сосед появился у меня на кухне, когда я жарил оладушки. Увидев, что я использую подсолнечное масло, он взялся проводить со мной "разъяснительную работу", из которой "торчали уши" теории Б.В. Болотова (видно, он недавно с ней познакомился). Меня это возмутило, но я продолжал делать свою работу.

Товарный вид, запах и вкус оладьев были столь притягательны, что критик (назовем его "хозяином" — он любит это слово) не устоял перед соблазном разделить все же завтрак со мной. Спорить, переубеждать в чем-то "хозяина" было бесполезно: он считал, что носителем истины может быть только он. По этой причине я и не стал с ним спорить. Тем более что у меня огромная практика работы с растительным маслом, о чем и решил поделиться с читателями "ЗОЖ".

Начнем с олифы — основы всех масляных красок. Варить ее учил меня мой дедушка Потап Максимович — плотник-столяр, который умел срубить дом, поставить ветряк, связать оконную раму. Мы брали большой чугунок, наполняли его на 1/3 самым низкосортным любым растительным маслом или его отходами, разводили под котлом костер и грели его, пока масло в чугуне не закипит — это где-то температу-

ра +220°. Варили несколько часов, часто помешивая, до тех пор, пока куриное перо, опущенное в масло, целиком не сгорит в нем. Масло-олифа готово. Не спорю: оно, наверное, канцерогенно, и употреблять в пищу его нельзя.

А что происходит на моей толстостенной, ровной, как стол, сковороде? Она разогрета на огне, наливается из бутылки ровным слоем растительное масло, нагревается до появления чуть-чуть заметного дымка — это температура примерно +180°. Выливаем тесто на сковородку. Как только края оладьев начнут подсыхать, переворачиваю их и держу на сковороде до готовности.

Так сколько времени занимает процесс выпечки? 2-4 минуты. Слой масла на сковороде нет. Где оно? Сгорело, обратясь в канцероген? Нет, оно не сгорело, не ушло с дымом в пространство, оно проникло в поры теста почти на всю толщину оладьев и осталось в их ноздреватом "теле", создавая приятный вкус и запах жареных семечек.

И еще: 2-4 минуты. Много или мало? И где же тут олифа? Температура — то не та, время кипячения тоже не то... В данном случае я больше доверяю ученому кулинару В. Похлебкину. Кое-что придумал и сам. Поэтому без моих оладушек редко обо-

дится поминальный или праздничный стол.

Точно так же и заправки для первых блюд — пассеровка лука, например — готовятся под закрытой крышкой, время контролирую по секундомеру — 2-3 минуты. Право, смешно говорить об олифе. Канцерогены, может, и есть, но где их нет?! Поэтому "хозяин" мой кулешест безропотно и с аппетитом, хотя буханку хлеба обскабливает с пяти ее сторон, так как считает, что там больше канцерогенов, чем в моем кулеше. Рекомендую к нему "Бородинский", крошенный в тарелку.

Так где же страшилки с канцерогенами, если пользоваться разумно всем, что дает нам Природа? Всё — яды и всё — мед. А уж как "карта" ляжет — зависит от человека.

О себе. Мне почти 80, многолетний подписчик "ЗОЖ", спасибо ему:

— за дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой (2500 шмыгов-движений в сутки),

— И.П. Неумывакину за H₂O₂. Употребляю полгода — везде есть результат. Опять же Неумывакину — за хождение на ягодицах.

Собрал все выступления Ивана Павловича в "ЗОЖ" за два года в один "пакет", скомпоновал, добавил свое, записал на дискету и, когда кто-то начинает "выступать", кладу перед ним свой "реферат" на 32 страницах и говорю: "Читай, вернешь через двое суток".

Ленив человек. Но иногда действует.

Если будете публиковать или ссылаться, то подпишите: "Петр Михайлович, Липецкая обл".

P.S. Извините за экспромт и его последствия.

"ЗОЖ": Чтож, Петр Михайлович, за забавный экспромт спасибо. А последствия... Наверное, будем продолжать использовать при жарке растительное масло, но уже меньше опасаясь канцерогенов в виде олифы. А вообще лучше все готовить на пару.

ЖИВЕТ НА ВЯТЧИНЕ ПОЭТЕССА

Милый «ЗОЖ»! Что ж ты меня подвел, напечатав в № 10 (262) стихотворение Веры Алексеевны Лалетиной «Мы так на них были похожи» под моим именем? Я же в предисловии писала, что посылаю стихотворение с разрешения автора. А теперь я плагиатор, и уже идут письма на этот счет. Мне стыдно, так как уже был прецедент, когда ее песню выдала за свою певица, а потом оправдывалась в газетной статье...

Вера Алексеевна — моя золовушка, ее «женская» поэзия любима в нашей области, женщины слушают ее, затаив дыхание. Вера покоряет искренностью, простотой, любовью к Вятской земле и Богу. Красной нитью проходят теплейшие слова об ушедшей маме. Второй сборник так и назван: «Солнце незакатное мое».

С извинением и просьбой опровержения авторства, истинная зожевка Прокашева Ю.В.

Адрес: Прокашевой Ю.В., 610001 г. Киров, ул. Чапаева, д. 38, кв. 24.

«ЗОЖ»: Дорогая наша Ю.В., с удовольствием это делаем и приносим вам извинения. Признаемся — случаются казусы. Автор

прекрасного стихотворения «Мы так на них были похожи» — Вера Лалетина. Еще раз извините.

И, конечно, хотелось бы получить книжечки Веры Алексеевны. Ее поэзия, действительно, берет за душу. Да что там слова?! Давайте послушаем.

Вера ЛАЛЕТИНА

«Не успели. Опоздали
Мы в любви тебе признаться.
Если б знали, если б знали...
Бесконечно нам терзаться».

* * *

Для кого-то сад — обуза,
Для кого-то сад — усталость.
Для меня мой сад как муза,
Для меня он просто радость!

Путь неблизкий,
перелеском,

Ну, а мне и горя мало:
В сад иду — пою я песни,
Это только для начала.

Поработав для порядка,
В меру, чтоб не до упада,
Приведя в порядок грядки,
Возвращаюсь я из сада.

Запах трав, цветов вдыхаю,
Наслаждаюсь птичьим
пеньем,

Чтоб не раз зимою
вспомнить
Эти чудные мгновенья.

Перед бабьим летом

Проснувшись утром
спозаранку,
Настроил бодростью себя,
Взял пса с собой
и за баранку.
Зовет удача, боль, стезя.
Помчался вихрем
по асфальту,
Исчадьё города, прощай,
Несусь не в Крым
и не на Мальту,
На берега речушки Ай.
Пью свежесть утренней
прохлады,
Угорной речки так всегда.
Приятно слышать серенады
Вальдшнепа, иволги, дрозда.
Мой пес резвится на лужайке,
А вместе с ним резвюсь и я,
И на разостланной фуфайке
Пытаюсь делать кренделя.

Адрес: Осипову Николаю
Васильевичу, 455016 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Чайковского, д. 72, кв. 12.

Сумел сплотить простой народ

Всего несколько месяцев выписываю «ЗОЖ». И сожалею о том, что его не было рядом в трудную минуту, когда я потеряла свою единственную половинку.

Сколько полезного и доброго я нашла в вестнике для себя,

сколько замечательных интересных людей живет в нашей стране!

Чудесный вестник —
славный «ЗОЖ»,
Ты, на Спасителя похож.
Сумел сплотить простой
народ,
Который трудно так живет.
К тебе любой идет с душой,
С бедою малой и большой,
С огромной верой, что беда
Отступит напрочь, навсегда.
Родной наш, милый
наш народ
Упорством, мудростью
возьмет!
Он верит: в самый
трудный час
Нам светит «ЗОЖ» —
звезда для нас!

Адрес: Будко Ларисе Ивановне, 347631 Ростовская обл., г. Сальск, ул. Терниковой, д. 22.

Славьте жизнь!

Небушко ясное,
солнышко красное —
Утра погожего явь.
Время застывшее,
время летящее —
Каждый живущий
жизнь славь.

Адрес: Шилову-Магалаку Виктору, 666304 Иркутская обл., г. Саянск, м-н 7, д. 5, кв. 136.

КАК Я ЛЕЧИЛ ОТ ИКОТЫ

Газету покупаю, читаю с удовольствием. И от этого уже хорошо. Хорошо на душе. Хорошо, что в стране еще много милых, душевных людей, и общение с ними — счастье.

Для раздела «Творческий клуб» я написал рецепт-юмореску. Но в жизни все было так, как написано.

Была у нас хорошая приятельница, Павлова тетя Сима. Она работала стрелочницей, вышла на пенсию, но по-прежнему приходила навесить нас, побаловаться чайком, узнать, как там дела на работе.

Однажды напала на тетю Симу икота. Икает и икает. Надоело ей это очень. А я еще в детстве слышал, что

напугать человека надо, и все пройдет. Встретил я тетю Симу и спросил про икоту. Да и сам вижу — икает, замучилась. Пригласил ее: мол, зашла бы как-нибудь. «Да сегодня же и приду», — говорит она. Отлично, думаю.

А я работал машинистом паровоза. Накануне получил спецодежду. Все это сложил вдоль коридора в виде лежащего человека. Брюки в валенки вставил. Шапку вместе с «головой» положил чуть в стороне от туловища. И в завершение всего рядом положил топор. Дверь не закрывал. В 60-е годы двери не очень-то закрывали. Сам перед ночной сменой прилег вздремнуть.

Слышу визг. Я вскакиваю, выбе-

гаю в коридор. Включаю свет. Стоит тетя Сима. Ни жива ни мертва. Белая как мел. И ни звука. Ну, думаю, пересолил. И точно. Тетя кое-как выдавила: «Кто это?» — «Тетя Сима, да что, вот так и так, мол, для пользы дела» — и не договорил. Она опомнилась, пришла в себя, и на меня обрушился такой град ругательств, что и Михаил Ульянов в фильме «Председатель» ужаснулся бы. А икота? Никаких икот. Прошло.

Потом мы пили чай, долго смеялись...

Адрес: Ермакову Владимиру Ивановичу, 454047 г. Челябинск, ул. 60 лет Октября, д. 28, кв. 74.

КТОГИ КОНКУРСА НА ЛУЧШУЮ ИСТОРИЮ О «БИФИДУМБАКТЕРИНЕ 1000»

Во-первых, хотим поблагодарить всех за добрые слова в адрес нашей компании «ЭккоПлюс». Нам было очень приятно получить такое множество замечательных писем с благодарностью за «БифидумБактерин1000» и узнать, что люди искренне ценят нашу работу, наш вклад в оздоровление россиян!

Итак, лучшими историями о «БифидумБактерине1000» были признаны: **июнь** – Филиппова В.В. (п.Боровой), Филиппенко Л.И. (п.Светлый путь), Михеева В.А. (г.Кропоткин); **июль** – Ермальчук Т.Г. (г.Колпашево), Данилина В.П. (г.Пенза), Сабитова З.Б. (г.Туймазы); **август** – Ганага А.Г. (с.Козацкое), Федотов И.Ю. (г.Санкт-Петербург), Багирова С.В. (п.Шкотово-22).

Каждый из победителей получит по почте набор оздоровительных продуктов «ЭккоПлюс» на сумму 1000 руб.: «Черника ЭккоПлюс» (зрение), таблетки и крем «СуставАктив» (суставы), «ГепатинолПлюс» (печень), крем «ДляВен-т» (вены, сосуды), «Гинкго-Актив» (работа мозга, память), «Пивные дрожжи ЭккоПлюс с железом», «Пивные дрожжи ЭккоПлюс с селеном», «Пивные дрожжи ЭккоПлюс с Са, Mg, D3», рыбий жир «Янтарная капля с витамином Е», сироп «Столетник» (простуда, кашель), «Эхинацея+С» (иммунитет), «Клюква+Эхинацея», «Брусника+шиповник», «36,6» (природный аспирин), «Подрастай-ка» (кальций и витамины для детей), ну и, конечно, «БифидумБактерин1000», который всегда полезно иметь под рукой! А также замечательный автоматический зонт!

Те, кто не оказался в списке победителей, не отчаивайтесь! Ведь конкурс продолжается! Напоминаем адрес, по которому ждем писем от вас: 109341 г. Москва, ул.Перерва, д.54, ООО «ЭккоПлюс».

КОГДА КИШЕЧНИКУ НЕ ХВАТАЕТ БАКТЕРИЙ!

По последним данным, дисбактериозом страдают до 90% россиян. Его клинические проявления – запор-понос, отрыжка-изжога, вздутие, боли и урчание в животе и т.д. Многие стараются бороться с ними, хотя на самом деле нужно попытаться искоренить саму причину заболевания. Ведь «запущенный» дисбактериоз приводит не только к нарушению работы кишечника, но и к таким серьезным последствиям, как нарушения работы печени, обмена веществ, аллергические болезни, «песочек» в почках, частые простуды, молочница и т.д.

Что же такое дисбактериоз? Это нарушение состава и свойств микрофлоры, 90% которой составляют бифидобактерии. Восстановить состав бифидобактерий поможет «БифидумБактерин 1000» компании «ЭккоПлюс». Таблетки «БифидумБактерин 1000» быстро восстанавливают баланс желудочно-кишечной микрофлоры, ликвидируют клинические проявления дисбактериоза.

Подлинность «БифидумБактерина1000» можно установить по наличию логотипа «ЭккоПлюс» на каждой таблетке.

Москва 258-75-74, 105-0725, 788-1100, 331-9154, 467-58-98; С.-Петербург 567-0129, 356-7707; Екатеринбург 79-31-24; Барнаул 61-25-77; Волгоград 43-37-42, 96-66-06; Ижевск 76-27-00, 50-45-11; Иркутск 46-72-08; Казань 15-92-37, 999-121, 994-046, 38-14-81; Красноярск 21-84-26, 46-23-31, 52-94-77; Липецк 772-622; Магнитогорск 37-53-60; Н.Новгород 68-52-81; Новосибирск 60-09-70, 23-55-47, 51-51-88; Пермь 120-818; Омск 60-20-76; Самара 363-312, 70-54-04, 42-33-28; Тамбов 566-666; Тверь 488-827; Тольятти 51-03-03; Тюмень 494-784; Уфа 24-22-10, 24-05-66, 22-32-92; Челябинск 51-60-94, 42-69-25, 90-06-78. Также можно заказать его по почте (в этом случае цена будет 56,67 руб. за упаковку+доставка): 102000 Москва, ГУ ЦМПП, а/я «Почтовый торговый дом».

Книга-почтой

Дорогие читатели! В нашем последнем купоне («ЗОЖ» №8) было опубликовано предложение на книги хорошо вам известных авторов. Некоторые издания вызвали огромный интерес с вашей стороны, и мы, к сожалению, не смогли выполнить заказы всех читателей. Приносим вам свои извинения. Те, кто так и не получил желаемую литературу, пожалуйста, повторите заказ. Только запаситесь терпением, так как мы просто не успеваем обрабатывать ваши заявки.

В этот раз мы делаем **особое предложение**. Если вы закажете комплект из **трех календарей на 2005 год** (3 первые строки в таблице), то получите новую книгу фитотерапевта **Стеблина И. «Очищение и лечение Золотым усом» в подарок!**

Многие зожевцы стали нашими постоянными клиентами. Поэтому всем, кто уже получал от нас книги, мы предоставляем **10-процентную скидку** на заказ по данному купону. В заказе желательно написать номер вашего читательского билета (он указан в накладной к бандероли), тогда мы быстрее найдем вас в своей клиентской базе.

Обратите внимание: у нас изменился индекс!

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки. Почтовые расходы составят около 35% от суммы заказа. Книги высылаются наложенным платежом. Заказы принимаются на сумму от 99 рублей.

КУПОН ЗАКАЗА чит.бил.№

Фамилия И.О. _____
Индекс _____, область _____
район _____, нас.пункт _____
ул. _____, дом _____, корп. _____, кв. _____

лот	Автор, наименование книги	цена	шт
9996	Фэн-шуй и здоровье. Календарь на 2005 год	38 р.	
9997	Луна подсказывает. Календарь на 2005 год	38 р.	
9998	Женский календарь на 2005 год	38 р.	
9999	Стеблин И. Очищение и лечение Золотым усом.	35 р.	
4595	Неумывакин И. Перекинь водорода. Мифы и реальность	34 р.	
4629	Неумывакин И. Эндоекология здоровья	94 р.	
4844	Болотов Б. Шаги к долголетию	34 р.	
4625	Болотов Б. Молодость и долголетие	38 р.	
5110	Болотов Б. Здоровье человека в нездоровом мире. Тв. переплет, 480 стр.	115 р.	
4719	Погожев Г. Очищение по Болотову	35 р.	
4770	Погожев Г. Питание по Болотову	35 р.	
4653	Погожев Г. Жизнь по Болотову. Тв. пер.	94 р.	
5111	Мазур О. Скипидарные ванны. Учение Залманова	42 р.	
4583	Ладожская С. Амарант - значит бессмертный	38 р.	
4676	Филиппова И. Льняное масло, или золотой ключик к долголетию	36 р.	
4301	Николаева М. Растения в вашем доме. Фэн-шуй	54 р.	
4242	Большая энциклопедия народной медицины. 20.5х25, 1120 стр., тв. пер.	345 р.	

Цены действительны до 01.12.2004 г.

Р За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных

СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»

обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва,
а/я 218. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны: редакция и издательство:

215-39-26, 287-82-99, 287-22-38 и факс: 216-36-34

Отдел распространения: т/ф 287-85-96.

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издаётся с ноября 1992 г.

Объем 4 п.л. Цена свободная.

Общий тираж 3.158.327 экз.

Тираж «Медиа-Пресса» 1.577.587 экз.

Заказ № 405217. Подписано в печать 02.09.2004

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru

ISSN 1812-1713



9 771812 171004

ВЕСТНИК

ЗОЖ



№ 18 (294), сентябрь 2005 г.



Опята пошли!

Эту фотографию прислала Раиса Головцова. Ее письмо опубликовано в рубрике "Домашний доктор".



читата номера

«ЗОЖ» — короткое название,
Но как много в нем найдешь!
Подпишись! Читай с вниманием!
Не ленись! Все сам поймешь!

Адрес: Дьяковской Тамаре Федоровне,
352161 Краснодарский край, Гулькевичс-
кий р-н, п. Гирей, ул. Придорожная, д. 45.



Письмо в номер

ПОМОЧЬ — ЭТО БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!

Я провизор, 18 лет работаю в аптеке. У нас частенько собираются бабули и деды. Разговаривают о жизни, делятся успехами в лечении своих недугов по рецептам «ЗОЖ». Немало добрых отзывов услышала от тех, кто принимает перекись водорода, настойку сабельника, золотого уса.

Обратила внимание: после выхода очередного номера «ЗОЖ» в аптеке особенно многолюдно. Посетители обмениваются мнениями по поводу опубликованных рецептов, интересуются у меня — есть та или иная травка в продаже.

А у меня на столике всегда лежат несколько номеров вестника, знаю, что кто-то непременно захочет почитать, спросить совета: ведь мне, специалисту, лучше известен механизм действия сложных сборов лекарственных трав. С радостью делюсь тем, что знаю...

Часто бывает — придет в аптеку человек с кучей рецептов на большую сумму. Поговорим, разберемся, что к чему, и уходит он с недорогим, эффективным средством без ущерба для кошелька. А потом приходит еще и еще раз — с благодарностью.

Помочь кому-то — большое удовольствие. И знаете, потом сама себя чувствуешь здоровее. Получается, что невольно и себя оздоравливаешь.

Разве не так?

Адрес: Касастиковой Валентине Александровне, 637010
Казахстан, г. Павлодар, ул. Алма-Атинская, д. 80, кв. 2.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России на 2005 год
в трех агентствах:

МАП (межрегиональное агентство подписки), каталог «Почта России», вестник «ЗОЖ», индекс 99607, журнал «Предупреждение», индекс 99608, журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 99609;

АПР (агентство подписки и розницы), каталог «Пресса России», дополнение №2, и агентство «Роспечать» с индексами: соответственно 50153, 26062 и 41777.

Со II полугодия в дополнение ко всем нашим изданиям будет выходить ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» с новыми индексами: МАП — 24222, АПР и «Роспечать» — 19777.

ПИСАТЬ ОБ ИНТЕРЕСНОМ!

Итак, очередной номер... Муки творчества практически позади, осталось написать "Колонку", и я пытаюсь понять, каким получился 18-й номер вестника. Интересным, полезным, актуальным? Пытаюсь понять...

Признаюсь, я не ожидал, что предложение поговорить откровенно о газете будет воспринято читателями столь близко к сердцу. Значит, разговор действительно назрел. В некоторых случаях он был для меня болезненным, незаслуженно, как мне кажется, обидным, в некоторых – поучительным и, конечно же, в подавляющем большинстве – полезным и деловым. Уверен, что он не пройдет для читателей незамеченным – имеются в виду страницы вестника. Даже сегодняшний номер.

Нет, нет, не в оправдание, а в качестве разъяснения. Многие – не только жесткие критики, но и доброжелатели – писали о том, что несколько лет назад газета была интереснее. Я с пристрастием перелистал подшивки и не могу принять этот тезис.

Во-первых, и прежде всего вырос уровень знаний, медицинской – скажем так – подготовленности, оснащенности самих читателей. Я вижу это по письмам. Иной раз, читая их, приходится и лезть в справочник, и обращаться к авторам же за разъяснениями.

Во-вторых, изменилось время. Вспомните, старожилы, вы вместе с нами были первыми на "рынке открытий". Все, что было под запретом, скрыто, недоступно, стало появляться у нас: Шелтон, Брэгг, Джустин Глас, Джарвис, Кнейп, Бройс, Тибетские упражнения Кэлдера, макробиотика, йога, медитация и так далее – все было для широких читательских масс впервые и внове. Неким открытием звучал и сам термин: наглядная медицина.

Сегодня же обо всем этом писано и переписано. По несколько раз перевернуто и замусолено. Одна читательница с обидой сообщила мне о том, что о пяти, например, Тибетских упражнениях она узнала (подчеркнула: "вынуждена была узнать") из другой газеты. А почему не в "ЗОЖ"? Читательнице, увы, невдомек, что мы о пяти этих упражнениях писали, как минимум, трижды.

То есть сегодня, чтобы найти что-нибудь эдакое, способное захватить дух, нужно еще как постараться... Стараемся, разумеется, с читательской помощью. Я, например, искренне рад тому, что высокую оценку получил материал "Как баба Лида деда лечила" в 15-м номере "ЗОЖ".

К сожалению, такие письма приходят нечасто. Хотя, я уверен, жизнь "подбрасывает" нам подобные истории постоянно – нужно только уметь замечать их, находить, понимать, что для газеты они представляют гораздо большую ценность, нежели описания трудностей жизни в послевоенные годы.

По этой причине или, если хотите, исходя из вышесказанного, давайте вместе улучшать газету, не меняя при этом взятого ею курса.

Или, знаете ли, старый спор "физиков" и "лириков". Немало выпадов сделано в адрес "Творческого клуба". Мол, кому нужны эти стихи из домашних альбомов, когда пруд пруди высокой поэзии?

Кому нужны?.. Да тем, кто пишет. Я за поощрение читательского творчества – пусть и не ахти какого – в любых его проявлениях. Это занятие, хобби – борьба с одиночеством, со старостью, с униженностью нищенской жизнью. Важно, чтобы это понимали критики.

Вот, собственно, и все. Мы постепенно выбираемся из кризиса. От номера к номеру читателей все больше и больше. Есть и приятная новость: во многих регионах России подписная цена на вестник "ЗОЖ" снизилась, и весьма значительно. В Белгородской области, например, на 17 рублей, в Башкортостане – на 28, в Ивановской – на 31, в Амурской – аж на 53... То есть хочу сказать, что теперь во многих регионах подписаться на вестник окажется выгоднее, нежели покупать газету в розничной торговле. Делайте выводы, друзья!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 19-й, номер «ЗОЖ» выйдет 5 октября с.г.

НЕ ВЫДЕРЖАЛА РАЗЛУКИ

Милый "ЗОЖ", всегда здравствуй! Когда читаю материалы очередного номера, всегда стараюсь представить себе авторов писем. И хочется так же, как Августина Александровна Краснова в "ЗОЖ" (№13 за 2005 год), крикнуть: "Люди, я вас люблю!"

А ведь в 2004 году, признаюсь, прервала подписку на вестник. Решила, что за семь лет, пока регулярно получала "ЗОЖ", собрала богатый материал разного характера. Ошиблась, более того, поняла, дело совсем не в том, что есть у меня зожевские рецепты практически на все случаи жизни. Мне не хватало общения, душевного разговора на страницах вестника.

Не выдержала разлуки и с сентября 2004 года снова подписалась. И теперь, как и прежде, приходят мне письма от тех, кто раньше-то и знаком не был, а сейчас стал верным другом. Это моя подпитка, моя отдушина, это моя жизнь.

Я многое потеряла за восемь месяцев без "ЗОЖ". Как бы хотелось восполнить образовавшийся пробел и где-то найти 16 номеров "ЗОЖ"!

В борьбе за здоровье у меня совместилось все, что можно: зарядка, ходьба, купание. Утром и вечером иду на реку, погружаюсь с головой. Делаю это в любую погоду – так готовлюсь к обливанию холодной водой зимой.

Заготавливаю травы. Недавно "познакомилась" с расторопшей, ее много вокруг. Стоит красавица среди чертополоха, нарядная, словно новогодняя елка. Вся на виду. А чистотела столько, сколько в сибирском лесу черемши.

Главное, что я поняла: в свои 70 с гаком я уже ни-когда и ни за что не расстанусь с "ЗОЖ". Думаю, вернутся и другие подписчики, они уже возвращаются..

Адрес: Яковлевой Марии Николаевне, 461241 Оренбургская обл., Новосергиевский р-н, п.Ясногорский.

ВОТ ТАКАЯ У МЕНЯ МАМА

Хочу выразить вам благодарность за оптимизм, за недорогие рецепты и умные беседы с врачами, позволяющие многое узнать из области медицины. Может, благодаря "ЗОЖ" и своему упорству моя мама – а ей 82 года – ходит, справляется с хозяйством по дому и с огородом. Она живет в 50 км от меня, и самой носить дрова, уголь, воду, топить печку ей трудновато.

Пригласили маму к нам, в Кострому, встретить 2003 год, и когда она первого января возвращалась из гостей, оступилась, упала с лестницы. Результат – перелом шейки бедра. Прихожу из больницы, а дома лежит "ЗОЖ" со статьей В.А. Владимировой из Рязани "Как легко справилась с переломом". Ее советам в дальнейшем неукословно следовали, а тогда я помчалась с газетой в больницу. Но мама, оказывается, уже успела переписать статью – кто-то принес вестник в палату. Операция прошла благополучно, скрепили бедро "гвоздем", и дома мама начала учиться ходить на костылях.

"Шустрая старушка", – сказал о ней профессор. Действительно, мама без дела не сидела, все требовала работы. Перештопала носки-чулки, делала зарядку, старалась помочь по кухне, читала "ЗОЖ" (кстати, без очков) и гото-



вила лекарства по его рецептам. Словом, стала восстанавливаться после операции. И вдруг снова пришлось вызвать "скорую" — обширный инфаркт, оторвался тромб и прилип к стенке сердечного желудочка. Медики не отходили от мамы. Наконец после реанимационного отделения ее перевели в обычную палату. Здесь все уже надо делать самой. А попробуй — полкафельный, костыли разъезжаются. Спасибо, санитарочка Света ей помогала.

Забрали мы маму домой с кучей рецептов и наказом ежедневно принимать по четверти таблетки аспирина. Пробовала давать ей перекись водорода — не понравилось. Весной мама затосковала по дому, в мае отвезли ее. Вскопали огород, посадили все, а мама на костылях ходила, поливала, полола, собирала колорадских жуков. И урожай выдался на славу, даже законсервировала многое.

Я выписала "Библиотечку ЗОЖ" и, когда пришла брошюра Неумывакина о перекиси, тут же привезла маме. Читали всем домом — большинство ведь пенсионеры. Теперь мама аспирин не пьет и живет "по Неумывакину". Она делает зарядку, ходит на ягодичках, несмотря на "гвоздь", утро начинает со столовой ложки кагора, через полчаса — перекись водорода, еще через полчаса — завтрак из тертой моркови и кофе, сваренный из корневой одуванчиков, или травяной чай. В этом году она сама вскопала огород и все посадила. Вот такая труженица моя мама, Евдокия Ермиловна Сергеева, которая живет в живописном местечке Судиславль Костромской области. В заключение еще раз хочу сказать спасибо за доброжелательную газету,

рецептов у меня особых нет, поскольку в семье все, слава Богу, здоровы.

Адрес: Криницыной Антонине Николаевне, 156005 г. Кострома, ул. Никитская, д. 10, кв. 5.

"ЗОЖ": У вас замечательная мама, Антонина Николаевна. Большой ей привет от нашей редакции. И, конечно же, здоровья на долгие годы.

В заключение повторяем рецепт Валентины Алексеевны Владимировой, опубликованный в "ЗОЖ" (№ 1 за 2003 год).

В ноябре 2001 года я сломала шейку бедра.

Чтобы ускорить срастание костей, я делала такую смесь.

Для приготовления одной порции взяла 5 яиц, 5 лимонов, 2 ст. ложки меда, 50 г коньяка или кагора. Яйца разбила и смешала с медом, а скорлупу высушила. В свежесжатый лимонный сок осторожно всыпала измельченную в кофемолке яичную скорлупу. Через несколько дней, когда скорлупа растворилась, обе смеси соединила, настояла сутки. Принимала по 25-30 г 1 раз в день, перед употреблением взбалтывая. Курс лечения — 2-3 таких порции.

Пока лежала, образовались пролежни, их смазывала смесью водки и шампуня 1:1.

В строгой последовательности делала следующие упражнения:

- лежа шевелила ступнями, затем очень осторожно садилась на кровати. Упражнение начинала с браз (сесть — лечь) утром, днем и вечером. С каждым днем увеличивала на 1 раз и довела до 30 (3 раза в день по 30);

- через месяц садилась на кровати и осторожно опускала ноги на пол. В этом положении поочередно передвигала ступ-

ни, не отрывая их от пола, как можно дальше вперед — назад. Начинала с пяти повторений 3 раза в день, постепенно увеличивая количество "шагов";

- сидя стучала пяткой о пол. Удары способствуют нарастанию мозоли и ускоряют сращивание костей.

Варила холодец, ела творог, пила омагниченную воду.

ВАМ ПИШЕТ СОВЕРШЕННО ЗДОРОВЫЙ ПЕНСИОНЕР

Всю жизнь прожил в городе, в домах со всеми удобствами. Уйдя на пенсию, переехал в село, о чем не жалею.

Моя жена, Раиса Сергеевна, взяла из "ЗОЖ" (№ 12 за 2004 год) рецепт приготовления домашнего сыра. Вот теперь мы вместе с нею и внуками занимаемся сыроварением, а еще и сыроедением. В нашем рационе не только сыр, едим сырые яйца, овощи и фрукты. У нас на селе часто режут скотину. Покупаем свежую свинину и говядину. Чуть подморозим мясо, нарежем кусочками и едим, посолив, сыром. Сало тоже сырое, сдобренное солью, перцем и чесноком. Пока, слава Богу, никакие болячки не пристали.

Вы представляете — вам пишет совершенно здоровый пенсионер, дитя Великой Отечественной войны. У меня все на "74": рост — 1 м 74 см, вес — 74 кг, возраст — 74 года. А сыроедение считаю залогом здоровья.

Один раз в неделю голодаем. Посты в нашем возрасте не соблюдаем. Здоровье в основном собираем за счет питания и движения.

После гимнастики в по-

стели обязательно на реку Березовку — ходьбы до нее две минуты. До завтрака успеваешь наплаваться.

В грибную пору собираем грузди, песчаники. Белые грибы, правда, попадают редко, но остальных много. Заодно собираем и целебные травы. Я главным образом прореживаю шиповник. Его у нас на островах и в лесу — непроходимые заросли. Приходится надевать кожаные перчатки, чтобы выдернуть куст с корнем. Пока едем на моторной лодке, корни в реке хорошо промываются. Потом секатором режу их и стебли помельче, сушу на солнце. Всю зиму вместо чая завариваем корни, ягоды и стебли шиповника, добавляя горстку сушеного боярышника. Трехлитровый чайник служит заварным, заливаем его 4 раза, прибавляя только каждый раз немного ягод.

И вот результат: никаких камней в почках, печени, мочевом или желчном пузыре. Думаю, что в каждом районе есть свой женьшень. Например, для профилактики аденомы простаты я дважды в день жую листья каланхоэ. Курс — 10 дней каждые полгода. Это я почерпнул из журнала "Предупреждение". Кроме того, делаю спиртовую настойку калгана (лапчатки прямостоячей), которого у нас на островах растет очень много.

По стакану ягод боярышника и сухих корней калгана, шиповника (я их дроблю плоскогубцами) заливаю на месяц спиртом. Герметично закрытую старинную бутылку емкостью 1,25 л держу в темном месте, изредка встряхивая. Пью лекарственную жидкость в течение 10 дней (потом 20 дней перерыв) на ночь после еды. Разовая доза — 30х30, то есть 30 капель настойки и столько же колодезной воды. Опу-



стошив бутыл, заново ее заправляю, оставляя использованные корни и добавляя по свежей горстке ягод. И так — до трех раз.

У нас, кстати, в селе есть кружок ЗОЖ. Руководит им пенсионерка — библиотечный работник Галина Павловна. Собираемся по четвергам и по заданию делаем 2-3 сообщения на тему ЗОЖ. На эти "посиделки" приглашаем работников сельской больницы, массажиста, терапевта.

Круглый год не расстаюсь с велосипедом (это, между прочим, хороший массаж предстательной железы). Зимой лед, как стекло, пешком, да еще при ветре, идти трудно, а я-свободно качу, как по асфальту. Правда, есть одна хитрость: на переднее колесо надеваю (в размер) обыкновенную велоцепь и потом накачиваю. А в крышке заднего колеса закрепляю 32 винта диаметром 4 мм с потайной головкой. Под нее помещаю шайбу от велоспицы изнутри и под гайку, когда затягиваю ее снаружи. Внутрь крышки вставляю, кроме обычной, старую разрезанную камеру. И "конь" подкован, устойчив на любом льду. Кроме того, большую "звездочку" я заменил на малую от детского велосипеда — едет легче, а спешить нам, пенсионерам, некуда.

Еще один мой зимний секрет предназначен любителям подледного лова. Это самая дешевая и очень удачная подкормка для рыб. Жарю примерно 1 кг любого песка и добавляю 1-2 столовые ложки отстоя подсолнечного масла. Посыпаю такую приманку в лунку, и клев на стоячей воде (в озере, лимане) обеспечен.

Нам с женой здоровья добавляет еще и дважды в

неделю парная баня. А венники я заготавливаю за неделю до Троицы и неделю после нее на любой вкус: березовые, дубовые, вишневые, смородиновые, полынные.

Вот так и живем, в стараниях и заботах, не забывая о поддержании здоровья, чего и вам желаем.

Адрес: Дурасову Петру Васильевичу, 413163 Саратовская обл., Энгельсский р-н, с. Красный Яр, ул. Гагарина, д.44, кв. 2.

ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 14 за 2005 год) заметку Э.И. Лосевой "А не создать ли вам клуб?" и решила рассказать о нашей группе, которая так и называется: "ЗОЖ". Односельчан собрала добрейшая Нина Лукьяновна Добрыгина. Она и проводит занятия. В группе пока десять человек — от 45 до 75 лет. Все мы — подписчики "ЗОЖ", занимаемся два раза в неделю, делаем гимнастику, знакомимся с методами оздоровления, публикуемыми на страницах вестника. Лечимся сами и помогаем другим. У нас уже есть свой гимн, его написала Т. Бутеева:

*Нам дружба жить и
мечтать помогает,
Она приносит нам
радость всегда.
И тот, кто друга себе
обретает,
Одиноким не будет
никогда.*

В фойе сельского клуба висит второй номер нашей стенгазеты о здоровом образе жизни. Мы призываем вступать всех в ряды зожевцев, тогда и Россия станет здоровой страной.

Кстати, за последние полгода я, например, похудела на 15 кг. И теперь при росте 170 см мой вес

75 кг, мне 46 лет. Рецепт очень простой, он касается режима дня и питания.

Просыпайтесь в 4.30 утра (это точка росы), а спать ложитесь не позднее 22 часов (лучше в 21 час), головой на север. Завтрак — с 5 до 7 утра. Через 20 мин. после приема пищи надо проглотить 1 цветочек полыни. Обед — с 11 до 13 часов, полдник — в 14-15 часов. Ужин не нужен, дорог обед. Есть можно все, что хочешь, но не переедая, выходить из-за стола следует с легким чувством голода. Не забывайте при этом о соблюдении совместимости продуктов и отдавайте предпочтение "живой", естественной пище. Употребление сладкого надо ограничить и баловать себя лишь с 12 до 17 часов дня. Вообще после 17 часов лучше отказаться от какой-либо еды. Для утоления чувства голода пейте чистую воду.

Но если кого-то этот "кодекс похудения" заинтересует, пишите, только не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом.

Адрес: Черновой Ольге Ивановне, 659508 Алтайский край, Красnogорский р-н, с. Березовка, ул. Советская, д. 22, кв. 1.

ПРОТИВОСТОЯТЬ ВЫТАПТЫВАНИЮ

Перечитывая "ЗОЖ", вижу, что почти в каждом номере есть изюминка. Некоторые особенно глубоко западают в душу. Их долго помнишь... Рецепты можно найти и в других источниках. Но там прочитал и забыл, а здесь хочется попробовать. И веришь, что поможет!

Несколько лет назад завела две тетрадки. В одной из номера в номер записываю

самые обнадеживающие, интересные и простые рецепты. Это, так сказать, для тела. Вторая тетрадь — для души, в нее заношу полюбившиеся стихи зожевцев.

Спасибо всем, чей творческий дар помогает в трудную минуту, прогоняет хандру.

Иной раз прочитаешь несколько строк, и хочется творить! Смотришь, в душе надежда теплится и на сердце веселей.

И вот недавно открываю "ЗОЖ" (№ 12 за 2005 год), а там стихи Нелли Будановой, и сердце замерло! Что ни строчка, то мелодия!.. Восхищаюсь!

Такое творчество, мне кажется, лечит душу и самому поэту, и нам. Надо, однако, не забывать и об оздоровлении тела. Как говорится: "В горах мое сердце, сама я — в долине". Тут я могу быть полезна.

В том же номере в одном из писем была просьба рассказать о лечебных возможностях очанки. Что о ней нужно, по-моему, знать? Это однолетнее травянистое растение названо так потому, что используется при заболеваниях глаз и век — для лечения конъюнктивита, аллергического отека век и катаракты.

Внутри применяют настой, наружно — примочки. Для приема внутрь возьмите 2-3 ч. ложки измельченной очанки, залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно взять 2 ст. ложки травы на 0,5 л кипятка и выпить настой в течение дня.

Очанку добавляют в смеси трав, предназначенные для лечения сердечных заболеваний, при гастритах, энтероколитах (как средство, понижающее секрецию желудочного сока) и при бронхитах. Настояем травы в дозе 1

ч. ложка на 1 стакан теплой кипяченой воды полощут горло при ангине и хроническом тонзиллите. (Для примочек — глазных — нужен более крепкий настой: 4 ст. ложки на 0,5 л кипятка).

Траву эту никак нельзя считать редкой, встречается очанка чуть ли не повсеместно. Стебель у нее прямой, вверху разветвленный, листья зубчатые, яйцевидной формы. Так как она растет на корнях других растений, питаюсь их соками, искать ее нужно там, где траву косят (на сенокосах) или...вытаптывают — на газонах, футбольных полях, у спортивных площадок, вдоль дорог. Конечно, надо смотреть, чтобы вокруг была экологически чистая среда.

А в принципе хочу сказать всем: нам бы быть в жизни такими неприхотливыми и гибкими, как эта трава. Нам бы, как она, не уступать вытаптыванию.

Адрес: Каркачевой Н.А., 353556 Краснодарский край, г. Тамань, ул. Пролетарская, д. 96.

ЗАВЕДИ СЕБЕ ПОПУГАЙЧИКА

Большая часть читателей вестника — пожилые люди, а, следовательно, в основном больные, одинокие и часто просто томящиеся от скуки. Мне жаль тех пенсионеров, которые "днями" сидят на лавочках и только о болезнях и говорят. Думаю, тем самым еще больше себя заставляют болеть. А надо найти увлечение — и скука уйдет, и болезнь не очень будет одолевать.

Я вот уже много лет собираю детскую кукольную фарфоровую посудку, фарфоровые фигурки зверушек, фарфоровые статуэтки (в основном маленьких размеров) куколок. У меня уже довольно-таки хорошая коллекция: телятки, обезьянки, дельфинчики,

петушки, слоники, статуэтки девочек. Все это стоит денег, но я настолько этим увлечена, что лучше не съем лишний кусочек колбасы, а фигурку куплю. И как я радуюсь каждому новому приобретению и о болезни забываю.

Да, я тоже, как и многие зожевцы, инвалид, но не сдаюсь и болезнь ленью не подгоняю. Только что мне исполнилось 74 года. (О ужас!? Такой возраст несовместим со мной!). Меня приехала поздравлять наш депутат (хороший депутат и хороший человек) и тоже подарила мне чудесную статуэтку-композицию — семью белых голубей.

В доме я одна, сын, дочь живут отдельно. Но чтобы не ощущать одиночества, у меня есть попугайчик (внук подарил). Очень его люблю, он любит меня, и мы с ним много разговариваем. Он многое умеет говорить. Я ему разрешаю летать по квартире. Конечно, он грязнит, но мне-то надо быть в движении, вот и двигаюсь, ухаживая за ним, квартиру и клетку держу в чистоте.

Советую зожевцам, если кто этим еще не занялся, начать писать свою родословную. О далеких и близких родственниках (я это уже делаю, и вышла на очень далеких своих родных), и пусть продолжают вами начатое ваши дети, внуки, правнуки. Очень интересно и полезно!

Хотелось бы, чтобы редакция "ЗОЖ" сообщала нам о плохих днях, и тем самым мы бы берегли себя от лишних перегрузок.

А другой мой рецепт: опрятность, движение, переедание, любовь, увлечение, общение, солнце, воздух, вода...

Адрес: Шаховой Тамаре Федоровне, 241902 Брянская обл., п. Белые Берега, ул. Новая, д. 2, кв. 18.

ОСТАЕТСЯ ЖИТЬ, КАК СКАЗАЛ ПОЭТ

Я инвалид первой группы, у меня ревматоидный полиартрит, не хожу уже четвертый год. Передвигаюсь на инвалидной коляске, отталкиваясь ногами от пола: коляска без ручного управления.

Не стала ходить еще при жизни мужа, он ухаживал за мной, как за малым ребенком. Мы любили друг друга, и я до сих пор люблю его. Но 9 августа 2001 года муж ушел из жизни, и я осталась одна. А жили мы с ним вдвоем. Его сын от первого брака — в Израиле, а мой сын — тоже от первого брака — жил тогда своей семьей отдельно от нас. Огромное спасибо моему Андрею и его жене, что решили объединиться со мной. Я согласилась. Теперь живу в семье. Внуку моему — тоже Андрею — 12 лет. С деньгами, конечно, туговато, но я не жалуюсь. Они меня не обижают, живем дружно.

Но начала вам писать совсем по другому поводу. Хочу поделиться с читателями своим опытом выхода из глубочайшей депрессии после смерти мужа, рассказать, как справилась с горем и отчаянием. А вдруг у кого-то тоже такое: неизлечимая болезнь и одиночество в старости.

Когда я переехала в семью сына, поняла: ухаживать за мной некому. Дети на работе, внук учится. Тогда сказала себе: хватит плакать, слезами любимого человека не вернуть, надо начинать жить без мужа новой, незнакомой мне жизнью. Поднялась, посмотрела в окно — увидела небо, деревья, цветы, дома, людей... Все живое живет, значит, надо и мне. Ведь пока я жива, муж тоже жив в моей памяти.

Конечно, помогли книги — у нас довольно большая библиотека. Очень помогли работы известного психотерапевта М. Норбекова. В этих книгах я искала ответы на мучившие меня вопросы. И знаете, находила! А еще помогли стихи, которые вновь начала писать после смерти мужа. Будто клапан какой-то открылся: пишу уже третий год, исписала 17 тетрадей по 18 листов каждая. Может, это просто рифмованные строки, ведь когда есть Ахматова, Пастернак, Цветаева, Гумилев, называть свои строчки стихами грешно. Но, честное слово, они помогают мне не только выживать — жить!

И еще поняла в своем двойном горе, что нельзя отдаляться от людей, надо распахнуть душу свою, надо идти к ним с раскрытым сердцем. А в душе должна быть "безоглядная щедрость". Эти слова замечательного петербургского режиссера Льва Додина очень точно передают состояние души, которая готова делиться своей теплотой с окружающими.

Теперь несколько слов о моем муже. Его звали Гибш Юрий Иосифович, он журналист, инвалид Великой Отечественной войны, 40 лет проработал в самарской областной газете "Волжская коммуна". Муж был старше меня на 14 лет, а мне сейчас 65 лет. По специальности я инженер, но никогда не любила свою профессию, последние 10 лет перед инвалидностью была экскурсоводом. На эту работу бежала с удовольствием, а потом с такой же радостью спешила домой, к мужу. Вот это было счастье. Я и сегодня живу теми счастливыми днями, они дают мне силы для сегодняшней жизни.

Адрес: Кувике Маргарите Васильевне, 443117 г. Самара, ул. Аэродромная, д. 127, кв. 96.

СТАРОСТЬ ИЛИ ДРЯХЛОСТЬ?

Для многих из нас эти понятия идентичны. Однако каждому человеку хочется как можно дольше оставаться молодым, избегая неприятностей старшего возраста. Корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова обратилась по этому поводу к специалисту по гериатрии — области медицины, изучающей особенности старческих заболеваний и помощи пожилым людям. В гостях у читателей вестника — московский врач — гериатролог и дермокосметолог Юлия Борисовна ТИТЕЛЬ.

"ЗОЖ": Можно ли разграничить определения "старый" и "дряхлый"?

Юлия ТИТЕЛЬ: Конечно. Если обратиться к "Словарю русского языка" С. Ожегова, то там старение обозначено как наступающая после зрелости пора жизни, в которой происходит постепенное ослабление деятельности всех органов. А одряхление, по современным понятиям медицинской науки, — это отдельное специфическое заболевание, имеющее свои причины и симптомы. Вы не замечали, что человек среднего возраста иной раз выглядит немощным, больным стариком, и наоборот — почтенный патриарх радуется своей молодостью и энергичностью?

"ЗОЖ": Верно. Но тогда каковы признаки одряхления, позволяющие говорить об этом недуге?

Ю.Т.: Пару десятилетий назад ученые еще полагали одряхление неизбежным спутником старения, ассоциировавшегося с болезнями, зависимостью от других людей и неработоспособностью. Действительно, к восьмидесяти годам риск немощности стремительно возрастает по сравнению с предыдущим десятилетием жизни.

Дряхлость характеризуется мышечной слабостью, усталостью, снижением физической активности, медленной или нетвердой походкой и потерей веса. При наличии трех из перечисленных симптомов и наступает одряхле-

ние. Причем после появления одного или двух признаков процесс резко ускоряется, человек рискует превратиться в полного инвалида или умереть в ближайшие три года.

"ЗОЖ": Если это такое рискованное состояние, то как можно избежать опасности?

Ю.Т.: Ученые полагают, что одряхление объясняется специфическими биологическими механизмами, связанными с хроническими воспалительными процессами в организме. Однако до разработки медикаментозных способов лечения одряхления пока еще далеко. Слишком многое влияет на процесс износа и ветхости организма — различные гены, гормональный уровень, образ жизни, окружающая среда. Чудесного эликсира молодости нет, несмотря на обилие всевозможных центров и клиник долгожительства. Но направление борьбы, программа противостояния преждевременной старости есть.

"ЗОЖ": Что значит преждевременная старость?

Ю.Т.: Существуют понятия хронологического, календарного и биологического возраста. Процесс старения индивидуален, и состояние организма стареющего человека часто не соответствует возрастным нормам. Ведь едва родившись, человек уже начинает умирать. То есть происходит отмирание и

рождение новых клеток. Продукты распада клеток выводятся из организма без ущерба, если он не утомлен. Если капилляры вокруг нормальных клеток заблокированы продуктами их распада, то это препятствует притоку питательных веществ. Со временем процесс регенерации замедляется, и органы уже не успевают справляться со своими функциями — вывести погибшие клетки и токсины, доставлять кислород, ток крови замедляется.

• В каменном веке человек жил в среднем 20 лет, во времена Римской империи — 35. За последние 160 лет средняя продолжительность жизни увеличивается примерно на 2,5 года каждые 10 лет. По прогнозам специалистов, доля пожилых людей во всем мире к 2010 году увеличится на 30%.

Таким образом, приспособительные возможности, сопротивляемость инфекциям человека снижаются. Резкие нагрузки на регуляторные системы, вызванные, например, алкоголизмом, курением, перенесенными заболеваниями или отрицательным воздействием окружающей среды, снижают возможности организма, способствуя его угасанию.

При физиологическом старении человек до глубокой старости остается здоровым, сохраняет активность и интерес к жизни. А преждевременное старение характеризуется ранним формированием возрастных изменений. Биологическое развитие в основном завершается к 25-30 годам. Вот тут-то и подстерегает человека опасность раннего старения, особенно если обзавестись болезнями.

В первую очередь поражаются сердечно-сосудистая и

нервная системы, "сдаются" глаза, зубы и органы мочевого выделения, вымывается кальций из костей. Кожа делается менее упругой, тонкой и морщинистой. На лице закладываются глубокие носогубные складки, щеки обвисают, осанка меняется. Живот и ягодицы опускаются, плечи становятся сутулыми, голова опускается вниз, появляется шаркающая походка. А доля жировой ткани начинает превышать 30%, располагаясь в основном под кожей на передней брюшной стенке. Многие к 40-45 годам приобретают стариковские черты — избыточный вес, малоподвижность, вялое тело, ворчливый нрав, вечное недовольство всем, страх перед болезнями, их ожидание и увлечение таблетками. То есть человек как бы досрочно приобретает старческие черты, ускоряя естественный процесс своего ухода в небытие.

"ЗОЖ": Если лекарства от ветхости нет, то есть медицина бессильна, как же просто смертному бороться с одряхлением?

Ю.Т.: Это зависит от самого человека. Одни предпочитают плыть по течению, закидываясь на своих несчастьях и болячках, утверждаясь в мысли, что жизнь кончена, все радости бытия позади. А другие выбирают путь борьбы за здоровье, — и это не легкий каждодневный труд.

В предотвращении одряхления первое место гериатрия отводит физическим нагрузкам. Причиной слабости, как правило, бывает не возраст, а потеря мышечной массы, детренированность. Мышцы — управляемая соединительная ткань, которая может вернуть человеку полноценную трудоспособность, от их состояния так или иначе зависит здоровье остальных тканей. Они стимулируют обмен веществ, понижают содержание холестерина в крови и препят-

...отложению кальция в костях. Опыт показывает, что даже очень старые и физически слабые люди могут стать сильнее и мобильнее благодаря умеренной физической нагрузке.

Сила мышц с возрастом снижается незначительно при условии регулярных тренировок. А пик выносливости мускулатуры при этом достигается в 60-65 лет. Одряхление большей частью является результатом бездействия.

Лет 20 назад французские геронтологи обнаружили, что у служащих министерства финансов резко повысился уровень холестерина в крови. Врачи объясняли это сидячим образом жизни и прописали в качестве лекарства велосипед. Через год холестерин у пересаженных на велосипед минфиновцев пришел в норму.

• Рекордсменом по числу долгожителей является Япония. Число граждан старше ста лет здесь превышает 20 тысяч человек. Около 84% из них — женщины. Средняя продолжительность жизни в Стране восходящего солнца сейчас составляет 85,2 года для женщин и 78,3 года для мужчин. Это абсолютные рекорды для обоих полов среди всех стран мира.

Приведу несколько простых, доступных любому упражнений.

• **Отжимания от пола.** При сгибании рук в локтях тело должно касаться пола, вытянутые ноги опираются на мыски. Старайтесь не прогибаться. Сильный выдох — в момент максимального напряжения.

• **Приседания с прямой спиной.** Держитесь за опору, приседайте неглубоко (до 90°). Выдох — в момент подъема.

• **Упражнения для мышц живота.** Лежа на спине, поднимайте слегка согнутые в коленях ноги. Выдох — при подъеме ног.

• **Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны.**

• **Упражнения для скелетных мышц** — помощников сердца более сложные, зато существенно улучшающие кровоснабжение позвоночника, предотвращая радикулит и остеохондроз. Сидя на табурете, руки — на коленях, ногами упритесь в стену. С поворотом туловища в обе стороны постепенно отклоняйтесь назад, пока не добьетесь горизонтального положения, и возвращаясь после каждого наклона в исходное положение.

• **Массаж.** Сожмите руки в кулаки и суставами пальцев сделайте массаж шеи, потом основания черепа, головы, ушей. Это улучшает кровоснабжение мозга и предотвращает шейный остеохондроз.

Упражнения следует выполнять 10-30 минут, сначала не более 10 раз. Однако ученые установили, что ежегодный спад общей физической работоспособности человека в среднем составляет 0,5% после 30 лет. Поэтому для компенсации возрастных потерь, сохранения здоровья и бодрости до 40 лет требуется в среднем час физкультуры, а после 40 лет — полтора часа. Но чрезмерность, как и недогрузка, вредна, многое зависит от индивидуальных особенностей организма. И помните, что регулярность занятий — главное средство успеха. Американские исследователи доказали, что даже простые, неспешные прогулки на свежем воздухе позволяют урвать у старости 3-5 лет.

“ЗОЖ”: Наверное, будете говорить также о соблюдении умеренности и аккуратности в питании?

Ю.Т.: Конечно. Высококалорийная еда, переизбыток энергии и замедлении обменных процессов подрывают здоровье, поскольку ферментным системам с трудом удается переработать избыток к тому же еще и “тяжелой” пищи. Автор методов естественного оздоровления врач Г. С. Шаталова со-

ветует определять объем необходимой вам пищи, зачерпнув воды сложенными ковшиком ладонями. Вылейте эту воду в мерную посуду и увидите, сколько понадобится еды за один прием при рекомендуемом Шаталовой двухразовом питании.

Диетологи сходятся во мнении, что пожилому чело-

• Как отмечается в Книге рекордов Гиннеса, нет другого предмета, более опутанного тщеславием, обманом, мошенничеством, чем крайние пределы продолжительности человеческой жизни. Пик неправдоподобия был достигнут в 1933 году, когда в Китае появилось сообщение о смерти “старейшего человека на Земле” Ли Чунюна, скончавшегося в возрасте 256 лет.

веку достаточно 2000 (а не 3000, как считалось раньше) калорий ежедневно. Уменьшив в рационе содержание животных жиров, холестерина, сахара и соли, одновременно увеличив количество крахмала и растительных волокон в пище, вы тем самым снижаете подверженность инфаркту, диабету, инсульту.

Установлено, что, придерживаясь такой сбалансированной диеты, можно продлить свою жизнь лет на 8. Ведь постоянное восполнение основных антисклеротических компонентов — так называемых омега-3 — полиненасыщенных жирных кислот нормализует жировой обмен. Словом, исключите из своего меню животные жиры, копчености, консервы. Ешьте в основном овощи (квашенные тоже) и фрукты, ягоды, зерновые и морепродукты, орехи, употребляйте оливковое масло и рыбу (например, тунца). Не забывайте о витаминах — А, С, Е и В. И держите под контролем вес, излишек его так и норовит подавить вашу сопротивляемость хворям.

Очень большое значение имеет вода. Утро следует начинать со стакана воды

натощак. Конечно, родниковая доступна лишь немногим, но пейте если уж не очищенную, то хотя бы отстоянную и не менее 2 л в день.

А в качестве эликсира молодости народная медицина предлагает постоянно пить вместо чая заваренные кипятком сухие листья белокоричника, которые заготавливают с мая по сентябрь. Очень эффективным считается и зеленый чай.

“ЗОЖ”: Вы упомянули о том, что в первую очередь старению подвержена сердечно-сосудистая система. Расскажите подробнее об этом.

Ю.Т.: Сердечно-сосудистая и выделительная системы обеспечивают полноценное питание клеток, тканей и органов, поэтому так важно заботиться о сохранении их нормальной работоспособности, прежде всего о чистоте от жировых и известковых отложений.

Для очищения можно использовать “тибетский рецепт” чесночно-водочной настойки, которая повышает эластичность кровеносных сосудов, предупреждая инфаркт, инсульт, стенокардию, образование опухолей, улучшает обмен веществ, избавляет от шума в ушах и головной боли. Настойку готовят так: 220 г измельченного (не в металлической посуде) чеснока заливают 400 г водки (или 200 г спирта). Ставят в стеклянной плотно закрытой банке на 10 дней в холодильник. Затем отжатый через 2 слоя марли экстракт 2 недели выдерживают в темном теплом месте. Принимают настойку в течение 10 дней каплями, растворяя их в 50 г молока или воды, за полчаса до еды. Схема приема: 1-й день: завтрак — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли, 2-й день (соответственно): 4-5-6 и т.д., а с 6-го дня: 15-14-13 капель и т.д. Остальную часть принимают по 25 капель ежедневно, пока не кончится запас раствора (это примерно 3 месяца). Курс повторяют спустя пять лет.

Для поддержания сердечной деятельности можно использо-



• Онкологических заболеваний, сахарного диабета и других хронических болезней у столетних жителей практически не встречается. Обнаружился любопытный факт: исчезновение этих заболеваний в старческом возрасте. Многие из долгожителей имели тот или иной диагноз, а в столетнем возрасте эти заболевания исчезли или перестали развиваться.

вать настой мяты с медом и лимонным или яблочным соком (или кислотой). В термос емкостью 1 л кладут 2 ст. ложки мяты. Отдельно в одном

стакане заливают кипятком ст. ложку мяты, в другом — ст. ложку меда и ч. ложку лимонной кислоты. Затем смеси выливают в термос, доливая его крутым кипятком, и настаивают 10-12 часов. Пьют по полстакана утром (после очищения сосудов) и на ночь.

“ЗОЖ”: Если подытожить наш разговор, то главное лекарство против одряхления — это активность, поддержание высокого жизненного тонуса во всем...

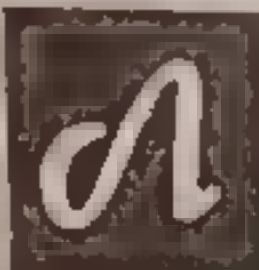
Ю.Т.: Сила духа — сильнейшее противоядие изнашиванию организма. Вы ведь не хотите продлевать собственные болезни и страдания? Их можно из-

бежать и в преклонном возрасте. Но все усилия медиков и социальных служб будут напрасными, если сам человек пренебрегает своим здоровьем. Доказано, что оптимисты живут дольше. Поэтому, если не хотите ввергнуть себя в пучину несчастий, надеетесь сохранить силу и крепость организма, боритесь за сохранение своей молодости.

Не поддавайтесь стрессам, избегайте конфликтов и не сосредотачивайтесь на своих болячках. Ищите в жизни малейший повод для радостей во имя собственного здоровья. Тогда ни болезни, ни горе, ни одиноче-

ство не смогут сломить жизнестойкость человека “третьего возраста”. Неподдающиеся невзгодам упрямцы, как правило, — счастливые долгожители.

• По сообщению радиостанции “Эхо Москвы”, в столице проживает более 300 человек, перешагнувших столетний рубеж. А в северном мегаполисе число древних стариков в 1998 году увеличилось до 11 тысяч. Причем женщин среди людей 90-100 лет насчитывалось в 4-5 раз больше, чем мужчин, тогда как в группе старше 100 лет это соотношение было 1:1.



Личный опыт

СОЛЬ И КЕРОСИН ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Когда-то у мамы были тетради с советами и рецептами от болезней и кулинарные. Я эту традицию продолжила, но свои записи и “находки личные” в газеты не посылала. Однако призыв-вопрос редактора: “А ты написал в “ЗОЖ”?! — вызвал желание выполнить просьбу.

Рецепт от кровоточащих десен — простой и легкий.

Много лет мучилась, много паст, бальзамов и настоев перепробовала, а порылась в старых маминых тетрадях и прочла: “Если зубы и десны кровоточат — чисти после каждой еды солью. Или хотя бы утром и вечером чисти зубы солью 2-3 минуты, а после каждой еды полощи соленой водой”.

Попробовала — помогает. Может быть, схема лечения, предложенная в “ЗОЖ” (№ 5 за 2005 год), и эффективнее, но очень уж сложна, не каждый найдет время и все рекомендуемые травы. Да и организмы у людей разные: одним одно подходит, другим — другое. Но совет моей мамы (ему уже за 100 лет) попробовать может каждый. А вдруг подойдет!

В годы войны наши главные лекарства — соль, керосин, мыло.

Бывало, разрежешь ножом палец — в баночку с керосином — и кровь

сразу сворачивалась, кровотечение останавливалось. Сдерешь при падении кожу с колени — бегом домой, тряпочку в ту же баночку с керосином — и на рану. Если рана глубокая — поливаешь тряпочку керосином. Мама только следила, чтобы в баночке всегда был чистый керосин. И после войны он не выводился в доме. Кашель — тряпочкой с керосином грудину натирала, теплым шарфом обматывали. Даже горло при ангине смазывали керосином.

И сегодня у меня на полке с лекарствами стоит бутылочка с керосином и рюмочка. Не знаю лучшего средства моментально остановить кровотечение из раны. И заживление идет быстрее.

Если рана гноится, я промываю ее очень горячей водой с хозяйственным мылом. Чем горячее вода — тем эффективней получается. Нарыв под ногтем появился, врач сказала: “Будем резать”, — а я скорее домой и маминым методом макаю палец в горячий мыльный раствор. Макаю и считаю: “Раз, два”. До трех не выдерживаю. Макаю, пока сердце не начинает “протестовать”. Утром палец здоров, резать не надо.

Обжигаю руки постоянно — то паром, то за горячее схвачусь, то кипятком брызнет. Сразу под кран с холодной водой — держу долго, минут 8, потом сразу солью засыпаю. Хорошо приложить тертый картофель,

но на это надо время, а соль под рукой всегда. Остается потом красная кожа без пузыря. Ее смазываю клеем “БФ-6 от ран”. Пузырьку с этим клеем уже лет 15, срок годности давно истек, а лечит безотказно. В те — доперестроечные — годы подделок не было, и лекарства действовали “на совесть”. Аптеки были эталонами честности и добросовестности. Недаром говорили: “Как в аптеке на весах”.

Солью и луком мы укрепляли волосы.

Перед мытьем головы натирала луковицу, смешивали с поваренной солью (на 1 луковицу среднего размера неполная чайная ложечка соли). Этой массой, завернутой в марлю, натирала голову. Завязывали теплым шарфом, надевали шапочку (специально для этой процедуры была сшита) и держали компресс на голове минут 40-60. Потом мыли голову отваром крапивы и споласкивали этим же отваром, но подкисленным. Перхоти не было, волосы хорошо росли.

Теряешь память — ешь свеклу!

Свекла, капуста, морковь всегда были на нашем столе. Меня мама пичкала соком моркови для улучшения зрения и “чтобы щечки не были серыми”. Папе обязательно включалась в меню вареная тертая свекла — для снижения давления и улучшения памяти. Ну, а капусту, осо-

Очень маленькую, мы все уплетали с удовольствием, а если у кого голова заболела, сразу на лоб прикладывался лист капусты.

Сейчас у меня в морозилке всегда лежат свернутые листья капусты. Стукнулась головой об угол шкафа или коленкой о табуретку — сразу прикладываю ледяные листья капусты. Холодный такой компресс надо держать минут 40, а то и час, если ушиб сильный. Капустный компресс спасает от синяков.

Позже, читая научную литературу об овощах-лекарствах, я узнала, что свекла столовая занимает 3-е место после капусты и моркови по пищевой и лечебной ценности. Содержащийся в ней йод нормализует холестерин обмен, а магний расширяет сосуды, улучшает мозговое кровообращение. При систематическом употреблении свеклы снижаются проявления атеросклероза, улучшается память, укрепляется нервная система. Установлено, что содержащийся в свекле бетанин тормозит развитие злокачественных опухолей. Особенно полезна свекла и тем, кто страдает запорами.

Адрес: Оленской Г.С., 350044 г.Краснодар, ул.Калинина, д.13, к.41, кв.139.

ИНГАЛЯТОР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Давно хотелось поделиться некоторыми соображениями, а уж на призыв «А ты написал?!» не откликнуться просто нельзя.

В детстве был болезненным, поэтому ингалятор БТР (банки, трубки, распылитель) был просто необходим и служил нашей семье очень долгое время. Для его изготовления берем обычную стеклянную банку (0,7 или 1,0 литра), обычную пластмассовую крышку, два отрезка ПВХ-трубки и распылитель. В крышке рядом, на расстоянии 40 мм друг от друга, делаем два отверстия, диаметр которых чуть меньше внешнего диаметра трубки, чтобы она входила в отверстие крышки очень плотно. Надо взять два отрезка трубки (длиной 100 и 200 мм) и

вставить в отверстия крышки. Короткий отрезок должен отстоять от дна банки на 20-25 мм. На него надевается распылитель для мойки посуды (продается в хозяйственных магазинах). А верхний конец просто выходит в атмосферу. Второй, более длинный отрезок плотно вставляется в крышку на глубину 10-15 мм и всегда своим нижним концом должен находиться в воздушном пространстве над раствором для ингаляции. Когда мы вдыхаем воздух через длинную трубку, под крышкой возникает разрежение, которое компенсируется атмосферным воздухом. Он, пройдя распылитель и короткий отрезок трубки, создает на поверхности множество пузырьков, лечебный воздух из которых мы и вдыхаем. В качестве лекарственного раствора — антисептик. Я использую горячий отвар эвкалипта или ромашки. Чтобы увеличить период остывания и не обжигать руки во время процедуры, банку укутывают полотенцем. Остается добавить, что на длинный отрезок, из соображений гигиены, необходимо надевать мундштук, для каждого — свой, или иметь несколько длинных отрезков. Это как кому нравится. Приведенные размеры — не критичны, и их можно изменять. Можно, в принципе, обойтись и без распылителя, но при этом эффективность ингаляции снизится. Ингаляция применяется в экстренных случаях, а вот для того, чтобы вылечить хронический тонзиллит и приобщить себя к закаливающим процедурам, я два с половиной года перед сном держал ноги в холодной воде из-под крана. Кто не может сразу — понижайте температуру воды постепенно, а время так же постепенно увеличивайте. Две-три ст. ложки соли (поваренной, а лучше — морской) увеличивают эффект лечения, и многие проблемы уйдут сами по себе. Попробуйте это простейшее средство. Оно того стоит!

Адрес: Нефедову Евгению Константиновичу, 347251 Ростовская обл., г. Константиновск, ул. Пролетарская, д. 32.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И ОЧИЩЕННЫЙ ГЛИЦЕРИН

После опубликования в «ЗОЖ» (№11 за 2005 год) моего письма «Потом из них вырастут очень хорошие люди» на меня обрушился настоящий шквал писем. И вместо того, чтобы в отпуске поливать огород и варить варенье, отвечала большими ночами жожевцам, которые просили уточнить рецепт лечения повышенного внутричерепного давления у детей.

Так вот, попросите в аптеке приготовить для приема внутрь глицерин, химически очищенный. Ни в коем случае нельзя принимать обычный аптечный глицерин! На вес ребенка 16 кг необходимо 5,5 кубика (миллилитра) глицерина. Можно для точности брать обычным шприцем или поверить мне — я специально измерила для читателей «ЗОЖ»: 5,5 кубика — это полная чайная ложка.

Свежесваренного чая с лимоном (заваривать 2-5 минут) и без сахара надо взять ровно в 2 раза больше, смешать с глицерином и давать эту дозу ребенку 3 раза в день после еды. Курс рассчитан на 2 недели, ни одного дня не пропускать. Не забывать про одновременный прием панангина и диакарба, о чем я говорила в первом письме.

Если вес ребенка 24 кг, доза глицерина и чая увеличивается в 1,5 раза. При весе 36 кг — в 2 раза, 48 кг — в 4 раза. К слову, в большинстве писем люди просили рассчитать дозу относительно веса. Если головные боли не прошли, через неделю курс можно повторить. Возобновлять лечение при появлении головных болей и в последующие годы.

Важно также исключить из рациона детей с повышенным внутричерепным давлением продукты с синтетическими консервантами, красителями, ароматизаторами, отказаться от готовых соков и газированных напитков. А чтобы восполнить дефицит магния (он, как правило, сопутствует недугу), давать орехи, семечки, бананы, овощи, зелень, мед, гречку, грибы, овес, перловку, фасоль... Можно покупать овес в виде цельного зерна,

размалывать в кофемолке и заваривать как кисель. Если добавить орешки и изюм, получится очень сытная пища на весь день. Раньше эта каша называлась "Толокно для грудных детей".

Адрес: Яковлевой Инне Юрьевне, 188730 Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Сосново, ул. Строителей, д. 13, кв. 54.

РАСТЕТ ЛЕКАРСТВО ПОД ОКНОМ

Об этой траве я был слышан давно. Первый же раз увидел в московском Ботаническом саду на горках-клумбах — мясистые, лоснящиеся листья и великолепный цветок на прямостоячей ножке. А с 1975 года бадан прижился у меня на участке прямо под окном.

Более полную информацию о лекарственных свойствах бадана получил от сослуживца Николая Семеновича Порошина, которого язва желудка вынудила выйти на пенсию по состоянию здоровья. В течение года он пил настой листьев этого многолетника и благополучно излечился от недуга, чему удивились даже хирурги клиники имени Н.Н. Бурденко. Об этом и рассказывал мой сослуживец, щедро раздавая корневища целебной травы всем желающим. Здравствует он и по сей день, продолжая в оздоровительно-профилактических целях применять настои многих трав, в том числе и бадана.

Теперь расскажу о собственном опыте использования бадана. Завариваю его, как чай. К слову, почти исключил из употребления любые "стандартные" чаи, поскольку от них постепенно появляются запоры. Бадановый же чай комфортно обеспечивает нормальный стул, более того, его можно применять при лечении поноса.

Поделюсь, как собираю и завариваю чай. Снимаю листья с корневищ уже весной, после схода снега, и заканчиваю глубокой осенью. Лист должен быть крепким, слегка шероховатым, без опрелостей и наростов. Цвет — ближе к коричневому, реже — к желтоватому. Нельзя брать листья, на которых сохранился первозданный зеленый цвет — они еще не дозрели. Но нельзя и передерживать, ждать, когда иссохнут, иначе станут превращаться в труху.

Сразу же листья замачиваю в чуть теплой воде и через 10-15 минут

мою их под краном тоже в теплой воде мягкой волосистой щеткой. Черенки отделяю: они у меня идут вторым сортом или для наружного применения. Листья не сушу, а слегка подвяливаю при комнатной температуре, переворачивая несколько раз в день. Затем скручиваю 5-6 листьев в плотную трубочку, секатором нарезаю небольшие дольки и еще немного, более интенсивно подсушиваю: они не должны крошиться, когда их перебираешь.

Кондиционные листья изумительно пахнут, а когда их заварить — источают еще более приятный аромат. Храню их в картонных или бумажных коробках 3-4 года. При заварке на чайничек в 1-1,5 стакана беру 1-1,5 ст. ложки, в течение дня завариваю эту массу еще 2-3 раза. Первый раз настаиваю 5-8, последний — 20-30 минут. Каждый раз заварку надо сливать полностью в отдельную посуду, тогда вкус и запах чая будет почти одинаков и утром, и вечером.

Наутро за какие-то полчаса я опорожнил остаток. Прошло немного времени, и меня потянуло облегчиться по малой нужде. И вдруг — звяк! — что-то упало в унитаз. Это был камень, почти сантиметровой, размером с фасолинку: незадолго до этого обнаружили в почке пару камней. Я начал увеличивать дозы чая из бадана, вскоре вышел и второй, меньший по размеру камень, что подтвердило потом и УЗИ.

В одной из редких книг прочитал, что в Китае много веков назад бадан применяли "при капельном истечении мочи". Нетрудно догадаться — речь идет об аденоме. Аденома у меня была — начальная стадия. Уже дважды пил по полтора месяца тыквеол, мизерными дозами по 3-4 раза в день натошак мускатный орех. Вместе с тем склонен считать, что помог избавиться от недуга в основном бадан.

Виктор Михайлович Андреев.
Московская обл.
(Адрес в редакции).

ПО СОВЕТУ ВРАЧА ИЗ ВОЕННОГО ГОСПИТАЛЯ

Я переболела неспецифическим язвенным колитом. Страдания были настолько сильны, что, когда прове-

ли исследование, лечащий доктор ахнула, как я могу терпеть "такие боли"! При этом выписанные лекарства не помогали — мучилась я бесконечно.

И тут мне повезло, я случайно пошла на прием к врачу военного госпиталя, которая оказалась замечательным специалистом. Внимательно посмотрела мои анализы и сказала, что поможет народное средство, но "это тяжелая процедура, вам понадобятся сила воли и терпение". И я взялась лечиться, как она мне предписала:

Собрала аж 1,5 кг метелок конского щавеля (из расчета на 15 процедур), 100 г метелок залила 0,5 литра воды и томила на медленном огне, пока не остался примерно стакан жидкости темно-коричневого цвета. За час до основной процедуры сделала очистительную клизму. Затем при помощи клизмы ввела в кишечник приготовленный настой. Трудность, оказывается, состоит в том, что необходимо не меньше 15 минут ожидать, пока настой проведет во внутренних органах свою лечебную работу, и не позволять себе освободиться от лекарства.

По моему опыту процедуры эти лучше всего проводить через день и сделать минимум 12. Облегчает их, правда, то, что чем дальше, тем легче переносишь лекарство — даже до 40 минут.

Ну и по совету врача из военного госпиталя на период лечения я исключила из питания какие бы то ни было консервы, колбасу, алкоголь и бобовые, норму хлеба уменьшила до двух сухих белых ломтиков, ела диетические крупяные супы с белыми сухарями и каши на воде с 1 ч. ложкой сливочного масла. Понятно, что алкоголь исключен абсолютно.

Прошло много лет, я еще долго придерживалась диеты, но больше ни разу не обращалась к врачам с жалобами. И это несмотря на то, что режим жизни был напряженный: всегда много работала и вырастила двоих детей. Однако беспокоить докторов не было с тех пор никакой необходимости.

Адрес: Москальченко Регине Константиновне, 456080 Челябинская обл., г.Трехгорный, ул. Кирова, д.19, кв.6.

ПРОХЛАДА ОМРАЧЕННОГО СОЗНАНИЯ

Часто можно видеть отечных людей, вялых и грузных. Медицинский термин "лимфостаз", который порой приходится слышать от врачей в качестве диагноза, означает накопление и застой в организме слизи, внеклеточной жидкости (воды), "желтой крови" (лимфы) и жировых клеток. Как таким больным вернуть здоровый образ жизни, рассказывает главный врач московской клиники тибетской медицины "Наран", кандидат медицинских наук Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

Это трудно поддающийся лечению недуг, чаще постигающий людей, конституция которых описывается стихиями Воды и Земли. Поэтому лимфостаз, как правило, сопровождается избыточной массой тела и рыхлостью.

Причины заболевания связаны с омраченностью сознания, неведением, неправильным образом жизни и мыслей. Слизь, избыток которой приводит к лимфостазу, в тибетской классификации относится к категории Инь – прохладного, влажного, темного, малоподвижного.

Соответственно, сдвиг рациона в сторону продуктов с акцентом Инь чреват развитием данного заболевания. К нему могут привести злоупотребление молоком, горчицей, хреном, фруктами, растительным и сливочным маслами, чесноком, недоваренными, недожаренными и подпорченными или долго хранящимися продуктами, привычка пить воду во время еды, двойное по массе преобладание в рационе жидкости над сухой едой, пребывание в холодном климате, последствия операций по удалению молочной железы (повреждающей лимфососуды). Это и многое другое способно запустить процесс лимфостаза.

Болезнь приводит к снижению умственной и физической работоспособности, тяжести в голове, тупой го-

ловной боли, болям в крупных суставах – тазобедренных, коленных и голеностопных. Слизь имеет тенденцию спускаться в нижние части организма, поэтому моча приобретает белесую окраску и почти лишается запаха, становится водянистой. Язык покрывается липким белым налетом, глазные яблоки приобретают отечную и неестественный белый цвет. Заболевший может отхаркивать слизь, даже не болея бронхитом, и испытывать зябкость в теле. У него нарушается пищеварение, теряется вкус к еде, утром, до обеда нет аппетита, но при этом развивается вечерний аппетит с неизбежной склонностью к перееданию, удлиняется сон, наблюдается неблагополучие в почках, поясничной области, появляется тенденция к росту зоба и – самое худшее – становятся возможными новообразования.

Лимфостаз может давать осложнения на суставы, поясницу, вызывать ожирение, зоб без нарушения гормонального фона (врач зачастую не знает, как лечить такой зоб), диабет, спровоцированный снижением обмена веществ и внутренней теплоты организма. Холод от желудка может распространяться на поджелудочную железу, желчный пузырь, левую долю печени, толстый кишечник и вызывать запоры, холецистит, панкреатит с последующим развитием диабе-

та. Скапливающаяся в желудке слизь при обильном питании приводит к растяжению и опущению желудка. Из-за этого возможен заброс желчи в желудок, что порой приводит к развитию язвы и впоследствии рака желудка.

Другие нередкие следствия лимфостаза – аллергическая астма – когда слизь скапливается в бронхах и легких, вазомоторный ринит из-за скопления слизи в носу. В этом случае необходимо закапывать теплый имбирный напиток и прогревать точки возле носа теплым сваренным вкрутую яйцом.

Бороться с лимфостазом, как и с любой другой серьезной болезнью, приходится комплексно. Обязательно прогревать организм на солнце, даже в морозные дни, регулярно совершать пешие прогулки.

Полынными сигарами полезно прогревать яремную ямку (она располагается ниже шеи), 7-й шейный и 1-й грудной позвонок – греть до легкого покраснения, но не вызывая ожога, поднося и отодвигая сигару в течение времени от 10 до 30 минут. Таких сеансов может быть 11–15 (по тибетской традиции, непременно нечетное число). Кроме того, полынными сигарами прогревают точку на уровне пупка, две симметричные точки на середине ключицы и точку посередине отрезка, идущего от яремной ямки до конца грудины.

Рекомендуется перед сном и сразу по пробуждении прогревать живот собственными ладонями (это также может делать кто-то из домашних) или большими плоскими камнями, нагретыми до температуры тела, которые кладут на живот через тряпку и держат 15–20 минут.

Основные принципы ле-

чебной диеты заключаются в свежести потребляемых продуктов, приготовлении пищи на огне (исключая жарку). Хлеб должен быть легким, недрожжевым, содержащим два сорта зерен. Вино рекомендуется хорошо выдержанное, а пиво ячменное. Из мяса показаны конина, баранина и свежая телятина. Вся еда должна быть умеренно острой, кислой и соленой. Рыбу рекомендуют отварную, полутушеную и приправленную овощами. Хотя бы минимально придется соблюдать принцип раздельного питания.

Советую категорически исключить из рациона бутерброды как еду, недопустимо тяжело перевариваемую, и не опускаться до общепита категории "быстрое питание". По утрам желательны каши, приготовленные на воде. Заправлять их лучше соевым соусом, имбирем и разнообразными специями. В обед требуется горячее, но супы не следует заправлять сметаной и майонезом. В суп добавлять перец либо кислые приправы (столовый или яблочный уксус). Первые и вторые блюда придется научиться есть без хлеба, который слишком затрудняет пищеварение. Обед должен быть достаточно поздним – в 15 – 16 часов, что позволит облегчить ужин: достаточно будет стакана бульона из постной баранины 3–5-минутной варки или стакана кисломолочного продукта, или стакана имбирного напитка (на 200 мл кипятка 1 ч. ложка меда, ломтик лимона и молотый имбирь на кончике ножа). Для снижения аппетита и повышения энергетики организма перед ужином желательнее выпить стакан горячей кипяченой воды.

Светлане Галсановне можно позвонить по телефонам: 150-74-10, 156-29-87 и 974-70-64.

МЯТА — ГЛАЗНАЯ ТРАВА

Не раз и не два рассказывали мы о заболеваниях органов зрения, о лечении катаракты, глаукомы, макулодистрофии, прочих глазных недугов, в том числе и народными средствами. А что следует делать, дабы избежать или хотя бы отсрочить появление всех этих, мягко говоря, неприятностей, существуют ли какие-либо профилактические меры, способные помочь нашему зрению? С этими вопросами корреспондент "ЗОЖ" Светлана Пальмова обратилась к главному врачу Научно-исследовательского института глазных болезней Российской академии медицинских наук, врачу высшей категории Маргарите Николаевне ЛЕБЕДЕВОЙ.

Нашим глазам, как и любому другому органу, требуются забота и внимание. Расскажу о простых, доступных каждому средствах профилактики заболеваний органов зрения. При чем упор сделаю на народных средствах, которые все активнее вторгаются в официальную медицину.

Сейчас сентябрь, первый месяц осени. Самое время полечиться...виноградом. Ягоды советую есть с кожурой и косточками. Знаете почему? Да потому, что в них содержатся танин, воск, различные природные кислоты, масло. А эти вещества благоприятно действуют на зрительный нерв.

Раз уж я заговорила о полезных продуктах, замечу: неоценимую помощь глазам оказывают овощи и фрукты, содержащие витамин А. Это щавель (хорошие хозяйки уже законсервировали его на зиму), зеленый лук, красный перец, красные помидоры, желтая (зимняя) морковь, рябина, облепиха, грибы. Улучшают зрение редька, петрушка.

В аптеках много препаратов, в которые входит черника: "Чернега", "Черника-форте", ряд других. Это и понятно, ведь с давних времен было известно о лечебных свойствах черники.

В ягодах черники содер-

жатся до 12% дубильных веществ, эфирное масло, флавоноиды, в том числе рутин, органические кислоты, каротин, витамины С, В₂, протеин, пектиновые вещества. Надеюсь, многие читатели заготовили чернику на зиму.

В листьях черники тоже немало ценного. Это неомиртиллин, понижающий уровень сахара в крови, а значит, препятствующий возникновению диабетической ретинопатии.

Ешьте больше бета-каротина. Он может предотвратить возникновение катаракты или задержать ее развитие. Он содержится в оранжевых и желтых фруктах и овощах, тыкве, мускусной дыне, абрикосах, а также в темно-зеленых листовых овощах — капусте брокколи.

Почему я столь подробно говорю об этом? Да потому, что бета-каротин является антиоксидантом и нейтрализует вредные свободные молекулы кислорода, которые участвуют во многих дегенеративных изменениях.

Известно, все болезни — от нервов. На зрение тоже влияют стрессовые ситуации. Поэтому порекомендую из природной кладовой несколько средств, которые обладают и успокаивающим, и общеукрепляющим действием.

Настой плодов калины, в

которых накапливаются дубильные вещества, органические кислоты, в том числе уксусная и аскорбиновая, смолы, заваривают как чай: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Пить предлагаю по 1/2 стакана 2 раза в день.

Почему-то принято считать, что настоем травы череды можно использовать только для ванн. Не только! Надземная часть растения богата каротином, аскорбиновой кислотой, дубильными веществами, такими полезными для глаз. В аптеках продаются брикеты травы череды, которые легко разделить на дольки по 7,5 г. Дольку заливаем стаканом кипящей воды, настаиваем 10 минут, процеживаем. Принимать по 1 ст. ложке раз в день в течение месяца, потом сделать перерыв.

Заболевания органов зрения так или иначе связаны с повышением внутриглазного давления. Постараемся избежать этой напасти: молочно-растительная диета, сон — до 8 часов в сутки. Включите в рацион продукты, обладающие мочегонным действием — арбузы, шиповник, тыкву, смородину, петрушку. И совсем простые истины: не носите тугих поясов и воротничков — представьте себе, это вызывает повышение внутриглазного давления.

А теперь вот о чем. Глазной травой считают мяту. Ее используют в пищу, сок мяты, смешанный с медом и водой в соотношении 1:1:1, закапывают в глаза по 2-3 капельки утром и вечером. Мята предотвращает кровоизлияния, снимает усталость глаз. Кстати, можно 1 ст. ложку мяты кипятить в 200 мл воды на медленном огне 5 минут. Настоять, процедить и делать примочки на глаза: не будет покраснения и отека века.

Вместо воды глаза хорошо промывать настоем из цветков ромашки. 2 ч. ложки сухих цветков на стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить и использовать для утреннего и вечернего туалета. В профилактических целях полезно промывать глаза и липовым цветом. Я готовлю его так: 2 ч. ложки цветков липы заливаю стаканом кипящей воды, настаиваю полчаса, процеживаю. Отличное средство для умывания, поверьте! Не будет отеков век, забудете об усталости глаз.

Такой же эффект оказывают компрессы из холодного, крепко заваренного чая. Смачиваем марлевые тампоны и накладываем на глаза на 10 минут. Потом надо сделать компресс из холодной воды и нанести на веки питательный крем.

Многие пациенты спрашивают меня о том, что надо делать, дабы избежать кровоизлияний в глаз. Они происходят из-за разрыва мелких сосудов. Понятно, с возрастом сосуды становятся ломкими и не всегда могут выдержать сильное физическое напряжение. Профилактика в таких случаях — это профилактика атеросклероза и гипертонической болезни. Не наклоняйте низко голову, не поднимайте тяжести. В рацион включите пищу, богатую витамином С и рутином, — они укрепляют стенки сосудов.

И, конечно же, не забывайте давать отдых глазам. Это особенно важно сейчас, когда подавляющее большинство людей работают за компьютером, смотрят телевизор, много читают. Тренируйте мышцы глаз, вглядывайтесь в горизонт, рассматривайте бегущие по небу голубые облака. Зеленые холмы, деревья, поля — самое лучшее тонизирующее средство для глаз.

ЧТОБЫ ДЫШАЛОСЬ ЛЕГЧЕ!

Ингаляторы чрезвычайно опасны, прежде всего тем, что они вызывают привыкание, привязывают к себе. Не окажись во время приступа под рукой этого "спасителя", исход может быть весьма и весьма печальным. На памяти такой случай: моя дочка занималась акробатическим рок-н-роллом. Ее партнер страдал бронхиальной астмой. Неожиданно во время тренировки он стал задыхаться, ингалятора не было, и 14-летний мальчик умер.

Что же происходит в организме человека, страдающего, к примеру, хроническим бронхитом? Болезнь — логическое продолжение простуды, гриппа, воспаления легких. Инфекция оседает в бронхах, создавая очаги хронического воспаления, перекрывая циркуляцию воздуха. А это, в свою очередь, ведет к деформации грудной клетки, отсюда — и одышка, и эмфизема...

Что же предлагаем мы? Есть мощнейшая система организма, которая помогает легким и бронхам освободиться от застойных явлений, мешающих дыханию. Это так называемая дыхательная мускулатура, основная и вспомогательная.

Предлагаю активизировать основные дыхательные мышцы — межреберные и диафрагмы. Межреберные мышцы обладают малой амплитудой движений. Чтобы заставить их максимально работать, необходимо растягивать грудную клетку. В этом нам поможет упражнение "пуловер".

Его можно выполнять и дома. Для этого потребу-

Казалось бы, что может порекомендовать кинезитерапевт людям, страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей, к которым относятся хронический бронхит, бронхиальная астма? Рецепты лечения этих недугов, предлагаемые официальной медициной, как говорится, лежат на поверхности: кроме приема таблеток, врачи советуют пользоваться ингаляторами.

— А это очень и очень опасная штука, — говорит главный врач Центра кинезитерапии в Сокольниках, кандидат медицинских наук Сергей Михайлович БУБНОВСКИЙ. Корреспондент "ЗОЖ" Светлана Пальмова попросила его поделиться фирменными рецептами лечения бронхолегочных недугов.

ются любая скамейка и гантели. Ложитесь на скамью, ноги согните в коленях. Возьмите обеими руками гантельку или любой



тяжелый предмет весом не менее двух кг. И медленно, на вдохе, опускайте его за голову. Вдох делайте непременно через нос, рот должен быть закрыт. Затем на выдохе со звуком "ХА!" (он должен быть приглушенным, снижающим вибрационную интенсивность к концу упражнения) поднимаем прямые руки над головой и опускаем вниз. При подъеме рук диафрагма вытягивается, сокращаются межреберные мышцы и возникает феномен насоса или помпы.

С каждым днем пытайтесь (и у вас это получится!) заводить руки все дальше за голову. Чем больше амплитуда движения, тем лучше раскрываются межреберные мышцы, растягивается груд-

ной отдел позвоночника и становится легче дышать.

Рекомендую выполнять это упражнение ежедневно в первой половине дня, до завтрака. Почему так? Да потому, что тело следует растянуть, подготовить к приему пищи. Советую делать не менее двух серий по 12-15 повторений. С каждым месяцем вы сможете увеличивать вес гантели. Я, например, делаю это упражнение с весом 50 кг при собственных 100 кг.

В первое время вы можете ощущать дискомфорт, чувствовать напряжение мышц, порой даже хруст. Не пугайтесь! Это упражнение отлично тренирует межреберные мышцы с подключением диафрагмы, то есть основную дыхательную мускулатуру.

Именно это и необходимо людям, страдающим бронхолегочными заболеваниями. А еще это упражнение улучшает перистальтику кишечника, что тоже немаловажно.

Есть еще одно очень полезное упражнение, правда, оно для более подготовленных людей, но ведь

день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, занимаясь по моей методике, вы становитесь физически крепче.

Итак... Исходное положение — ноги на скамейке, руки на ширине плеч, тело параллельно полу. Потихоньку, сгибая руки в локтях, опускаемся вниз, стараемся держать спину прямой.



Сначала вы сможете отжаться один-два раза, пусть это обстоятельство вас не смущает. С каждым разом амплитуда движений будет усиливаться, растяжение межреберных мышц улучшится. Упражнение выполняем на выдохе, постепенно, по самочувствию, увеличивая количество повторений.

Важнейшим показателем здоровья человека является состояние его мышечной системы. Умение использовать мышцы тела улучшает и отток лимфы, и кровообращение, и микроциркуляцию. Это очень важно, ибо подавляющее большинство вторичных заболеваний, к которым относятся и бронхолегочные, так или иначе связаны именно с плохим венозным оттоком, слабой гемодинамикой. Обучение человека правильным упражнениям способствует избавлению от многих хронических недугов, к которым относятся и заболевания дыхательных путей.

ОГОРОДОМ ФИЗКУЛЬТУРУ НЕ ЗАМЕНИШЬ

Ну, уж тут я никак не мог не написать в вестник! Все сомнения на этот счет разом у меня отпали, когда мне попалась недавно на глаза заметка Галины Александровны Федуринной "Старейшее средство оздоровления народа" в "ЗОЖ" (№ 7 за 2005 год). В этом письме я почувствовал несколько ироничное отношение к физкультуре и спорту.

Разумеется, ничто не является лекарством от всех недугов, и физкультура и спорт в том числе. Но мое здоровье они не только поддержали, но, можно сказать, спасли. Работал я на комбинате строительных материалов арматурщиком и к 30 годам нажил хронический радикулит, воспаление седалищного нерва и смещение позвонков. В периоды обострения не мог самостоятельно надеть носки, а чтобы принять вертикальное положение,

сползал с дивана на пол, потом по стенке медленно, по сантиметру, поднимался... Лечился долго и безуспешно.

В 1987 году, вернувшись из санатория домой в плачевном состоянии, сказал себе: "Хватит!" Сейчас мне 54, тогда было 36. С тех пор и по сегодняшний день ни разу не пользовался больничным листом. Начал с того, что подыскал для себя упражнения. Потихоньку втянулся в легкие пробежки...

Сейчас бегаю 2-3 раза в неделю по 10-12 км, а в выходной — до 20 км. Осилить классический марафон, и сегодня на моем счету уже 15 марафонов.

Не думайте, что хвалюсь. Просто спорт может быть спасительным. Ведь это замечательно, когда чувствуешь в возрасте за 50 каждую мышцу! Бег чередую с велосипедными прогулками. Ну, а уж с приходом зимы, конечно, лыжи!

Ежегодно зимой в Подмоскovie на станции Планерная проводится очень престижная гонка вестни-

ка "ЗОЖ" на призы заслуженного тренера В.Бучина и заслуженного мастера спорта Ф.Симашева. Считаю себя зожевским крестником, так как в 2003 году был в этой гонке вторым, а в 2005-м — пятым в немалой по числу участников своей возрастной группе. И сейчас особо почетное место в коллекции моих наград занимают медаль и два кубка с символикой "ЗОЖ".

Разумеется, все люди разные, и кому-то мой путь ни в коей мере не подойдет. Каждый выбирает для себя. Хочу сказать лишь одно: огородом и дачей физкультуру и спорт не заменишь, хотя бы уже потому, что занятия эти — сезонные, а здоровье надо поддерживать круглый год. Работы же по дому не позволяют совместить движение, воздух, солнце — все то, что предлагают физические упражнения в их наилучшем варианте — на природе.

Да что я говорю, попробуйте сами! Понятное дело, испытывайте себя не

в марафоне! Если вы начнете с осторожных, постепенных первых шагов к физкультуре и спорту, шагов, учитывающих ваш возраст и состояние здоровья, очень велик шанс, что, скажем, через несколько месяцев вы, пусть потихоньку, полегоньку, втянетесь.

Результат? Вы почувствуете такую энергию, такую радость — чувства, которые будут говорить гораздо убедительней, чем я.

Эти ощущения, по-моему, лучшие на свете агитаторы!

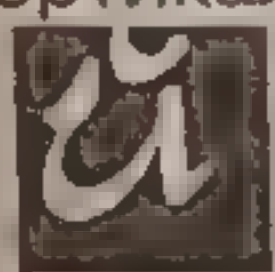
**Василий Дмитриевич
Зонов.**

г. Москва.

(Адрес в редакции).

ВЗЯЛ ЗА ОСНОВУ ШКОЛУ СТАРШИНЫ

Спустя 5 лет по возвращении из армии у меня стало прихватывать сердце. Вначале медики ничего не находили. Разве что



Йога для всех

ЖИДКУЮ ПИЩУ — ЕШЬ, ТВЕРДУЮ — ПЕЙ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" № 10 за 2004 год). Многие мечтают похудеть или поправиться, продолжая питаться, как раньше. Такая цель вполне достижима, если очень тщательно пережевывать пищу.

Этот метод еще в начале прошлого века активно пропагандировал американский физиолог Хорас (Гораций) Флетчер. В возрасте 44 лет он серьезно заболел, да так, что ни одна фирма не хотела платить ему страховку. Врачи обнаружили у него целый "букет" недугов: лишний вес, болезни сердца и сосудов, желудочно-кишечные расстройства. Больше всего его беспокоил

именно желудок. Наблюдая за работой ЖКТ, Флетчер заметил, что пища, максимально насыщенная слюной, исчезает из полости рта без глотательных движений. Позже это открытие было названо "пищевым зондом Флетчера".

По его рекомендациям на каждый кусочек пищи требуется не менее 30 жевательных движений, а эффект "пищевого зонда"

срабатывает, когда их более 100. Изменив старые привычки питания, ученый вскоре избавился от лишнего веса, забыл о своих болезнях, начал ежедневно заниматься и вновь, как в юности, обрел спортивную форму. Удивительно, но теперь ему хватало в 3 раза меньше пищи, чем раньше. Стали ярче и вкусовые ощущения, так что каждый прием пищи превращался в маленький праздник!

Как регулировать вес. Огромное впечатление произвел знаменитый эксперимент Флетчера в американской военной академии в Вест-Пойнте. В нем приняли участие две группы: полные офицеры и худые солдаты. В ходе

эксперимента при одном и том же рационе все они обрели нормальный вес только благодаря правильному пережевыванию: офицеры похудели, а солдаты поправились. В итоге было доказано, что одно только тщательное пережевывание пищи улучшает здоровье и помогает вернуть нормальный вес. Последователем этого метода стал известный американский миллионер Джон Д. Рокфеллер, который дожил до 98 лет.

О пользе тщательного пережевывания пищи давно знали и на Востоке. Йоги утверждают, что пищеварение (и даже поглощение энергии из пищи) начинается еще в полости рта, а пища хорошо усва-



давление 140 на 90. Между тем боли мучили, и самые различные лекарственные препараты не помогали. После третьего сеанса как будто безобидной физиотерапевтической процедуры – электрофореза меня положили в больницу с диагнозом: предынфарктное состояние.

В конечном счете, сняв угрозу инфаркта, через полтора месяца выписали с диагнозом: ревмокардит, тахикардия, частые экстрасистолы, недостаточность митрального клапана... Лечащий врач сказала: "Подождите еще неделю, будет комиссия, получите 2-ю группу инвалидности".

Обозлился я после этих слов страшно. В таком возрасте – инвалид! Не дожидетесь! Ни на какую комиссию не пошел. Стал думать, что делать. И вспомнил: где-то читал сообщение об американском опыте лечения сердечно-сосудистых заболеваний дозированными физическими нагрузками. Пошел к врачу.

Спросил. Она как замашет руками: "Что ты! Никаких нагрузок! Сиди тише воды... Принимай, что прописано! Нишкни!"

Нет! Это меня не устраивало. Так и эдак вертел в памяти сообщение американцев и решился!

Одна была закавыка – не понимал: какие они, эти дозированные нагрузки? Как и чем их дозировать? Печатных пособий по этим вопросам и консультантов вокруг не было, и я вспомнил своего ротного старшину: как он из нас, новобранцев, делал солдат. Все просто. Проработка мышц шеи, воротниковой зоны, спины, живота, поясницы, растяжка позвоночника и мышц ног. Другое дело, что ни в каком соответствии с американскими медиками, все в армейской моей жизни делалось в достаточно высоком темпе, до пота, утром и вечером.

Мало того – вот что значит молодость да, мягко говоря, нерасчетливость – взяв за основу "школу старшины", я еще и каж-

дое утро бегал три круга вокруг футбольного поля на стадионе, причем последнюю стометровку взял за правило заканчивать резким ускорением. Ежедневно в темпе проходил 5-7 км. С тех лет осталась привычка много и быстро ходить и делать по 40 приседаний каждое утро во время физзарядки. Вот такая смесь рискованного и оправданного: душ, купание, растирание мокрым полотенцем, абсолютный отказ от курения – никуда от этого не деться – и обязательно два курса в год по месяцу принимаю настойку цветков боярышника. Причем каждую весну эту настойку делаю сам. Аптечная настаивается на высушенном боярышнике, я же заливаю не плоды, а именно только что собранные цветки качественным самогонном. А вот дозировка приема аптечная: 20 капель.

Хотите – верьте, хотите – нет, но к концу первого года этих экспериментов, лечебных процедур и нагрузок боли за грудиной

возникать перестали. К концу третьего года я мог позволить себе забыть дома, выкинуть из кармана валидол или нитроглицерин – я стал чувствовать себя здоровым мужиком со всеми его качествами.

Сейчас другие времена, другая медицина, но наши беды – прежние, и хочется сказать всем зожевцам: у нас есть опыт использования различных физических упражнений для восстановления здоровья. И где получить информацию – известно. А что касается меня – и на этом я закончу – разумеется, я был молод и рисковал. Понятно, что действовать надо не так резко. Но в этом духе. А уж интуиция подскажет вам, как дозировать физкультурные нагрузки.

Говорят, что от по-настоящему серьезной болезни выхода в нормальную жизнь нет.

Не верьте! Выход есть!

Адрес: Паненко Анатолию Николаевичу, 346341 Ростовская обл., г. Донецк, ул. Тимошенко, д.43.

ивается организмом, только если она хорошо измельчается при жевании и обильно смачивается слюной.

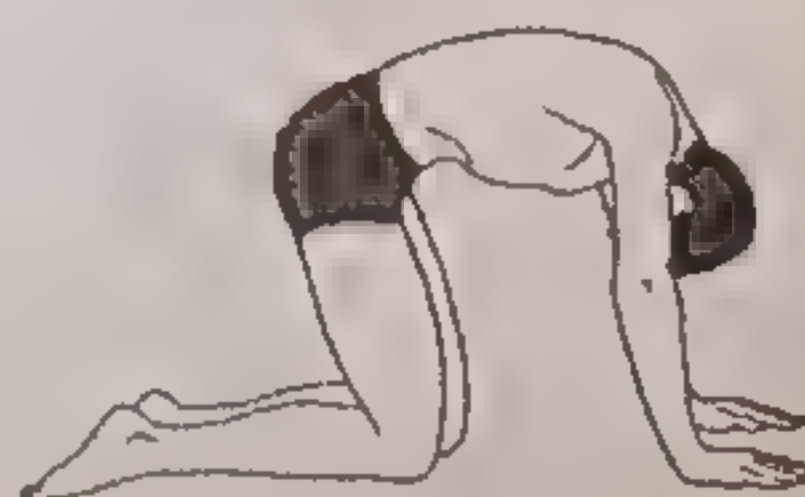
Многие помнят знаменитый йоговский девиз: "Жидкую пищу – ешь, твердую пищу – пей". Это значит, что даже жидкую пищу (соки, отвары, молоко и так далее) нужно жевать во рту, смешивая со слюной. А твердую пищу жевать дольше, чем обычно, превращая ее в жидкую. Йоги пережевывают каждый кусочек 100-200 раз, и не зря: опытный йог может вполне насытиться одним бананом или корочкой хлеба.

Замечено, что для полных людей характерна

слишком быстрая еда. При этом центр насыщения в головном мозге не успевает включиться. Обычно для этого требуется 25-30 минут. И сколько бы вы ни съели за эти минуты, истинное насыщение придет позже, поэтому вряд ли стоит спешить.

Активное жевание улучшает кровоснабжение головного мозга, оздоравливает носоглотку и десны, защищает зубы от кариеса (слюна нейтрализует кислоту и сахар в пище). Для более эффективной работы ЖКТ полезно также потренировать мышцы живота, как это делают йоги.

Встаньте на корточки, в "позу кошки" (бидаласа-



на). В этой позе хорошо чувствуется движение мышц живота. С выдохом мягко подтяните живот, как бы стараясь приблизить пупок к позвоночнику, со вдохом отпустите. Повторите 10 раз, затрачивая на каждое движение около 1 сек. После небольшого отдыха повторите. Всего сделайте 3 серии таких движений.

Сидя в позе со скрещенными ногами, наклонитесь

вперед, опираясь руками в колени. На выдохе сильно подтяните переднюю стенку живота. Пока длится естествен-



ная задержка дыхания, повторите подтягивание до 10 раз. Как только появилось желание вдохнуть, сразу же отпустите живот. Это упражнение выполняется только натощак. Подтягивание живота – мощное средство улучшения пищеварения и оздоровления внутренних органов, поэтому старайтесь делать его регулярно.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

ЭТИ СРЕДСТВА ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ

Симптомы заболевания — каждый в отдельности — могут говорить о самых разных недомоганиях. По-настоящему опасны сигналы тревоги, когда они в комплексе. Это постоянные простудные заболевания, когда бронхиальные и легочные недуги мучают вас чаще двух раз в год и тянутся больше трех дней. Другие симптомы: приступы кашля свыше 3 недель, мокрота с примесью крови, стойкая боль в груди. Одновременно растут слабость и утомляемость, периодически «прыгает» температура, голос становится хриплым, дыхание свистящим, развивается одышка, ночью возникают приступы удушья. Вместе с тем быстро снижается работоспособность, больной резко теряет в весе. Именно совокупность этих «малых», как говорят в медицине, признаков — грозный знак. Особенно когда после приема жаропонижающих средств и противовоспалительных лекарств тревожные сигналы возникают вновь и вновь... При совпадении признаков будьте настороже, даже если на снимках легких ничего опасного не видно. Нередки ситуации, когда на изображении явной угрозы нет, аппаратура показала, что здоровье в порядке, а вас продолжают мучить симптомы. Попросите лечащего врача о повторном рентгене и по возможности сделайте компьютерное исследование — томографию. Словом, будьте предельно бдительны, чтобы поймать болезнь на ранней стадии.

Но если случилось так, что вы пропустили момент и рак уже развился, — что делать?

Разумеется, лечить должен врач. Но это совершенно не означает ваше бездействие. Прежде всего ищите информацию, которая для вашего лечения может быть важна. Знаю по своему опыту, что она нередко бывает достаточно достоверной, обнадеживающей и... неожиданной. Так, я сам был относительно

Одно из самых распространенных онкологических заболеваний — рак легких. Обратите внимание на то, что болезнь маскируется простудными заболеваниями.

При этом вероятность злокачественной опухоли действительно выше всего у людей с хроническими недугами легких и бронхов. Отметим, что в 10 раз чаще оказываются под ударом мужчины, прежде всего потому, что среди них больше курильщиков. Возраст большинства заболевших — 65-69 лет.

Как спастись? Пути официальной медицины известны: операция, химио- и лучевая терапия.

Но что может сделать для себя сам больной? И может ли?.. На этот вопрос корреспондента «ЗОЖ» Александра Мидлера — возможно, главный вопрос в терапии рака любой природы — отвечает главный врач московского онкодиспансера №2, кандидат медицинских наук Александр Юрьевич ФЕДОТОВ.

недавно удивлен, когда узнал об исследованиях, показавших, что вещество, которое может стать мощным союзником больного, находится в... гречневой крупе.

Обычно мы считаем диетотерапию при онкологических заболеваниях совсем не решающим фактором лечения, но обратите особое внимание на то, что вы едите. Обязательно включите в ежедневное свое питание гречку, нерафинированные растительные жиры, рыбий жир (лучше непосредственно в рыбе), чеснок и отруби.

Нет, это не средства от рака. Это сопутствующая терапия. Но она очень важна. Нерафинированные растительные масла и жир глубоководных рыб содержат вещество (оно называется «Омега-3»), которое, ни много ни мало подавляет метастазирование опухолей. Чеснок усиливает действие так называемого глутатиона, защищающего клетки от рака.

Вот и получается: чуть ли не самое полезное для многих больных — рыба с гречкой под оливковым маслом (можно и подсолнечным) с зубчиком чеснока.

Только не поймите меня так, что все питание должно сводиться лишь к этим про-

дуктам. Или что от рака легких на любой стадии запросто можно вылечиться единственно диетой. Нет, конечно! Я сказал лишь то, что сказал: для успешного противостояния развитию раковых клеток необходимо напитать организм веществами, которых в организме (особенно в больном), как правило, недостает.

◆ Недостает селена — этого великолепного борца с опухолью; между тем, его много в чесноке, луке, стручковом перце, пищевых отрубях (кстати, они очищают организм от токсинов, опасных злокачественными новообразованиями), в хлебе из муки грубого помола, проросшей пшенице, ячмене.

◆ Другая необходимость, не менее острая, — в витаминах. Во-первых, советую настой луковой шелухи (не случайно при простудных заболеваниях лук закапывают в нос). Заварите 3 ст. ложки измельченной шелухи в 1 л кипятка, настаивайте ночь в термосе и пейте в течение следующего дня.

◆ Примите как руководство к действию такой факт: красный перец, кабачки, помидоры, рябина, цитрусовые и особенно шиповник — носители витамина С — при лучевой терапии уменьшают ожоги и снижают токсичес-

кое действие химиопрепаратов. Давайте больному, особенно после химиотерапии, жидкую шиповниковую «кашу»: залейте 1 ст. ложку размолотого в муку шиповника 1 стаканом кипяченой холодной (!) воды и добавьте 1 десертную ложку меда. Помните, продукты — носители концентрированного витамина С, в принципе, способны даже блокировать развитие рака.

◆ Весьма важен также витамин А, который восстанавливает иммунную систему и способствует процессу самоуничтожения раковых клеток. Напомню, больше всего его в моркови, салате, рябине и облепихе.

◆ Наконец, больному остро необходимы вещества со сложным названием эпигаллокатехин галат, подавляющее размножение раковых клеток, и витамины D₃ и E. Высокую концентрацию витамина E, который тоже может предупредить развитие раковых клеток, вы получите, используя растительные масла (лучше нерафинированные), зеленые листья овощей и яйца. Витамин D₃, тормозящий развитие рака, в значительных количествах есть в печени млекопитающих, рыб, птиц и в яичном желтке. Эпигаллокатехин галат содержится в зеленом чае.

Отдельный разговор о лекарственных растениях. Они особенно полезны, когда хирурги освободили пациента от первичной опухоли, затем свою работу провели химио- и лучевая терапия. Есть растения, которые выводят больные клетки из организма, чистят организм, снижают уровень интоксикации, повышают иммунитет и, в принципе, могут даже остановить развитие заболевания, затормозив образование опухоли.

Это, конечно, чаговит — аптечный препарат березового гриба чаги, который уменьшает болевые ощущения и улучшает в целом общее



состояние больного. Если вы доверяете себе больше, чем аптеке, и готовите препарат из натуральной чаги, которую срезали с березы, то, во-первых, важно не перепутать чагу и ложный березовый гриб. Внимание! У него не круглая, как у чаги, а копытообразная форма. Во-вторых, когда готовите лекарство, ни в коем случае его нельзя доводить до температуры кипения и подслащивать — это снизит лечебный эффект.

◆ Срезав гриб, дайте чаге настояться 5 часов в холодной кипяченой воде. Затем пропустите через мясорубку или натрите на терке, 2 части измельченного гриба залейте 5 частями кипяченой воды, температурой не выше 50 градусов, настаивайте 48 часов, осадок отожмите и полученную после этого густую жидкость разбавьте водой до первоначального объема. Раствор храните не дольше 4 дней, принимая 3-3,5 стакана в несколько приемов до еды.

Менее известны лекарственные растения, препараты из которых реально уменьшают токсичность химио- и

лучевой терапии, и травы, дающие больному возможность свободней дышать. При раке легких часто происходит значительное сужение бронхов, в результате больному становится трудно вздохнуть, стоит ему лечь, как он задыхается.

◆ Многие из лекарственных растений — бронхолитики — расширяют бронхи. Например, возьмите легочный сбор, он продается в аптеках, добавьте к нему 2 ст. ложки почек березы и 1 ст. ложку дягиля. Объяснять, почему полезен легочный сбор, вряд ли нужно: он на то и рассчитан, чтобы в самом широком диапазоне помогать при заболеваниях легких. Почки березы ценны тем, что это хорошее кровоочистительное, обезболивающее и противовоспалительное средство. Кроме того, они — мощный источник биоэнергии, столь нужной, чтобы противостоять болезни. Дягиль — потогонное и отхаркивающее — содержит эфирные масла, органические кислоты и гидрокаротин — вещества, полезные при онкозаболевании легочного типа. Рецепт такой: залейте 1 ч. ложку сме-

си 1 стаканом кипятка, 30 минут настаивайте, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс — 3-4 месяца.

◆ И последний пример: обратите внимание на то, что буквально у вас под ногами, подорожник. Бальзам из его листьев издавна применялся в народной медицине, его листья — носители ценного состава горечей, ферментов, лимонной и аскорбиновой кислот, каротина, витамина К, алкалоидов, фитонцидов и гликозида-аукубина — веществ, которые обладают противовоспалительными, кровоочистительными, ранозаживляющими, обезболивающими и антисептическими свойствами. Смесь тонко измельченных свежих листьев с равным количеством сахарного песка настаивайте 2 недели в тепле и пейте этот густой бальзам 3-4 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Исчерпывающую информацию ни по травам, ни по диетам не даю (а ведь есть еще специальные дыхательные гимнастики, и надо найти и отобрать для себя наилучшие упражнения). Есть воздушные

ванны — их надо делать до 10 раз в день, контрастные купания, усиливающие противостояние болезни, поднимающие иммунитет (только пусть низкотемпературная процедура будет после хорошего разогрева совсем короткой и заключительной).

Наконец, есть молитва. Не начинайте без нее день. Молитва больше чем помогает! Благословитесь, и вы увидите, что путей к выздоровлению не меньше, чем к заболеванию.

Конечно, эффективный поиск средств лечения не прост. Ведь средства официальной медицины только убирают или уменьшают первичный очаг заболевания. Наступление на болезнь потребует от вас информированности, веры, усилий. Вы штурмуете крепость — самого себя.

Атака не бывает легкой!

Я верю в эффективность сочетания средств борьбы против болезни, когда на вооружение берутся методы официальной медицины, старинные, незаслуженно забытые народные рецепты и новые открытия.



мы ничего не придумываем

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЛЕГКО И ПРЕКРАСНО

Прошел год, как в "ЗОЖ" (№ 15 за 2004 год) была опубликована моя статья "Ядовитые травы против рака". (Три года назад Лидии Павловне сделали операцию на молочной железе: рак 3-й стадии с метастазами в лимфоузлы. — Прим. ред.) Получила около трехсот писем, сто из которых так и остались лежать без ответа. Писала осень, зиму и весну, пока не заболела от переутомления. Отвечала вечерами и по ночам, ведь другого времени не было — работала продавцом в магазине, ухаживала за тяжелобольным мужем, беспокоилась за рождение второго внука. Все это привело к тому, что пришлось срочно брать в июне отпуск.

Сейчас я в форме и при всей загруженности чувствую себя так же легко и прекрасно, как об этом писала в статье. Принимая ядовитые настои трав, тодикамп, уксусную воду, царскую водку, никогда не ощущаю болей ни в

поджелудочной железе, ни в печени. Возможно потому, что после операции, пройдя полный курс облучения, отказалась от сеансов химиотерапии. Весь этот год совершенствовала лечение, искала надежный метод борьбы с раковой клеткой. Может быть, еще рано говорить о победе, ведь прошло только три года после операции. Но, извините, я за всю жизнь себя так хорошо не чувствовала, как сейчас.

Уверенность в победе над страшным заболеванием у меня появилась, когда я стала вникать в методику Бориса Васильевича Болотова. С помощью "ЗОЖ" заказала наложенным платежом книгу Б.В. Болотова "Здоровье человека в нездоровом мире". Эта книга потрясла меня. При всей своей занятости стала находить время, чтобы рано утром перед работой отжимать в соковыжималке капустный жмых и принимать его за 1 час до еды. Ведь жмыхи выводят из организ-

ма все больные, в том числе и раковые клетки, а также радионуклиды, тем самым очищая и восстанавливая слизистую желудка. Проходят гастриты, язвы. Если жмыхи принимать часто, то попутно будут оздоравливаться все важные органы: поджелудочная железа, печень, почки, а также кровь. Организм будет омолаживаться.

Из-за отсутствия времени я далеко не все выполняю так, как описано в "Пяти правилах здоровья" по Болотову в "ЗОЖ" (№ 16 за 2003 год). И тем не менее пройдет еще несколько лет, и я снова сообщу вам о своем здоровье. Как мне кажется, методика Болотова дает 100%-ную гарантию на жизнь. И использовать ее могут не только онкобольные, но и те люди, которые просто хотят быть здоровыми.

Лидия Павловна Карпенко.
г. Нижний Новгород.
(Адрес в редакции).

ЛЮБОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАЧИНАЙТЕ С ОЧИЩЕНИЯ

Недавно случайно встретила с "ЗОЖ", и сердце мое он покорило навсегда. Сколько души, добра и света! Моя бабушка (царствие ей небесное) собирала травы, лечила людей своими вытяжками, настоями, мазями и многому научила меня. Теперь и я могу предложить проверенные рецепты от многих болезней. Но рассказать хочу о первооснове любого лечения – об очищении. Иногда его хватает, чтобы человек стал хорошо себя чувствовать, да и лечение проходит намного эффективнее.

Очистка кожи, глаз, ушей, носоглотки, легких, желудочно-кишечного тракта, влагалища.

Надо пить 2 недели квас на сыворотке с чистотелом (по Болотову) и настой перегородок грецкого ореха. Для приготовления настойки перегородки от 20 орехов заливают 0,5 л воды, кипятят 10 мин., настаивают 3-4 часа, пьют без нормы.

В течение этих двух недель полезно принимать солевые ванны (пачка соли 1 кг на ванну) с добавлением масла (1 ч. ложка шалфейного или полынного, или чистотела). Готовить такие масла полагается на нерафинированном, живом подсолнечном масле.

Очищение при онкоболезни на ранней стадии, при астме, кашле, болях в почках.

Измельчите скорлупки грецкого ореха в порошок, засыпьте в старую кастрюлю и поставьте на маленький огонь, не добавляя воды. Изредка мешайте, когда скорлупки начнут подгорать и пойдет дым. Минут через 12-15 снимите с огня, остудите, смелите и просейте образовавшийся порошок. Эту золу надо смешать с водой в произвольной пропорции и пить через каждые 15-20 мин. по 2 столовые ложки (или по 45-50 мл каждые 2 часа), пока не используете примерно 400 мл жидкости.

Параллельно с этим питьем готовьте раствор для клизм:

1 ст. ложка той же золы на литр кипятка. Будут выходить слизи, пленки, произойдет отторжение злокачественных образований.

Очищение с помощью веток малины, березовых и осиновых углей.

Молодые тонкие веточки малины (или осины) залейте 1 л кипятка, прокипятите 10 мин. и оставьте настаиваться. Из остывшего и процеженного настоя треть стакана выпить, а остальное использовать для клизмы. Таким образом действовать ежедневно в течение недели, потом еще неделю через день. И все это время надо пить воду, в которой 3 суток пролежали березовые или осиновые угли. Угли готовят, разжигая костер и затем полив образовавшиеся угли (не золу!) водой. Собрав и высушив угли, храните их в банке с крышкой в сухом месте. Такой уголь вбирает в себя яды и выводит их из организма, поэтому полезно перед сном немного пососать, пожевать кусочек угля, запив его водой. Уголек надо брать размером с фалангу большого пальца, не меньше.

Исцеляйтесь же с помощью природы, питайте свое тело настоями трав, корешков, цветов и живите в радостном ожидании чуда. Только не ленитесь, и оно обязательно сбудется – здоровье наступит.

Адрес: Ирушкиной Татьяне Георгиевне (Игнатенко), 352722 Краснодарский край, ст. Медведовская, ул. Техническая, д. 47.

Мы не хотели касаться этой темы, полагая, что борьба с пьянством в России – этим повальным бедствием страны – дело государства. Однако читатели заставили нас изменить мнение. Они писали письма. Каждое – крик души. И от этих писем невозможно было уйти, скрыться, спрятать голову в песок. В итоге появились публикации и, как их следствие, рубрика "Задело за живое".

НИКТО НЕ ХОТЕЛ МЕНЯ ПОНЯТЬ

Получила очередной номер вестника... И сразу как обухом по голове... В "ЗОЖ" (№14 за 2005 год) две статьи в рубрике "Задело за живое". Я читала их и перечитывала. Потом проплакала до 3 часов ночи, кое-как уснула, а утром проснулась опухшая, благо было воскресенье. Но это не важно, главное, на душе полегало. Поняла: выбор сделала правильно.

С мужем мы прожили 13 лет. Вначале все было хорошо, хотя время было трудное: начало девяностых – зарплаты не платились. Я и не заметила, как муж спился.

Это было страшно, нельзя описать весь ужас, который я с детьми прошла, наблюдая, как от пьянства опускается когда-то любимый человек. Я боролась, как могла, уговаривала закодироваться, плакала, отваживала друзей-собутельников. А он только унижал и издевался, не только днем, но и в постели, это было невыносимо. Однажды муж был очень пьян, старший сын не выдержал – ему было почти 12 лет – стал кричать, чтобы я выгнала отца немедленно... "Сколько можно терпеть этого козла!" Я была в шоке. Мой Сереженька, такой спокойный мальчик, а тут на отца – "козел, скотина". И в этот момент я поняла, что все мои жертвы и унижения никому не нужны, что я ло-

маю не только свою жизнь, но и жизнь своих детей, лишая их радости спокойной жизни. Я выгнала мужа без колебаний. Младшему было всего 4 месяца. И вот уже четвертый год мы живем одни. Живем в селе, работы нет, колхоз разорился, вот и приходится работать за копейки. Я никогда не жалела, что выгнала мужа, но мне было так тяжело, такая тоска накрывала, просто захлестывала, что жить не хотелось, боль и отчаяние были моими спутниками. Если бы не дети, давно бы наложила на себя руки, жила ради них. Только ваша газета и пробудила меня к жизни. Теперь нахожу массу радости во всем. Даже в пасмурную, дождливую погоду.

Так откровенно я ни с кем не говорила, хотя и пыталась, но никто не захотел меня понять. Наверное, поэтому в "ЗОЖ" и нашла отдушину. Все заметили, что я очень изменилась, а все просто: еще месяц назад делала вид, что живу, а теперь я наслаждаюсь жизнью, и пусть у меня по-прежнему не хватает денег, зато на душе легко и спокойно.

Е.И.

Красноярский край.

СЛАСТИ ХОТЯ БЫ ОДНОГО

Меня тоже "задело за живое" письмо Надежды Константиновны из Казахстана в "ЗОЖ" (№9 за 2005 год).

Я живу в поселке Иркутс-

и проблема пьянства у нас самая большая и самая больная. Как я смогла справиться с ней в своей семье, одному Богу известно.

Выходила замуж по большой, безумной любви. 7 лет мужа обожала и ловила каждое его слово, всему верила. Было у нас уже две девочки, и я не замечала, что муж спился. Правда, и виделись в то время редко. Все лето он ходил на теплоходах по реке Лене. И вот оно свершилось: муж был осужден на 3 года за хулиганство в пьяном виде.

Не буду описывать, как я осталась одна с маленькими детьми в сырой холодной квартире, как при обращении за помощью к соседям слышала одно: "Чем будешь расплачиваться?". Был переезд в другой поселок, была и любовь еще, но не было отца у детей. И, глядя на них, не могла привести в дом чужого папу.

А наш вернулся – начал работать. И опять пьянство. Теперь уже оно меня раздражало. Участились скандалы.

Когда муж был трезвый, такой милый, добрый. Но болезнь потихоньку меняла и его. У нас родилась еще одна девочка. И я стала жить детьми, их заботами, радостями. А мужа мне было просто жалко. Он и в самом деле был жалок в своем недуге.

Потом и поселок наш экспедиционный развалился. Переехали в другой. Отсюда была дорога – развод. Старшие девочки отучились, вышли замуж, работали. И мне было куда уехать и бросить его, безработного, слабого душой и телом. И я дала себе срок: подожду год. И если ничего не изменится, уйду. Правда, с мужем на эту тему не говорила.

И тут оказалась у меня в руках книжечка церковная, тоненькая такая. Называется "Молитва у иконы "Не-

упиваемая Чаша". Были там разные молитвы о пьянстве и святому Николаю, и Пантелеимону, и просто "Отче наш". У меня был целый год впереди, и я начала читать все подряд. Он спит пьяный, а я беру воду и читаю, читаю над ней. Читаю и плачу. Потом он эту воду пьет. И мне становится легче.

И вдруг он решил выйти из запоя. Это тоже тяжелая работа... Не знаешь, как помочь, что дать. Из запоя вышел. А по-трезвому жить-то не умеет. Какие-то депрессии начались, психические расстройства.

Пришлось начинать жить по-новому. Уже не отлучишься на веселые посиделки, больше внимания нужно и семье, и мужу, и себе. Завели корову. Покос вручную очень отвлекает от разных дум. Рыбалка, охота.

Все, что мужу нужно, покупаем: ружье, удочки, пилы, запчасти к мотоциклу, всякие резцы по дереву. Сейчас муж на пенсии, дома, как жучок, все что-то делает. И только через 3 года научился по-трезвому радоваться, договариваться без бутылки... А я живу не легче, а даже труднее, все равно боюсь: "А вдруг запьет". Но смотреть на него – загорелого, худощавого, трезвого – приятно.

Очень, очень много унесла водка у него – здоровье физическое и психическое, интеллект пошатнулся, память ослабла, зрение и слух стали много хуже. Да и у нас с детьми есть проблемы со здоровьем от пьяного мужа...

А в заключение хочу сказать: если еще что-то есть человеческое в человеке, надо за него бороться. Может, мы на то и живем, чтобы хоть одного человека вырвать из рук зеленого дьявола.

Иркутская обл.

Знаю, что свое счастье надо искать самому. Я очень одинока, а через переписку довериться почему-то боюсь, хотя другие читатели делятся в своих письмах тем, что наболело. Мне 40 лет, нет ни друзей, ни семьи, одни болячки. Жить в одиночку тяжело. Говорю себе: "Брось плохие мысли, настройся на лучшее", но укрепить веру в себя и обрести радость не получается. Что делать, ума не приложу, одна надежда на "ЗОЖ".

Адрес: Лекановой Елене П., 167000 Коми, г. Сыктывкар, ул. Карла Маркса, д. 216а, кв. 4.

* * *

Недавно в нашей семье был юбилей: пять лет дружбы с "ЗОЖ". У газеты – особая аура, для меня это – момент единения с тысячами незнакомых, но близких по духу людей. Таких, как баба Лида, рассказавшая в "ЗОЖ" простую историю лечения деда Георгия (№ 15 за 2005 год).

Адрес: Бабичу Евгению Борисовичу, 692338 Приморский край, г. Арсеньев, ул. Октябрьская, д. 96, кв. 47.

* * *

Считаю, что настала пора включить в учебную школьную программу предмет, который так и называется "Здоровый образ жизни". Он может стать частью уже существующего предмета ОБЖ – Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

Адрес: Давыденко Николаю Федотовичу, 603070 г. Нижний Новгород, ул. Есенина, д. 42, кв. 5.

* * *

Мне кажется, что иногда болезнь человеку просто необходима, чтобы через призму боли увидеть мир по-другому, начать прислушиваться к себе и познавать, ради чего мы вообще живем на земле. Для собственного ли удовольствия только? Быть слепым и каменным или все-таки выбрать другую дорогу? Вот мне недавно сестра такое выражение одного батюшки сказала: "Пока человек не падет, он не покается". Конечно, это мое личное отношение ко всему происходящему и окружающему нас, а может, кто и по-другому думает.

Адрес: Соколовой Ире, 601903 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Волго-Донская, д. 7а, кв. 36.

* * *

Мне, врачу, теперь уже пенсионеру, кажется, что изюминка "ЗОЖ" в том, что на его страницах публикуется много полезных рецептов. Они для читателей, как глоток свежего воздуха. Вообще считаю, что в вестнике должны быть оптимистические, жизнеутверждающие статьи, такие, например, как напечатанная в "ЗОЖ" (№ 4 за 2005 год) статья Зои Ивановны Лебедевой "Я люблю тебя, жизнь!" или письмо Владимира Захарова в "ЗОЖ" (№ 6 за 2005 год) "В хрустальной чаше – эликсир жизни" и ряд других.

Прочтешь такие письма, и самому жить хочется, и душа поет. А это для здоровья – отличное лекарство.

Адрес: Сачкову Н.А., 676244 Амурская обл., г. Зея, мкр. Солнечный, д. 6, кв. 114.

ДРАГОЦЕННОЕ ЗОЛОТО БОГОРОДИЦЫ

Календулу лекарственную, называемую в народе ноготками, почитали издревле, причем за разные достоинства: за пряный вкус — в средние века ее широко использовали в кулинарии; за неприхотливость и красоту — она была любимым цветком королевы Маргариты Наваррской и, разумеется, за уникальные лечебные свойства.

Растение это высоко ценили Авиценна, Гален, легендарный травник Николас Кульпепер.

О целебных свойствах календулы (*Calendula officinalis* L.) рассказывает травница Надежда СТОГОВА.



Один мой знакомый травник сетовал, что сегодня календулу применяют в основном для полоскания горла при ангине. А ведь наши предки заготавливали и продавали ее в больших количествах, ибо календула помогает при многих хворях!

Подчеркну: замечательный цветок в особом представлении не нуждается. Относится он к семейству астровых (*Asteraceae*) или сложноцветных (*Compositae*), родом из Южной Европы, но растет практически по всему миру.

Распустившиеся корзинки календулы срывают руками и обязательно в сухую погоду. Вначале их собирают через каждые 2-3 дня, затем — через 5-7. В течение лета делают от 10 до 20 сборов. Цветочные корзинки рассыпают тонким слоем на подстилке и сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 40-45°C. Сушку заканчивают, когда корзинки при легком нажатии распадаются. Сырье хранят до 2 лет в картонных коробках или фанерных ящиках в темном проветриваемом месте.

Календула обладает сильно выраженными бак-

терицидными свойствами в отношении многих возбудителей, особенно стафилококков и стрептококков. Препараты из нее применяют для лечения ожогов, незаживающих ран и свищей, для полоскания горла при ангине и полости рта при стоматите.

В народной медицине настой ноготков используют внутренне при заболеваниях печени и желчного пузыря, селезенки, при спазмах желудка, камнях в мочевом пузыре, кашле, гипертонии, сердечном неврозе, золотухе, рахите. Наружно — при эрозиях, трещинах в области заднего прохода.

В составе календулы присутствует каротин или провитамин А, флавоноиды, оказывающие на организм человека желчегонное, спазмолитическое, противоопухолевое, анти-токсическое действие, эфирные масла, обладающие антибиотическим действием, кумарины, способные снять воспаление.

Добавлю, что в календуле содержатся такие важнейшие микроэлементы, как цинк (Zn), отвечающий за нормальное функционирование половых желез, рост и иммунитет; медь (Cu), необходимая при лечении воспа-

лительных процессов; молибден (Mo), полезный для зубов, так как задерживает фтор; селен (Se), обладающий противораковым действием и положительно влияющий на сердечно-сосудистую систему.

Настой

Неоценима роль календулы в лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

- При аритмии фитотерапевты и травники рекомендуют в течение 2 лет курсами по 3-4 месяца пить настой календулы.

2 ч. ложки сухих соцветий заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Не повредит и настой из травяного сбора. В него входят в равных пропорциях цветки календулы, трава донника, мяты и адониса, плоды шиповника и корень цикория. Все компоненты измельчить в кофемолке, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка и держать на слабом огне 10 минут в закрытой посуде. Затем перелить в термос и настаивать ночь. Процедить и выпить весь настой в течение дня по 100-150 мл за полчаса до еды, добавляя по необходимости сахар или мед.

- В острый период ин-

фаркта миокарда дополнительно к медикаментозному лечению можно порекомендовать такой настой. Берем в равных пропорциях цветки календулы, бессмертника и клевера, траву астрагала, сушеницы болотной и пустырника, лепестки розы, корневище валерианы, побеги багульника, плоды фенхеля и кору ивы белой.

2 ст. ложки измельченного в кофемолке сбора залить 1 л кипятка. Довести до кипения, держать на медленном огне в закрытой посуде 10 минут. Вместе с травой перелить в термос и настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100-150 мл за полчаса до еды. По желанию можно добавить сахар или мед. Входящие в этот сбор валериана и пустырник дают хороший седативный эффект, астрагал и клевер не только очищают кровь и лимфу, но и повышают защитные силы организма, вкупе с календулой заживляют рубцы, стимулируют работу сердечной мышцы. В целом сбор дает слабое мочегонное, желчегонное и слабительное действие, активно выводит из организма токсины, препятствует развитию болезнетворных бактерий и микробов.

После 3-4 месяцев регулярного приема состав сбора меняют, чтобы не возникло привыкание. Несмотря на наступившее улучшение, останавливаться не стоит. Небольшие перерывы в лечении (6-8 дней) можно делать лишь через год после перенесенного инфаркта.

- Используется настой календулы и при заболеваниях печени. Терапевтический эффект наиболее выражен при назначении календулы в сочетании с препаратами ромашки — улучшается желчевыдели-

ельная функция печени, устраняются застой желчи в желчном пузыре.

Самое частое заболевание печени — гепатит. И тут на помощь приходит календула. Можно пить как настой календулы — 4 раза в день, так и лечебный чай. Взять по 10 г цветков календулы и бессмертника песчаного, травы зверобоя, по 5 г цветков ромашки, травы спорыша, корня цикория и коры крушины. 4 ст. ложки смеси залить 500 мл холодной воды на ночь, утром прокипятить 5 минут, настаивать 20 минут и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Сбор в целом способствует оздоровлению организма при гепатите.

- При заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта рекомендую употреблять спиртовую настойку календулы. Начинать следует с 30 капель в один прием, постепенно увеличив дозу до чайной ложки. Принимать настойку 2-3 раза в день.

- Народная медицина советует лечить с помощью календулы и такие заболевания, как варикозное расширение вен, геморрой, тромбоз. Например, при варикозе полезно не только пить лекарственные чаи, в состав которых входит календула, но и использовать мазь.

Мазь

Для ее приготовления нужно взять в равных частях траву зверобоя и цикория, цветки календулы, лабазника и ромашки, лист манжетки и мать-и-мачехи. 3 ст. ложки измельченного в порошок сбора залить 100 мл кипятка и варить на малом огне 5 минут, постоянно помешивая. Отвар смешать с растопленным нутряным свиным жиром (75 г) и растительным маслом (75 г). Если жира нет, можно использовать сливочное масло. Мазь осту-

дить и хранить в холодильнике.

На пораженную область нанести толстый слой мази, накрыть сложенной вдвое марлей, полиэтиленом и забинтовать. Повязки меняют 3 раза в день.

Масляный экстракт

Эти же недуги (тромбоз и варикоз) лечит и масляный экстракт календулы. При регулярном применении снижаются болезненные проявления, улучшается внешний вид больных ног.

- 50 г свежих цветков календулы залить 500 мл растительного масла, настаивать 12 часов, затем нагревать на водяной бане 30 минут, процедить, хранить в холодильнике.

Втирать легкими движениями в пораженные места, затем наложить марлевую повязку, смоченную в масляном экстракте, сверху полиэтиленовую пленку и забинтовать на ночь.

- Кому из нас не знакомы боли в животе! И тут выручает календула. Вот самый простой способ унять обострившийся гастрит. Заливаем 1 ст. ложку цветков календулы 200 мл холодной кипяченой воды, на маленьком огне доводим до кипения, настаиваем 25-30 минут. На процеженном настое варим манную или овсяную кашу без соли. Такой завтрак в течение 10 дней значительно улучшает самочувствие.

Ноготки используют для лечения гастрита, язвенной болезни, борьбы с поносом. Календула — хорошее мочегонное средство: она обеспечивает выведение с мочой токсинов, а это, в свою очередь, помогает при артрите и подагре.

Английское название календулы "Marigold", (что в переводе означает "золото Марии") объясняется тем, что в Средневековье ее считали цветком Бого-

родицы. Вполне вероятно, что этой чести календула удостоилась за качества, чрезвычайно полезные при лечении женских болезней.

Действие этого удивительного растения подобно действию женских половых гормонов — эстрогенов. Календула помогает снять климактерические явления (в том числе приливы) и ослабляет боль при схватках во время родов.

- Помимо обычного настоя календулы в таких случаях можно порекомендовать следующий напиток. 50 г сушеной календулы варить в 3 л воды 30 минут, затем настаивать под крышкой 8 часов, процедить. В отвар добавить 2 стакана яблочного сока, 1 стакан меда или 200 г сахара. Все тщательно перемешать, разлить по бутылкам и хранить до 5 дней в холодильнике. Пить по стакану 3 раза в день.

- Внимание! Лечиться календулой во время беременности нельзя! Любое лечение с использованием календулы необходимо прекратить за 2 месяца до планируемой беременности.

Кстати, один совет, передаваемый в нашей семье из поколения в поколение. Если предстоит дорога или тяжелые физические нагрузки, в течение недели до месячных нужно пить цветочный чай из календулы (1 ст. ложку сушеных цветков заварить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой 5-8 минут). Это значительно снижает кровопотерю.

Настойка

При гипертонии целесообразнее принимать спиртовую настойку календулы.

40 г цветков календулы залить 100 мл водки, настаивать в темном прохладном месте в течение

10-12 дней. Затем процедить и хранить в холодильнике.

Если принимать по 20-30 капель 3 раза в день в течение 5-6 месяцев, то вы избавитесь от головных болей, улучшится сон, повысится работоспособность.

- Трагично воспринимают мужчины такое заболевание, как гнездовое облысение: Для его лечения используется спиртовая настойка календулы, разведенная водой в соотношении 1:3. Сложенные вчетверо полоски полотна смачивают в растворе и накладывают на полтора часа на облысевшую кожу в виде компресса. Процедуры нужно проводить ежедневно, пока рост волос не восстановится. Если через месяц эффекта не будет, лечение следует прекратить.

В заключение дам еще несколько рецептов, которые могут пригодиться читателям "ЗОЖ".

- При ожоге. Чтобы на обожженном месте не появился волдырь, достаточно положить на него кусочки ваты, смоченной в спиртовой настойке календулы.

- При обморожении 1 ч. ложку настойки календулы разводят в 500 мл воды и используют для примочек. В начале лечения салфетку, смоченную в растворе, кладут на пострадавший участок кожи лишь на 5-10 минут. После уменьшения воспаления компресс держат по 1,5-2 часа. Процедуры проводят ежедневно до исчезновения пятен.

Адрес: Стоговой Надежде, 249910 Калужская обл., г. Юхнов, ул. Первомайская, д. 28.

E - m a i l : nstogova2004@mail.ru

ДЛЯ ТЕХ, КТО МНОГО ЕСТ И МАЛО ДВИГАЕТСЯ

Истинные причины появления анальных трещин неизвестны, однако принято считать, что болезнь связана с запорами, гипокинезией, то есть слабой работой кишечника. Иногда недуг провоцируется авитаминозом, в частности, нехваткой витаминов группы В. Страдают люди разного возраста, молодые и старые, мужчины и женщины, но есть общее — как правило, они много едят и мало двигаются. Замечено также, что более подвержены заболеванию лица умственного труда, очевидно, из-за сидячей работы.

Внешне анальные трещины похожи на трофические язвочки в уголках рта, так называемые «заеды». Располагаются обычно на задней, передней и боковой стенках, появляются из-за механической травмы при затрудненном опорожнении кишечника плотным калом, а также нарушения нервной регуляции прямой кишки в результате стресса. Вот почему первым делом необходимо регулировать стул, устранять запор.

Обычно бывает одна трещина, но при авитаминозе они могут проявиться по всей окружности анального отверстия. Часто трещина сочетается с геморроем или возникает у людей, страдающих остеохондрозом, отложением солей в позвоночнике, когда нарушается иннервация прямой кишки и появляются кишечные спазмы. В этих случаях надо снять спазм, приняв теплую (до 36,6 градуса) ванночку с содой или морской солью: по 1 ст. ложке на 5 л воды, сидеть 5-10 минут. Если боль не проходит, использовать в зависимости от состояния слизистой оболочки анального канала метилурациловую мазь или обезболива-

Про геморрой известно каждому — болезнь, как говорится, на слуху. На второе место по распространенности проктологи ставят анальную трещину — повреждение слизистой оболочки заднего прохода, недуг не менее коварный и болезненный. Боль бывает настолько сильной, что человек порой во время опорожнения кишечника теряет сознание, были случаи нарушения коронарного кровообращения, даже инфаркты миокарда. Болевой синдром сопровождается кровянистыми выделениями из прямой кишки.

Корреспондент «ЗОЖ» Любовь Ульянова попросила кандидата медицинских наук, заведующего отделением колопроктологии Медицинского центра УД Президента РФ Анатолия Ивановича ВАНИНА рассказать, чем опасна анальная трещина и как от нее избавиться.

ющие свечи с анальгином, новокаином. Весьма эффективны свечи релиф адванс, которые содержат обезболивающие компоненты. Спазм исчезает, боль проходит, человек сразу же начинает двигаться, можно сказать, у него вырастают крылья.

Не исключены трещины у больных сахарным диабетом при повышенной сухости слизистой, когда одинаково сохнет и во рту, и в заднем проходе. Люди пьют-пьют, а жидкости все равно не хватает. По этой же причине — дефиците жидкости — недуг может возникнуть и у здорового человека, который потребляет мало воды и растительной пищи: у него формируется плотный кал, а слизистая трескается. Напомню, в день надо выпивать не менее восьми стаканов жидкости в любом виде, будь то чай, суп, компот, и съедать до трех стаканов растительной клетчатки — салатов, винегретов, овощей и фруктов.

В последние годы число пациентов с анальной трещиной увеличивается. Это связано со стрессовыми ситуациями, которым люди подвергаются на работе и в семье, социальной напряженностью в обществе. Из-

за ложного стыда человек не сразу обращается к врачу, доводит дело до крайних ситуаций, когда боль уже становится невыносимой. Между тем лечение анальной трещины несложное, обычно после рекомендаций специалиста его проводят дома.

Прежде всего это масляно-растительные микроклизмы. На ночь вводится смесь из 20 г нерафинированного подсолнечного масла (лучше — облепихового) и такого же объема настоя ромашки (1 ст. ложка на стакан воды). Ромашка дезинфицирует, снимает болезненный спазм, а масло обволакивает трещину. При выраженном воспалительном процессе лечение дополняется синтомициновой, стрептоцидовой, иногда гормональными или гормонсодержащими мазями.

Масляно-растительные микроклизмы можно чередовать с медовыми. Лучше использовать мед донника: 1 ст. ложка на 0,5 стакана теплой воды. Вечером, приняв ванночку, сделать микроклизму, а утром после стула ввести жирсодержащую мазь или свечу. В таком случае лечение будет комплексным. Курс — 7-10 дней. Впрочем, человек сам почувствует, когда

можно завершить процедуры.

Хорошо помогают народные средства, например, медвежий и барсучий жир, сейчас их продают в аптеках. В жир добавить (все компоненты взять в равных пропорциях — по 40 г) прополис, спирт 70°, перемешать и три дня выдерживать в холодильнике. Перед сном вырезать из сырого картофеля небольшую палочку или свечку, обмакнуть в эту смесь и ввести в задний проход. Утром все выходит вместе с калом.

Теперь о том, чем опасны анальные трещины. Бывает, они инфицируются кишечной микрофлорой, которая, проникнув затем в подкожную клетчатку, может вызвать парапроктит, свищ прямой кишки. Часто пациенты пугаются, приняв анальную трещину за симптомы колоректального рака. Спешу успокоить: прогноз, как правило, благоприятный, если пациент вовремя начнет лечение, не доведет недуг до хронического. Анальная трещина излечивается обычно за 3-4 недели. А вот затяжная хроническая форма порой грозит образованием злокачественной опухоли.

Операции при анальных трещинах проводятся в том случае, когда использованы все возможные формы лечения, включая лидокаиновую блокаду, иглотерапию, а выздоровления нет. Операция состоит в иссечении рубцовых тканей анальной зоны, подкожного рассечения мышцы заднего прохода. Но до оперативного вмешательства лучше не доводить.

Профилактика заболевания проста: больше двигаться, не переедать, ограничить употребление мясных продуктов, которые способствуют запорам, отдавать предпочтение растительной пище. Хорошо, если в жизни будет меньше стрессов и больше радостей.



СОРНЯК ЗОВУТ "КОЛЮЧИЙ ДЕД"

Поделюсь рецептом лечения печени от жирового перерождения клеток. У меня была еще к тому же и гемангиома печени.

Есть такая трава – бодяк обыкновенный – сорняк, который растет по пустырям. В народе это растение называют "колючий дед".

Собирать его нужно в мае. 1 л сока бодяка разбавить 0,5 л воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, заедая 1 ч. ложкой меда и кусочком сливочного масла.

Этот рецепт 18 лет назад подсказал моему родственнику попутчик, когда уже была потеряна надежда на выздоровление. Волшебный бодяк помог ему, а теперь выручил и меня.

В.М. Шевцова.

Калужская обл.

(Адрес в редакции).

МАЗЬ ОТ ССАДИН, РАН, УКУСОВ

Возьмите 2 части подсолнечного масла, в котором жарился репчатый лук и 1 часть пчелиного воска. Положите в эмалированную кастрюлю и поставьте на водяную баню. Помешивая, подогревайте смесь, пока воск полностью не растопится. Когда масса станет однородной, снимите с огня и остудите. Готовая мазь довольно твердая, поэтому я кладу ее сначала на свекольный или капустный лист или на лист лопуха и уж потом в виде такого "бутерброда" — на больное место. Закрепите ее бинтом или пластырем. Залечивает любые раны, ссадины, укусы насекомых и фурункулы.

Адрес: Федорову А.И., 452050 Башкортостан, Бижбулякский р-н, д. Зириклы.

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЗУБ УДАЛИЛИ

Через две недели после удаления зуба у меня начались зуд и жжение языка и десен. То ли инфекция попала, то ли возникла аллергия на обезболивающее. Лечилась так: на спичку наматывала ватку, смачивала йодом, а затем слюной, чтобы не обжечь слизистую, и водила по тем местам, где беспокоил зуд. Язык сма-

зывала только по бокам и чуть-чуть на кончике.

Процедуру повторяла несколько раз в день и обязательно на ночь. Каждый раз брала новую спичку и ватку. Через 5 дней болезнь отступила.

Адрес: Рубцовой Валентине Степановне, 429120 Чувашия, г. Шумерля, ул. Коммунальная, д. 17, кв. 26.

ХВОЯ И ЛОПУХ ВЫЛЕЧАТ НЕДУГ

В "ЗОЖ" (№ 15 за 2005 год) в рубрике "Отзовитесь!" прочитал просьбу Екатерины Пряхиной из Воронежа помочь справиться с выпадением волос. С радостью поделюсь рецептом, который неоднократно с успехом использовал.

20 г корней лопуха и 15 г колючек залейте 1 л кипятка и кипятите на слабом огне 10-15 минут. Снимите с огня и дайте настояться в течение 2 часов. Теплым настоем промывайте голову 3 раза в неделю. Положительный результат не замедлит сказаться уже в первый месяц применения лекарства.

В этом же номере вестника Анатолий Александрович Соколов из Ставропольского края спрашивал, как бороться со стоматитом. Посоветую ему набрать 1 стакан хвои сосны или лиственницы. Прокипятить 10-15 минут в 1 л воды, дать настояться 2 часа, затем процедить. Полоскать рот теплым составом (1 стакан) 3 раза в день после еды. Через месяц о болезни и не вспомните!

Адрес: Разживину Вячеславу Петровичу, 423600 Татарстан, г. Елабуга, ул. Тойминская, д. 10, кв. 3.

КАПЛЯ СОСНОВОЙ ЖИВИЦЫ В ЛОЖКЕ ВАРЕНЬЯ — ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРА

Более 10 лет мучилась запорами, потом добавился геморрой. Брат вылечил меня сосновой живицей.

На стволе сосны делается глубокая зарубка в виде треугольника, под

которой подвязывается металлическая консервная баночка. Она должна плотно прилегать к дереву.

Живица стекает каплями. Их надо использовать, пока не застыли, иначе теряется целебная сила смолы. Нескольких капель вполне достаточно для лечения. Брат взял живицы не больше горошины, опустил в ложку с вареньем. Я проглотила, запив водой. Через два дня лечение повторили. Этого хватило: запора не стало, постепенно исчез геморрой.

Анна Малахова.

Самарская обл.

(Адрес в редакции).

СПИТОЙ ЧАЙ ТОЖЕ ПРИГОДИТСЯ

Чтобы избавиться от конъюнктивита, советую перед сном и утром протирать глаза ваткой, смоченной в спитом чае.

Адрес: Яндыгановой Алесе Владимировне, 390013 Рязанская обл., г. Рязань, ул. Чкалова, д. 6, кв. 82.

ГОРЧИЦА, МАСЛО, МЕД НА БОЛЬНОЙ СУСТАВ

Болят суставы? Попробуйте полечить их составом, неоднократно спасавшим меня.

Смешайте по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла и меда. Томите смесь на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь применяйте по мере необходимости. При сильных болях нанесите на всю ночь, сверху — целлофан и шерстяной платок. Утром компресс снимите.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

БОЛИТ ГОРЛО? ПОПРОБУЙТЕ ГОРЯЧИЕ СУХАРИКИ

Если сильно заболело горло, а под рукой ничего нет, возьмите любые сухарики и залейте их кипятком. Дайте воде стечь и поместите сухарики в хлопчатобумажный чулок или носок.



Положите его на горло горячим.

Для выздоровления достаточно двух таких процедур.

Адрес: Ивановой Манефе Андрияновне, 640020 г. Курган, ул. Карельцева, д. 13, кв. 14.

И СНОВА ПРО КОРУ ОСИНЫ

Если замучил стафилококк, приготовьте отвар из коры осины: 1 ст. ложку коры осины 10 минут варите в 200 мл воды и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до излечения.

Адрес: Жилькову Петру Ивановичу, 644089 г. Омск, ул. 50 лет Профсоюзов, д. 130, кв. 89.

СЛЕДОВ ОЖОГА НЕ ОСТАЛОСЬ

Когда моей дочери было 2 годика, она ошпарила чаем ногу. Отнесла девочку в травмпункт. Дежурный фельдшер принялась за лечение: опустила марлевый тампон в крепкий (но не черный, а темноватый) раствор марганцовки и смачивала пораженные места. Сказала, что бинтовать нельзя, рана должна покрыться коркой. Корочку и особенно ее края посоветовала смазывать маслом облепихи.

Сейчас дочке 25 лет, никаких следов ожога не осталось.

А вот еще рецепт от мастита. Опухшую грудь обложите дольками лимона и наденьте бюстгальтер, будет чесаться — терпите.

Адрес: Дорощенко Валентине Алексеевне, 220116 Беларусь, г. Минск, пр-т Известий, д. 14, к. 1, кв. 164.

МАЗЬ, КОТОРОЙ 25 ЛЕТ

Более четверти века от всяких кожных напастей — зуда, лишая, грибка, трещин на пятках — избавляюсь мазью, которую готовлю так. В пол-литровую банку кладу 1 сырое яйцо, режу кусочками 200 г сливочного масла и заливаю 100 г 70%-ного уксуса. Закрываю банку полиэтиленовой крышкой и ставлю на нижнюю полку холодильника.

Как только скорлупа растворится,

— а это 7-10 дней, — хорошенько все размешиваю деревянной ложкой. Мазь готова.

Ее хватит надолго. Отложите немного в маленькую баночку для пользования, а остальное оставьте в холодильнике.

Адрес: Головцовой Раисе Николаевне, 603147 г. Нижний Новгород, 6-й мкр, д. 23, кв. 4.

ПРО НАШАТЫРЬ, МЯТУ И РЕПУ

Если вас укусили оса или пчела, то верное средство от боли — обыкновенный нашатырный спирт. Сразу приложите к месту укуса смоченную в нем ватку, даже покраснения не останется.

Если же вас укусили комар или муха, натрите место укуса листом мяты.

При болях в ушах вам следует сделать компресс с репчатым луком. Мелко нарежьте луковицу, заверните в несколько слоев ткани (желательно мягкой) и положите на ухо, покройте голову шарфом или шерстяным платком и подержите 20 минут.

От кашля или хронического бронхита вам наверняка поможет такой совет: возьмите в равных частях сок репы и мед, тщательно перемешайте и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Адрес: Березе Е. Б., 170001 Тверская обл., г. Тверь, ул. Бебеля, д. 7, кв. 7.

ПОДСКАЗАЛИ ДЕРЕВЕНСКИЕ СТАРУШКИ

Будучи подростком, мой муж сильно обжег лицо. Деревенские старушки подсказали рецепт, который помог ему избавиться от ожога, да так, что и никаких следов не осталось. А рецепт такой: большие ракушки (их на речке полно) сжигают в русской печи, просеивают через мелкое сито и полученной «мукой» присыпают ожог. Руками не трогать! Как только на месте ожога начинает выступать жидкость, его опять присыпают. И так до выздоровления.

Адрес: Байбаковой М. А., 452321 Башкортостан, г. Дюртюли, ул. Первомайская, д. 16, кв. 14.

ДВА РЕЦЕПТА ПРОТИВ СУДОРОГ

У меня и у мужа были страшные судороги ног. Однажды я сделала водный солевой раствор от межпальцевого грибка, налила соленую воду в таз по щиколотку, несколько минут подержала в ней ноги (потом не вытирала), ноги обсохли, легла спать. Наутро была приятно удивлена: судорог — впервые за долгое время — не было.

На следующий вечер уже вдвоем с мужем мы держали ноги в соленой воде.

Судороги исчезли.

Так мы проделали на всякий случай еще 3 вечера — на ночь. Потом проводили эти процедуры все реже: раз в неделю, раз в две недели. Ведь не знали и не знаем, сколько раз надо «солить» судороги, чтобы они никогда не возвращались.

Сейчас делаем раз в 3-4 месяца. Постоим минутку и спокойно потом спим.

Да, не забыть бы сказать: соль сыплю из расчета 4 горсти на 2 литра теплой воды.

Адрес: Нестеренко Вере Яковлевне, 413116 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Весенняя, д. 2, кв. 24.

У меня еще более простой метод: Я под матрасом держу пробку от бутылки из-под шампанского. Если ночью судорога схватит, беру, не вставая с постели, пробку и натираю 2-3 минуты место, «схваченное» судорогой. Проходит!

Адрес: Низовой Валентине Андреевне, 462281 Оренбургская обл., г. Медногорск, ул. Кирова, д. 9, кв. 10.

КРЕМ ДЛЯ БРИТЬЯ И ПОСЛЕ ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С УГРЯМИ

Как избавиться от гнойных угрей на лице? Купите крем для бритья и крем после бритья. Обязательно наши, российские, производства парфюмерной фабрики «Свобода». Эти кремы недорогие и продаются практически везде. Еще понадобится раствор борной кислоты, его можно купить в аптеке.

Первые 7 дней каждое утро и перед сном протрите лицо раствором борной кислоты, затем смажьте кремом для бритья и оставьте минут на 5, до высыхания. Обмойте лицо теплой водой и положите на лицо и шею крем после бритья.

Через 7 дней исключите борную кислоту. Мажьте только кремами. И даже после исчезновения угрей лечение продолжайте месяц.

Татьяна Ивановна Молоканова.
Волгоградская обл.
(Адрес в редакции).

МАССИРУЙТЕ ДЕСНЫ — СОХРАНИТЕ ЗУБЫ

Ежедневно с экранов телевизоров нас убеждают, как полезно чистить зубы "Блендамедом" и щетками специальной конструкции. Но люди по-прежнему страдают от зубной боли и вынуждены обращаться к стоматологам, несмотря на дороговизну подобных услуг. Я благодарен судьбе, что хотя бы и в преклонном возрасте мне довелось встретиться с 90-летним бодрым старцем. Все зубы у него, несмотря на возраст, были целы. Я поинтересовался, в чем секрет, и он сказал, что еще в юности зубной техник посоветовал ему ежедневно во время умывания большим пальцем массировать десны. Мудрому совету дед следовал всю жизнь.

Жаль, что встретился я с ним поздно. Однако, поверив наставлению, стал прилежно массировать десны. Мне 71 год, и зубы мои, которые сохранились до массажа, целы и здоровы. Знакомые, следовавшие такому совету, теперь не знают проблем с зубами, а ведь многим из них уже за 80! Мы иногда встречаемся, обмениваемся новостями, и, конечно, прежде всего в области здоровья. Думаю, всем зожевцам стоит знать этот секрет.

Адрес: Лукину Вениамину Афанасьевичу, 95050 Украина, Крым, г. Симферополь, ул. Киевская, д. 155, кв. 27.

ОТ УКУСА СОБАКИ

Огромное спасибо за публикацию моего письма в "ЗОЖ" (№16 за 2005 год)! У меня большая радость — на-

шла через вестник подругу по переписке.

И, по традиции, рецепт: нашего почтальона укусила собака. Женщина жаловалась мне на боль, с которой не могла справиться даже особая мазь. Я посоветовала ей взять 1 ст. ложку меда и смешать с давленным чесноком (3-4 зубчика). Положить получившуюся кашицу на рану, обернуть целлофаном и сверху бинтом. Рана очень быстро затянулась.

Адрес: Зайцевой Наталье, 020800 Казахстан, Акмолинская обл., г. Ерейментау, ул. Кенесары, д. 127, кв. 3.

ПРО БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ И ПАРАФИН

Моя дочь долгое время страдала экземой. Помог ей следующий рецепт.

Брала по 1 ст. ложке березовых почек, подсолнечного и сливочного несоленого масла, медицинского парафина. Все тщательно перемешивала и ставила на медленный огонь. Доводила до кипения, кипятила 15 минут. Затем процеживала смесь через марлечку.

Как пользовалась мазью. Мыла руки, насухо вытирала и держала над паром, чтобы хорошенько разогреть кожу — должны раскрыться все поры. И только потом втирала мазь в кожу.

Советую делать эту процедуру утром и вечером, перед сном, до исцеления.

Адрес: Бегишевой (Субаевой) Венере Ханиповне, 423200 Татарстан, г. Бугульма, ул. Гафиятуллина, д.42, кв. 93.

КИСЛОТНОСТЬ ПРИШЛА В НОРМУ

Прочитал в "ЗОЖ" (№15 за 2005 год) статью Е.С. Владимировой "Не превращайте осенний гастрит в осенний марафон". Много там рецептов, но я хотел бы дополнить эту копилку рассказом из личного опыта.

Было это 44 года назад, когда я заболел гастритом с нулевой кислотностью. Беспокоили постоянные боли в желудке. Соблюдал диету, выполнял рекомендации врачей —

не помогало. Тогда решил попробовать этот рецепт.

Перед завтраком и обедом мыл картофель (2-3 штуки), вместе с кожурой натирал на мелкой терке и отжимал через два слоя марли, чтобы получилось полстакана (100 г) сока. Размешивал ложечкой, выпивал и после этого принимал пищу.

Пил 2 недели, потом делал перерыв на неделю и затем повторял курс. На этом лечение закончилось. Прошли боли в желудке, кислотность нормализовалась. Сейчас мне 71 год, о гастрите больше не вспоминаю.

С.П. Леонов.

Волгоградская обл.
(Адрес в редакции).

ПУСТЫРНИК ПОМОГ ОТ ЗАИКАНИЯ

Помню, когда мой сын пошел в 1-й класс, ребята стали насмехаться над ним. Он от этого страдал, стал заикаться, развилась депрессия, начались судороги. Посоветовалась с врачом-педиатром. Она порекомендовала попоить мальчика настоем пустырника. Я заваривала 1 ч. ложку пустырника на стакан кипятка, настаивала до остывания, процеживала, и Леня пил настой по неполной столовой ложке утром и вечером.

После 3 дней приема мне показалось, что ему стало лучше. Он пропил настой 10 дней. Потом мы сделали недельный перерыв, после которого я ему давала пустырник более короткими курсами. Пил до тех пор, пока не стал нормально говорить. У него исчезли судороги, глазки не стали косить. Сошла болезненная гримаса, искажавшая лицо.

Леонид вырос, стал музыкантом, поет в храме и об этом случае забыл. Но я-то очень хорошо помню...

Так же успешно вылечилась пустырником заикавшаяся дочка моей соседки.

Адрес: Вишняковой Н.С., 249320 Калужская обл., Думиничский р-н, ст. Палики.

КАК МЫ ЛЕЧИЛИ ДИАТЕЗ

У моего старшего сына Антона — ему уже 18 лет — в детстве был сильнейший диатез (нейродермит),



на сгибах ручек дошло даже до мокнущей экземы. И младшего — Данилу, которому сейчас три года, тоже настиг этот недуг. Прочитав, что диатез может возникнуть от детского питания на коровьем молоке, я решила попробовать детское питание на основе соевого белка, причем сама тоже перестала есть молочные продукты.

Так вот, диатез потихоньку начал проходить и вскоре совсем исчез. Для закрепления успеха и в дальнейшем во все приготовленные овощные пюре добавляла только детское соевое молоко. Из мяса Даня ел лишь пюре из индейки и, разумеется, не пил никаких соков промышленного изготовления, только свежие зеленые яблоки и груши.

Первым молочным продуктом для сына (примерно с года) стал сыр. Он диатеза не вызвал. Постепенно в рацион добавила говядину (к году и 4 месяцам), стала давать больше фруктов — бананы, виноград, позже мандарины. А когда сыну исполнилось два годика, начала понемножку включать другие молочные и мясные продукты.

Сейчас сын ест все без ограничений, в том числе кипяченое коровье молоко из магазина, йогурты, молочные каши, творожок. О диатезе мы забыли, надеюсь, навсегда.

У кого такая же проблема, посоветуйтесь с врачом: может, соя поможет и вашему малышу.

Ирина Кобякова.

г. Москва.

mkobyakov@mail.ru

СОСТАВ ДЛЯ СУСТАВА

Хочу добавить в копилку "ЗОЖ" некоторые свои рецепты.

Настойку каланхоэ перистого применяю для растирания коленных и плечевых суставов. Пол-литровую бутылку наполняю наполовину мелко нарезанными или перемолотыми листочками каланхоэ и заливаю доверху водкой или самогоном. Настаиваю в темном прохладном месте 10 дней (но не в холодильнике), изредка встряхивая. Лекарство готово.

Настойку втираю на ночь, после чего больное место утепляю. Результат наступает недели через три, а если боли не исчезнут, то лечение продолжаю.

При болях в тазобедренном суставе беру 50 г натертого на мелкой терке корня хрена, добавляю столько же йода, нашатырного спирта и меда. Перемешиваю, закрываю плотной крышкой (не металлической) и ставлю в темное прохладное место на 3 недели. Смесь также втираю в сустав и около него, утепляю на ночь. Утром смываю теплой водой без мыла.

Обычно делаю втирания не более трех дней — хорошо помогает снимать боли.

Варвара Степановна Ильина.

Московская обл.

(Адрес в редакции).

ЭТОТ ЧУДЕСНЫЙ МОРКОВНЫЙ СОК

Расскажу, как вылечила аллергическую сыпь у своего (тогда еще грудного) малыша. А помог мне в этом свежесжатый морковный сок. Рецепт прост: натереть морковку на терке, отжать сок, обмакнуть в него кусочек ваты и смазать пораженный сыпью участок тела.

Это лекарство мне пригодилось дважды. Когда моему малышу было два месяца, на животике появились красные прыщики, а через несколько дней весь живот покрылся сыпью. Ванночки с чередой, ромашкой, календулой не помогали, так же как и марганцовка, мази и кремы... Выручил рецепт из старого справочника по народной медицине. Помазав животик малышу морковным соком, я заметила, что через полтора-два часа количество высыпаний стало наполовину меньше. Мазала его соком 4-5 раз в день, а через два дня от сыпи не осталось и следа.

Второй раз этот рецепт пригодился моей племяннице, когда ей было полтора месяца. От разрывания импортного стирального порошка (кстати, произведенного специально для малышей!), в котором было выстирано ее белье, у девочки по всему телу пошли красные пятна с гнойничками. И снова выручила морковка: помазали гнойники морковным соком раза 3-4, и через полтора дня сыпь прошла бесследно.

Маргарита Нелюбова.

E-mail: nelyubova@yandex.ru

СОК ХРЕНА ЛЯМБЛИЯМ НЕ ПО ВКУСУ

Многие читатели "ЗОЖ" в рубрике "Отзовитесь!" спрашивают, как справиться с лямблиями. Когда моему сыну было 5 лет, мы поехали на лето в дом отдыха. Кто-то из недобросовестных сотрудников налил в бак некипяченую воду. Мы, не зная об этом, пили ее. И подцепили паразитов. Лечились просто — пили сок хрена. Я — по 1 ст. ложке, а сын — по 1 десертной. Дважды сдавали анализы — все пришло в норму. Между прочим, выпили мы сока хрена совсем немного — всего-то по паре ложек. Видно, очень уж он не понравился лямблиям...

Надежда Чуева.

г. Москва.

(Адрес в редакции.)

ЛЕЧЕБНЫЙ КОНСКИЙ НАВОЗ

Когда мужу было 50 или около того, согнул его радикулит. На автобусной остановке подошла к нему женщина, спросила: брезгливый ли он? "Когда как", — ответил муж. Женщина дала ему совет: полечиться конским навозом.

За городом был ипподром. Муж взял рюкзак, большой целлофановый мешок, резиновые перчатки, метелку, совок, и поехали мы туда, где лошади пасутся. Я купила детскую оцинкованную ванну с ровными краями. Натопили баньку, муж косточки распарил, развел в ванне конский навоз до консистенции сметаны и несколько раз с полка в эту ванну садился. Когда он спать лег, я не слышала — сама уснула.

Утром встала рано и в обход по саду — здороваться с цветами, с птичками. Пока все обошла, возвращаюсь к дому, а муж стоит на крыльце, улыбается и спрашивает: "Ты ничего не замечаешь?" — "Нет", — говорю. "Да я же распрямился!" Нашей радости не было предела: за один-то раз! Сейчас мужу 72 года, но радикулит его, слава Богу, не навещает. Ради профилактики иногда проделываем эту процедуру. Потом, кстати, используем навоз как удобрение.

Адрес: Нажметдиновой Альбины Вениаминовны, 640018 г. Курган, ул. Пичугина, д. 18, кв. 24.

БЕРЕЗОВАЯ СТЕЛЬКА

Вроде мелочь, а приятно, когда обутая нога ощущает тепло и сухость. Этому способствует стелька, сделанная из бересты. Она обладает высокой теплоизоляцией, гигроскопична и является антисептиком, подавляя развитие любых гнилостных микробов. Недаром берестяной туес издревле считался лучшим для хранения молока и других продуктов.

Думается, там, где производится промышленная заготовка березы, несложно организовать и изготовление стелек. Они гораздо лучше своих картонных, пропитанных клеем собратьев. Может, кто-нибудь из зожевцев возьмется наладить это полезное для здоровья дело?

Адрес: Кольцову Борису Ивановичу, 673732 Читинская обл., г. Могоча, ул. Комсомольская, д. 4, кв. 29.

КРЫСОЛОВ СИМБО

Говорят, животные все понимают, только сказать не могут. Я в этом убедилась на примере своего кота Симбо — так его внучка назвала.

Куда бы ни пошла, приводит, встретит и, что удивительно, знает, когда вернуться. Я еще далеко от дома, а кот уже идет навстречу. Красивый, ласковый, что-то благородное виделось в его облике и поведении. Думала, ни крыс, ни мышей Симбо не ловит — гордый. И однажды упрекнула его в этом, мол, только под ногами вертеться горазд.

Спустя несколько дней слышу кошачий рев — громкий, необычный. Выглянула в окно, а это Симбо крысу принес. Вот и звал меня, чтобы убедилась. В другой раз притащил кры-

синий хвост и бросил под ноги, вроде как доказательство, а может, "угоститься" приглашал.

Адрес: Никитиной Галине Изотовне, 633456 Новосибирская обл., г. Тогучин, ул. Котовского, д. 5, кв. 1.

А МЫ ВСЕ ПОЕМ!

Живу я в маленьком сибирском городке Назарово. Мне 72 года, так что недугов всяких хватает. Иной раз так ноги заболят, что сил нет терпеть. Выпью обезболивающие таблетки, возьму себя в руки: ведь сегодня репетиция нашего хора ветеранов!

У нас в хоре все такие — сопим, кряхтим, но когда выходим на сцену... Наш руководитель Нина Ивановна Ионова говорит: "Да вы у меня красавицы!" И мы подтягиваем животы, чувствуем себя молодыми. А ведь нам уже далеко за 70!

Хору исполнилось 20 лет. Мы уже не представляем себе жизни без репетиций, без концертов. Напоемся вдоволь, наговоримся, рецептами поделимся, новости городские обсудим и только тогда расходимся по домам.

В душе мир и покой, и никакой тоски.

Адрес: Любезных Нине Дмитриевне, 662206 Красноярский край, г. Назарово, ул. Карла Маркса, д. 23, кв. 5.

ЕСЛИ БЫ ОЛЕНИ ГОВОРИТЬ УМЕЛИ

Хочу рассказать интересный случай, свидетелем которого я была. 1958-й год. Еду поездом из поселка Ноглики в город Оху (северная оконечность острова Сахалин). Паровозик, вагончики маленькие, дорога-узкоколейка. По обе стороны от дороги гу-

стая тайга. Проехали станцию Пильтун, где была остановка, и вдруг услышали частые гудки паровоза. Неожиданно и как-то тревожно: что-то случилось? Поезд замедлил ход и вскоре остановился. Мы, пассажиры, высыпали из вагонов и к паровозу: что там? И увидели: на шпалах, низко склонив голову, стояла олениха. Вид у нее был такой, словно она хотела боднуть паровоз. Пассажиры стали сгонять ее со шпал, но она не уходила, время от времени "мукала" и резко мотала головой в одну сторону. Тогда мужчины силой столкнули олениху со шпал. Поезд пошел дальше.

Через два дня я возвращалась в Ноглики этим же поездом. И снова тревожные гудки паровоза. Оказалось, что на том же месте на шпалах стояла олениха. Кто-то сказал, что она пришла к людям неспроста. Группа мужчин побрела в тайгу. Олениха же зашла вперед, словно указывая дорогу. Вскоре мы увидели кучу лапника ели. Олениха остановилась и стала бить копытами о землю. Люди убрали лапник, а под ним оказалась яма, на дне которой лежал олененок (яма готовилась для поимки медведя).

Когда малыша вытащили, олениха аж затанцевала, бросилась к нему, стала вылизывать, "мукая" как-то мягко, — радовалась. А олененок нагнулся к соскам матери: проголодался. Насытившись, он побежал в тайгу, а за ним ушла и олениха. Мы вернулись к поезду и уехали, обсуждая увиденное.

Приходя ко мне на прием (я работала заведующей медицинским пунктом), железнодорожники рассказывали, что каждый раз, когда поезд шел в Оху, они видели стоявших олениху с ее малышом: они провожали поезд — по-сво-

ему благодарили людей — и снова уходили в тайгу.

Адрес: Цыганковой Нине Павловне, 352380 Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Пушкина, д. 63, кв. 60.

КОЗЬЕ МОЛОКО В ОБРАБОТКЕ

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 14 за 2005 год) заметку "Завели козу. А дальше?" и решила продолжить разговор. Автора — Шевченко Таисию Николаевну из Тверской области — зожевцы, кто держит коз, спрашивали: можно ли пропускать козье молоко через сепаратор? Она ответила: "Бесполезно". А мы с мужем держим коз уже 18 лет. И пропускаем молоко через сепаратор. Можно через электрический, а можно и через ручной. Молоко подогреем, но не до горячего, и сепарируем. Сливки получается больше, чем от коровьего молока, потому что они действительно жирнее. Как сливки загустеют, ставим в холодильник. И тогда холодную сметану можно сбивать. Если качественно просепарированы сливки, без обраты, то сбиваются очень быстро, влежку. Масла тоже получается больше, чем от коровьего молока.

Когда молоко прокиснет до простокваши, сливаю в алюминиевую кастрюлю и ставлю на огонь, подогреваю до кипения, но не кипячу. Сразу выключаю. После того, как остынет, откидываю на марлю, получается мягкий творог, а если закипит, то будет жесткий. Так что сепарировать козье молоко можно.

Адрес: Колычевой Надежде Васильевне, 346173 Ростовская обл., Верхнедонской р-н, х. Верхняковский, ул. Садовая, д. 7, кв. 1.

ЖЕЛТЫЕ КОРАБЛИКИ

Это стихотворение писала, наблюдая за листопадом: желтые листья, плавно падая, осыпались в ручей, который уносил их вдаль. Так и родились эти строки. А наш приморский композитор, заслуженный работник культуры Эраст Данилович Сорока сочинил музыку. Получилась песня.

Желтые кораблики
Из опавших листьев,
Желтые кораблики —
Предвестники зимы.
Желтые кораблики —
Жизни бег неистов.
Желтые кораблики...
Может, это мы?!
Листья плавно падают,
Кружатся на месте,
Вальсу в такт изящно
Вверх летят и вниз.
Музыку печальную
Медного оркестра,
Навеяв "Сон осенний",
Листьям дарит бриз.
Понесут кораблики,
Покидая пристань,
Счастье наше зыбкое
В раме золотой
На далекий Север,
Где под небом низким
Бег их остановится
Вечной мерзлотой.

Адрес: Кузьминой Любови Александровне, 692754 Приморский край, г. Артем, ул. Полевая, д. 21а, кв. 4.

В ЦЕЛОМ МИРЕ Я У НИХ ОДНА

Мне 48 лет, я инвалид I группы. Постоянно читаю «ЗОЖ», а пишу в первый раз. Может быть, мои стихи кому-то помогут, поддержат в трудную минуту. А возможно, кто-то напишет мне...

Я буду жить! Поверю чудесам,
И пусть врачи рыдают от досады,
Мне лживой теплоты

и нежности не надо,

А душу я доверю небесам.

Я буду жить! Пусть кто-то скажет зря:
Здоровья нет и силы на исходе...
Хочу посмотреть, как царствует заря
И вишен вальс пьянится в огороде.

Я буду жить! Ведь я еще нужна,
Есть муж, и сын, и дочка, и внучата,
И ведь они ни в чем не виноваты,
Что в целом мире я у них одна.

Адрес: Рахмановой Галине Николаевне, 170007 г. Тверь, ул. Шишкова, д. 25, кв. 1.

«ЗДРАВСТВУЙ» И «СПАСИБО»!

Осенних кленов краски Феофана,
Осенний воздух горек от костров,
Душа огнем листвы объята алым,
И золотой разносится покров...

Сторуки простерты

к небу клены,

Молитву шепчут на исход души,
И листьев их раскрытые ладони
Слетают тихо под ноги мои.

Учись у них без страсти

и без страха

Любови кроткой, смерти, будто сну,
Молитвам мирным на земле за брата
И за собой оставить: я люблю!

А еще хочу предложить читателям «ЗОЖ» свой рецепт. Чаще говорите «здравствуй» (пожелание здоровья) вместо «привет», а также не забывайте «спасибо» (спаси Бог).

Адрес: Жарловой Ольге Леонидовне, 173009 г. Великий Новгород, ул. Шелонская, д. 20.

ЗАГОГУЛТЫ

Два не совсем трезвых посетителя в картинной галерее стоят у «Черного квадрата» Казимира Малевича.

— А что, Вася, уже ночь?

— Из всех животных больше всего, конечно, мы обидели обезьян.

— Почему же?

— Потому что решили, что происходим от них.

Адрес: Лабухину Сергею, 171272 Тверская обл., Конаковский р-н, пгт Новозавидовский, ул. Некрасова, д. 8.

БЫЛЬ

1946 год, окончилась война. Молодой солдат Николай Киселев возвращался из госпиталя, где долечивал раны. Оставил у нас чемодан, а сам пешком отправился в родную деревню. Через несколько дней вернулся за чемоданом. Прощаясь, Николай подарил мне стопку тетрадей и есенинский сборник. Маленькая книжечка вместе с хозяином колесила по военным дорогам. У книжечки не было обложки, да и многих листов тоже. Но все-таки это был настоящий Есенин. Я знала, что жил такой поэт, но сейчас почему-то запрещен. Вечером при свете коптилки до конца прочитала сборник. Коптилка чадила, летали хлопья сажи, а я читала, читала и плакала. Утром мама спросила:

— Что же это за книга такая? Ты вся опухла от слез, и как ты пойдешь в школу? Умойся еще раз.

В школе очень хотелось похвастаться книгой. Девочки устроили очередь на сборник. Потом он попал в параллельный класс, и...

Я объяснила.

— А ты знаешь, что этот поэт запрещен?

— Знаю.

— Так зачем ты его принесла в школу?

Молчу. Не дождавшись ответа, директор спросил:

— Что-нибудь запомнила

— Сегодня же книгу отнеси домой. Надеюсь, ты понимаешь, что из-за нее у меня могут быть неприятности. И о том, что мы здесь с тобой читали Есенина, говорить никому не надо.

Вылетаю из кабинета. В классе уже шел урок. Соседка по парте не удержалась, спросила:

— Зачем тебя вызывал директор?

— Ругал за двойку по алгебре.

Она посмотрела на меня внимательно и сказала:

— А можно подумать, что он тебя похвалил: ты вся сияешь...

До второго — официально — «пришествия» Есенина оставалось почти десять лет...

Адрес: Котиковой Вере Александровне, 182300 Псковская обл., г. Пустошка, ул. Пионерская, д. 31.

НЕ ВЫХОДИТ ИЗ ПАМЯТИ

меня вызвал к себе в кабинет директор Иван Тимофеевич Казакевич.

— К директору вызывали за серьезный проступок. Я за собой такого не чувствовала. И тут поняла, что причина вызова — сборник. Трясаясь от страха, вошла в кабинет. Иван Тимофеевич указал на стул.

— Откуда у тебя есенинский сборник? — спросил директор.

есенинское? Прочитай.

Я монотонно прочитала «Радуницу», «Березу».

— А стихи о любви? Ну-ка прочти...

Я начала: «Выткался на озере алый свет зари...» Прочла несколько строк, и директор остановил меня:

— Так о любви не читают. Слушай, как надо.

Читал он стихи вдохновенно. Потом нестрогим предупредил:

С 1 сентября 2005 года начинается подписка (только для жителей России) на первое полугодие 2006 года. Подписка осуществляется через любое почтовое отделение.

Уважаемые подписчики! Перед вами два бланка Абонемента на подписку газеты «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ». Отличие между ними заключается лишь в указании подписного индекса.

Каталог «ПОЧТА РОССИИ» МАП

Чтобы помочь вам, мы впервые публикуем для вас подписной Абонемент. Как показала практика, не во всех почтовых отделениях связи городов России имеется такой Абонемент, а о сельской местности и говорить не приходится (там почтальоны в лучшем случае выписывают квитанцию с наименованием издания). Как правило, на квитанциях не ставятся индексы, **но мы их проставили для вас.** Подписка на наше издание проводится по каталогам трех агентств: **МАП** (межрегиональное агентство подписки), каталог «Почта России», индекс **99607**; **АПР** (агентство подписки и розницы), каталог «Пресса России» и агентство «Роспечать» с индексом **50153**.

Каталог «ПРЕССА РОССИИ» АПР и «РОСПЕЧАТЬ»

Вы можете вырезать один из двух Абонементов, которые мы вам предлагаем, и правильно заполнить свой адрес, фамилию с инициалами, сумму подписки по каталогу, а также под каждым месяцем проставить X (крест), в зависимости от того, на сколько месяцев вы оформляете подписку. Повторяем: максимальную подписку на нашу газету можно оформить только на первое полугодие 2006 года — на 6 (шесть) месяцев.

Кстати, второй Абонемент вы можете подарить друзьям или соседям.

Ф. СР-1

АБОНЕМЕНТ на газету **99607** (индекс издания)
на журнал

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»
(наименование издания)

Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

на газету **99607** (индекс издания)
на журнал

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»
(наименование издания)

Стоимость руб. коп. Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Ф. СР-1

АБОНЕМЕНТ на газету **50153** (индекс издания)
на журнал

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»
(наименование издания)

Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

на газету **50153** (индекс издания)
на журнал

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»
(наименование издания)

Стоимость руб. коп. Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Мне 53 года. Страдаю остеопорозом и остеохондрозом. Откликнитесь, кто с этим сталкивался.

Адрес: Игнатович Раисе Яковлевне, 630009 г. Новосибирск, ул. 3 Интернационала, д. 272, кв. 1.

После гнойного аппендицита перенесла 4 операции, лечили антибиотиками. Как последствие возник хронический пиелонефрит. Посоветуйте, как лечиться?

Адрес: Михновой Ирине, 675016 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Северная, д. 218, кв. 112.

Откликнитесь, кто перенес воспаление подчелюстных и подмышечных лимфоузлов. Мужу 52 года.

Адрес: Зайцевой Валентине Семеновне, 300044 г. Тула, ул. Курковая, д. 13, кв. 112.

Мне 58 лет, страдаю лимфатозом. Отзовитесь, кто сталкивался с таким заболеванием.

Адрес: Тихомировой Раисе Яковлевне, 663062 Красноярский край, Большемурутинский р-н, п/о Таловка, д. Малороссийка.

Мне 43 года. Подскажите, как лечить бурсит колена народными средствами?

Адрес: Хакимову Н.А., 432072 г. Ульяновск, пос. Пензенский, д. 8, кв. 18.

Сыну 24 года, диагноз: неспецифический язвенный колит. Обострения два раза в год — осенью и весной. В период обострений в течение двух недель беспокоят жидкий стул с кровью, тошнота и рвота после еды. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Чесноковой Надежде Николаевне, 390006 г. Рязань, ул. Затинная, д. 72/76, кв. 49.

Откликнитесь, кто знает, как вылечить воспаление околоушной слюнной железы.

Адрес: Харитоновой Нине Васильевне, 353454 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Ивана Голубца, д. 103, кв. 31.

Племяннице 58 лет, диагноз: блефароспазм (веки сами опускаются, глаза закрываются). Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Саяпиной Марии Николаевне, 129327 г. Москва, ул. Ленская, д. 3, кв. 21.

Подскажите, как можно вылечить туберкулез позвоночника народными средствами?

Адрес: Суровой Юлии, 656022 Алтайский край, г. Барнаул, пос. Новосибирский, ул. Новосибирская, д. 28, кв. 68.

Сыну 25 лет. После перенесенной ангины подчелюстный лимфоузел остался увеличенным. Врачи предлагают только оперативное лечение. Помогите советом.

Адрес: Горячевой Ангелине Валентиновне, 157330 Костромская обл., г. Нея, ул. Спортивная, д. 35, кв. 2.

Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от храпа, потливости рук, спины, подмышек, а также диатеза на щеках и плечах. Мне 16 лет.

Адрес: Валерии, 623119 Свердловская обл., г. Первоуральск, б-р Юности, д. 15, кв. 35.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить красный плоский лишай народными средствами.

Адрес: Короткову К.В., 403480 Волгоградская обл., Серафимовичский р-н, х. Затонский.

Мне 76 лет, замучил остеохондроз. Беспокоит жжение в области спины и поясницы с правой стороны. Помогите советом.

Адрес: Вотинцевой Анне, 413718 Саратовс-

кая обл., Пугачевский р-н, с. Старая Порубежка, ул. Чапаева, д. 117.

Отзовитесь, кто вылечил меланому народными средствами. Опухоль размером с двухкопеечную монету медленно увеличивается. Подскажите, как избавиться от многочисленных жировиков.

Адрес: Лебедевой Любови Сергеевне, 693022 Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск, пер. Горького, д. 20, кв. 8.

Сыну 12 лет, страдает частыми носовыми кровотечениями. Помогите вылечить мальчика народными средствами.

Адрес: Фомичевой Элле Григорьевне, 676351 Амурская обл., пос. Серышево, ул. Чехова, д. 8, кв. 5.

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от аденомы предстательной железы без оперативного вмешательства.

Адрес: Баталову Н.Д., 426063 Удмуртия г. Ижевск, ул. Восточная, д. 30, кв. 29.

Помогите! Племянник перенес 5 операций кисты на копчике, но она появляется снова.

Адрес: Кудашевой Людмиле Павловне, 694400 Сахалинская обл., пгт Тымовское, ул. Новая, д. 18, кв. 9.

Мне 63 года, беспокоит нарушение кровообращения. Руки и ноги немеют, отекают. Откликнитесь, кто знает, как можно помочь.

Адрес: Котовой Фаине Михайловне, 414013 г. Астрахань, ул. Мелиоративная, д. 4, кв. 73.

Год назад перенесла инсульт. Была парализована правая сторона. До сих пор беспокоит рука, нарушена речь. Посоветуйте, как можно восстановиться? Мне всего 36 лет.

Адрес: Мухаметшиной Гульсире Ситдикувие, 453533 Башкортостан, Кугарцинский р-н, д. Волостновка.

1,5 года не могу избавиться от икоты. Иногда бывает, что приступы на неделю прекращаются, затем возобновляются. Рецепты, опубликованные в вестнике, не помогли. Как можно вылечиться?

Адрес: Шарафутдинову Камиллю Мухаметовичу, 662972 Красноярский край, г. Железногорск, ул. Комсомольская, д. 33, кв. 4.

Можно ли избавиться от кисты на языке без операции?

Адрес: Мухину Павлу Максимовичу, 309188 Белгородская обл., г. Губкин, ул. Ленина, д. 64, кв. 21.

Мне 65 лет. Посоветуйте, как вывести камни из желчного пузыря. Отвар овса и картофеля не помогли.

Адрес: Костычевой Евгении Ивановне, 655158 Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 53.

Около года борюсь с атопическим дерматитом. Постоянно трескается и отслаивается кожа на подошвах ног и ладонях. Посоветуйте, как вылечить?

Адрес: Липовскому Н.В., 357625 Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Пятигорская, д. 148, кв. 58.

Страдаю трофической язвой голени на фоне облитерирующего атеросклероза сосудов нижних конечностей. Мне 81 год. После лечения язва несколько раз заживала, но через 4-5 месяцев появлялась вновь.

Адрес: Деминой И.А., 623534 Свердловская обл., г. Богданович, ул. Гагарина, д. 34, кв. 67, а/я 80.

**Идеальная фигура,
профилактика болезней,
и не только**

ПОЯС «ВУЛКАН»

Позаботьтесь о Вашей фигуре и о Вашем здоровье при помощи пояса «ВУЛКАН». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону, а самое главное, Вы носите его на работе и отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки. В любое время, когда Вы носите пояс «ВУЛКАН», он работает за Вас, оставляя Вам только любоваться на себя в зеркале и видеть зависть Ваших подруг и друзей достигнутыми Вами результатами. Надев пояс, Вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

ОТКРЫТ СЕКРЕТ ПОДДЕРЖАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ!

Бывает так, что нас беспокоят излишний вес, жировые отложения и кожные складки на талии и ниже; мышцы стали слабыми и дряблыми, а зарядку делать не хочется, и нет никаких сил сидеть на изнуряющей диете. По телевизору то и дело рекламируют биологические добавки или какие-то чудовищные громоздкие тренажеры, которые стоят кучу денег и лишают Вас «драгоценных метров» в Вашей квартире. Также газеты пестрят рекламой подобных видов поясов с огромным ценовым разбросом. Главное отличие нашей новинки от других моделей – это удвоенная эффективность пояса «ВУЛКАН», заложенная в специальном материале. Пояс «ВУЛКАН» состоит из трех слоев: внешний слой нейлона и промежуточный слой из ячеек неопрена, закрытых

специальным материалом – термоселем. Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию и осуществляют микромассаж кожи, обеспечивая тем не менее прохождение воздушного потока с целью устранения избытка пота. Действуя с максимальной эффективностью, пояс «ВУЛКАН» оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшается циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект.

Даже в условиях покоя пояс «ВУЛКАН» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. В результате этого похудение просто неизбежно. Обработка соединений материалов «ВУЛКАНА» способствует его длительной эксплуатации, он является универсальным, безразмерным и одевается на максимальный объем талии не более 110 см. Для лиц с объемом талии более 110 см возможно использование двух поясов.

В РОЗНИЦУ КУПИТЬ ПОЯС «ВУЛКАН» МОЖНО ПО ПОЧТЕ.

Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во) и отправляете ее по адресу: **302961 г. Орел, а/я 4 («ЗОЖ»)**, отдел «Товары почтой». Оплата при получении. Стоимость пояса «Вулкан» – 380 руб. + 7 % почтовые расходы. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог.

ВНИМАНИЕ: АКЦИЯ

Подробности читайте в нашем каталоге.
Тел./факс для справок:
8 (0862) 36-90-35, 49-50-77
Эл. почта: med@ortes.ru
Сайт: www.med.ortes.ru
Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39**

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

НОВОЕ, УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000» ЕЩЕ СОВЕРШЕННЕЕ, НАДЕЖНЕЕ И КАЧЕСТВЕННЕЕ

Несколько ответов на вопрос: почему я выбираю ультразвуковое стиральное устройство «Ультратон МС 2000»?

- Качество стирки с помощью «Ультратона» устроит самых привередливых хозяек. Ему ни почем отстирать самое грязное белье, любую ткань, от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью Вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.
- Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономичных покупателей. Еще бы, оно потребляет меньше, чем самая обычная лампочка, и более

чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

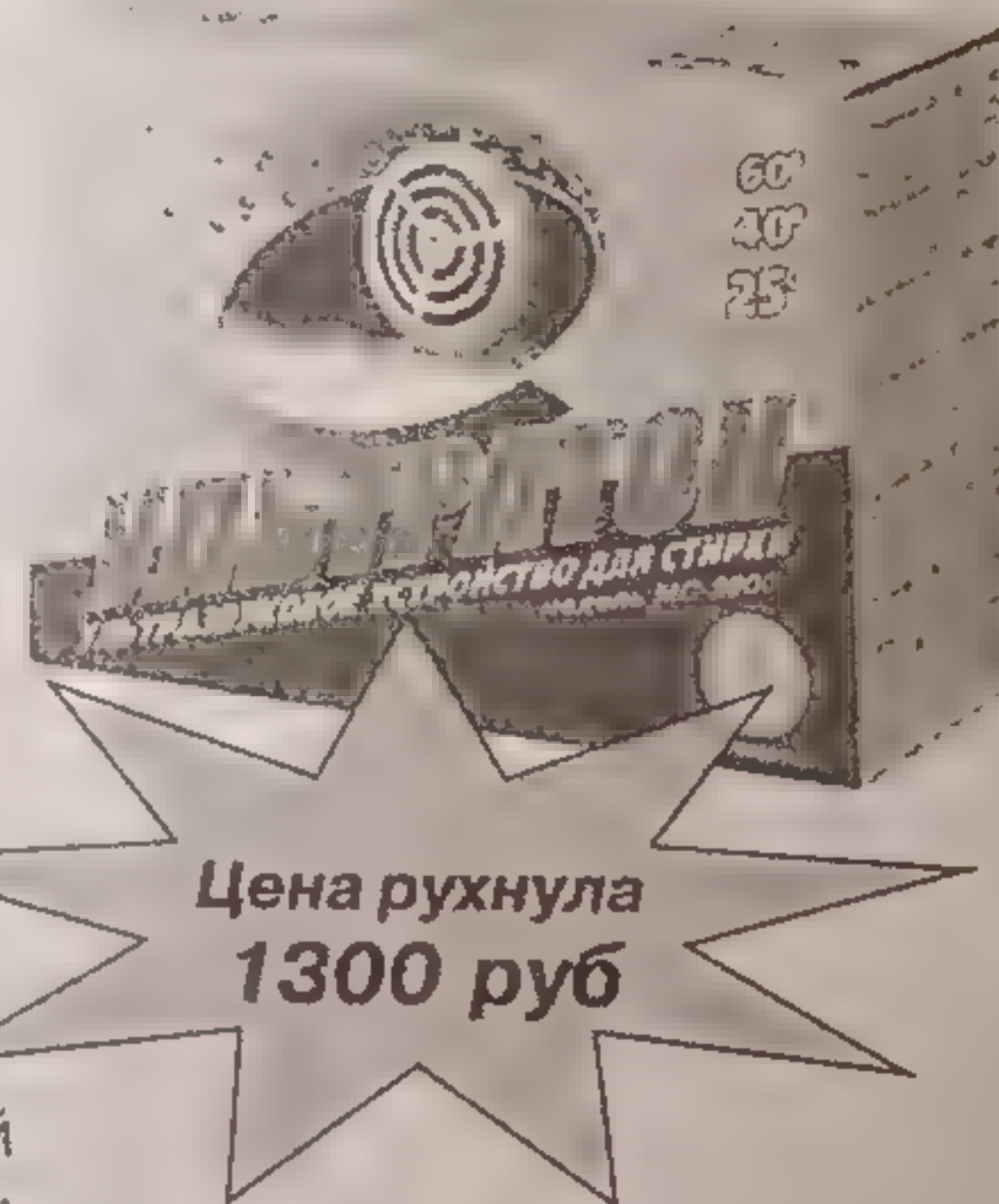
- Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит Вам беспокойства в любое время суток.
- Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратон» можно экономично стирать любое количество белья.
- Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку, и там необходимо привести в порядок Ваши вещи? С «Ультратоном» нет проблем, он не много занимает места в Вашем багаже и весит не более 300 г.
- С помощью УСУ «Ультратон» Вы сможете обеззараживать и дезинфициро-

вать белье, что крайне важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.

- Стирка превращается в удовольствие!!! Купите и Вы сами увидите. А самое главное – гарантийный срок на УСУ «Ультратон» – 2 года с даты приобретения. Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 («ЗОЖ»)**, отдел «Товары почтой».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

Только сейчас за 1300 руб. + 5 % почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.



**Цена рухнула
1300 руб**

ВНИМАНИЕ: АКЦИЯ

Подробности в бесплатном каталоге.
Телефон для справок:
8 (086 2) 36-90-35, 49-50-77
Сайт: www.med.ortes.ru
Эл. почта: med@ortes.ru
Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39**

Мы гарантируем Вам качество поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Спите на здоровье!

Как попасть в природный санаторий?

Еще с древности известно, что крепкий, здоровый сон может лечить от разных болезней — от простуды до серьезных ран. Но попасть в такой «природный санаторий» могут единицы. Ведь для того, чтобы стать целебным, сон должен обладать всеми необходимыми компонентами — правильным чередованием фаз, их глубиной и продолжительностью. А главное — он должен быть регулярным! Согласитесь — для того, чтобы поправиться, в санатории нужно провести не меньше месяца. То же самое и со сном. Чтобы выздороветь или облегчить симптомы болезни при помощи сна, необходима кропотливая, тонкая наладка нервной системы.

Ученые и врачи постоянно ищут способы нормализации сна и испытывают препараты, способные естественным путем восстанавливать работу нервной системы. Одно из недавних открытий — капли «Морфей», успешно прошедшие испытания в Сомнологическом центре МЗ и Соцразвития РФ.

Секрет целебной силы капель «Морфей» — в особом комплексе биофлавоноидов. В природе эти вещества содержатся в наиболее активно функционирующих частях растений — ростках, плодах и травах, и принимают активное участие во всех жизненных процессах. Флавоноиды нельзя синтезировать искусственно, поэтому они и получили название живые витамины природы.

Чем же так полезны живые витамины? Во-первых, они легко усваиваются организмом и помогают усвоению других важных

веществ (например, микроэлементов или активных компонентов лекарств). Во-вторых, живые витамины имеют свойство накапливаться в организме, повышая его устойчивость к болезням и способствуя процессам оздоровления. Во время клинических испытаний капель «Морфей» был получен интересный «побочный» эффект: выяснилось, что их длительный прием способствует постепенному уменьшению дозы лекарств у хронических больных, снижает давление, повышает работоспособность и качество жизни. Именно поэтому «Морфей» особенно рекомендуется при комплексном лечении на фоне сердечно-сосудистых заболеваний, болезней кожи и суставов.

Действие «Морфея» направлено на укрепление нервной системы в целом. «Морфей» нормализует любые ее нарушения, будь то бессонница или депрессия, тревога, стресс или другие заболевания.

«Морфей» повышает качество сна, то есть дает полноценный отдых, после которого легко просыпаться и вести активную деятельность. А для детей и школьников предназначены специальные капли «Баю-Бай».

Спите на здоровье!

РУ №005401.Р 643.01.2003
Товар сертифицирован

Спрашивайте в аптеках Вашего города

Горячая линия: Москва 101-44-54

Россия 8-800-200-0280 (бесплатно)

www.mercana.ru

Книжные новинки - по-прежнему

Семенова Н. Удар по паразитам! Раздельное питание на 2006г. 544 с.	85 р.
Неумывакин И. Аллоэ: мифы и реальность. 128 с.	49р.
Неумывакин И. Мед: мифы и реальность. 128 с.	49р.
Неумывакин И. Подорожник: мифы и реальность. 128 с.	49р.
Неумывакин И. Соль: мифы и реальность. 96 с.	45р.
Карина Л. Метод Кашудзо Ниши: Возвращаем здоровье. 160 с.	55р.
Антонова Ю. Высокое давление: причины, лечение, профилактика. 160 с.	57р.
Рыбакова С. Кулинарная книга Кремля: 200 лучших рецептов. 128 с.	47р.
Рыбакова С. Кулинарная книга Кремля: Меню на каждый день. 224 с.	55р.
Рыбакова С. Тайная диета российских политиков. 128 с.	47р.

Почтовые расходы до 10 %. Оплата при получении на почте.

Заявки по адресу: **190000 г. Санкт-Петербург, а/я 333,**

«Невский Почтовый Дом». Заказы не менее 2 книг.

Каталог книг по оздоровлению прилагается бесплатно.

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«Объединение гомеопатических центров «АКОНИТ» помогает нашим читателям — излечиваются узлы и кисты щитовидной железы, «рассасываются» миомы, эндометриоз, мастопатия. Главное — стабильный результат. Вот уже 15 лет «АКОНИТ» признан лучшим гомеопатическим центром России, награжден медалями, врачи имеют высокие категории и научное признание. Мы попросили гл. врача, к.м.н. Е.Г. Воронкову ответить на основной вопрос: «Что можно вылечить гомеопатией?»

— Мы легко справляемся с любыми проблемами почек, печени, поджелудочной железы, желудка и кишечника (включая «растворение» камней). Эффективно «очищаем» от атеросклеротических бляшек сосуды, нормализуем давление и работу сердца. Проводим уникальное компьютерное обследование. Лечим мы не только болезнь, но и весь организм! Лечение доступное — скидки, льготы, а все лекарства (по 29 руб.) можно получить сразу. Находятся центры у ст. метро ВДНХ, Сокольники, Братиславская. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00. Тел.: 782-81-38, 682-78-12, 682-78-33. (www.gomeomed.ru). Мы ждем Вас!

Предъявителю «ЗОЖ» — скидка 7%

«Атероклефит®» —

генеральная чистка сосудов от холестерина!

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» — соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, используя надежное и эффективное растительное средство.

«Атероклефит» — растительные капли для профилактики атеросклероза — справится с этой задачей. Капли «Атероклефит» почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уменьшатся сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей «Атероклефит» очистит сосуды, и сердце заработает с удвоенной силой.

Генеральные чистки сосудов «Атероклефитом» необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Спрашивайте «Атероклефит» в аптеках!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании

«Эвалар» по телефону:

8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заявки по адресу:
659332

г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»:

консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!

Р За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредитель и издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.
Р - печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24

Адрес для писем: 101000 Москва,
а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны, редакция и издательство
687-06-45, 215-39-26, 687-06-50 и факс: 682-50-03.

Отдел распространения т/ф 682-50-03.

Отдел подписки. 261-62-93.

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ». Индекс: 50153

Издается с ноября 1992 г.

Объем 4 п.л. Цена свободная

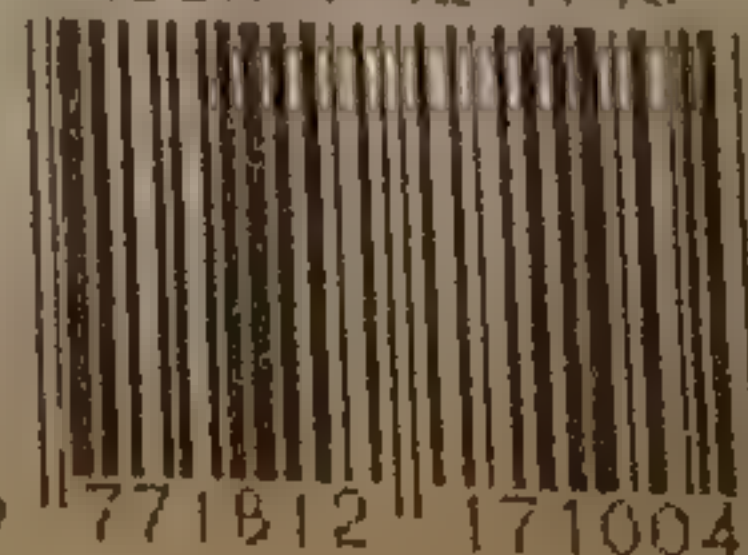
Общий тираж 2.728.081 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 899 433 экз.

Заказ № 505218. Срок подписания в печать 22.09.2005 в 22 00

Номер подписан в 22.00.

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru

ISSN 1812-1713

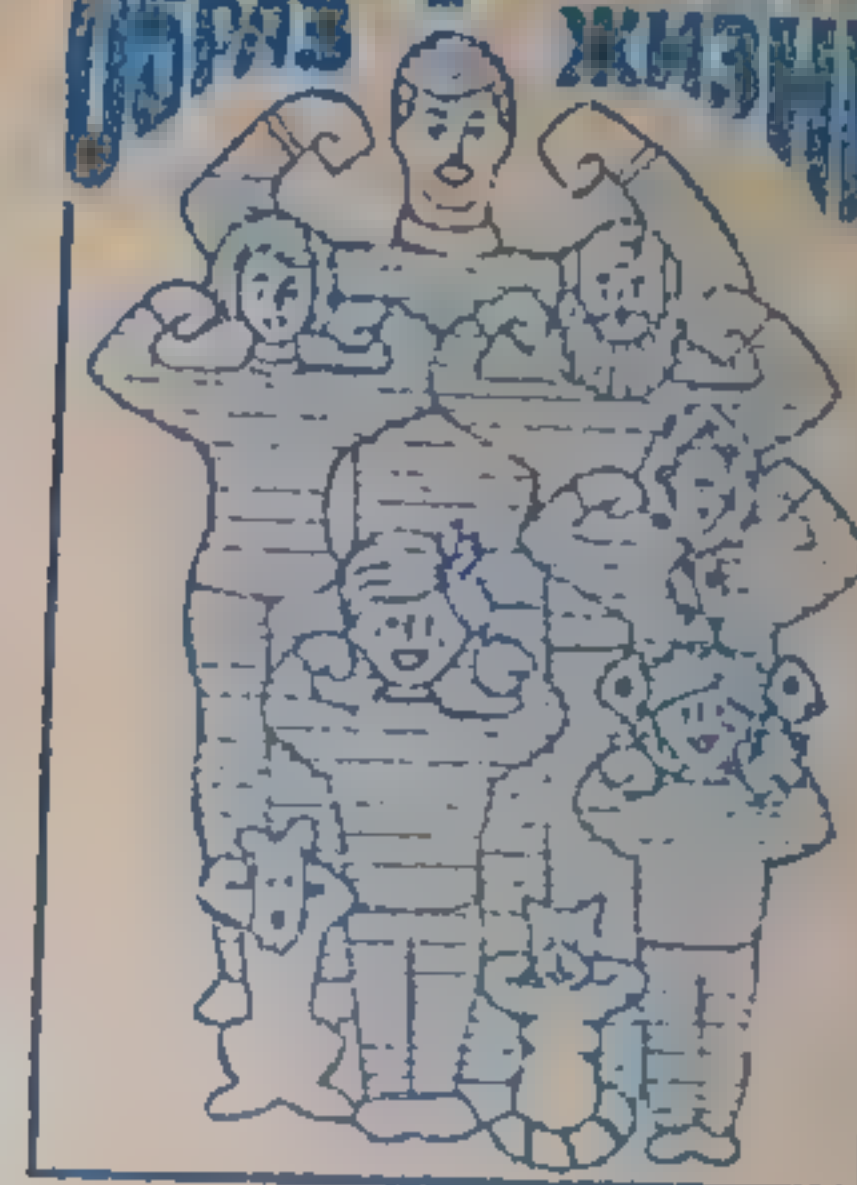


9 771812 171004

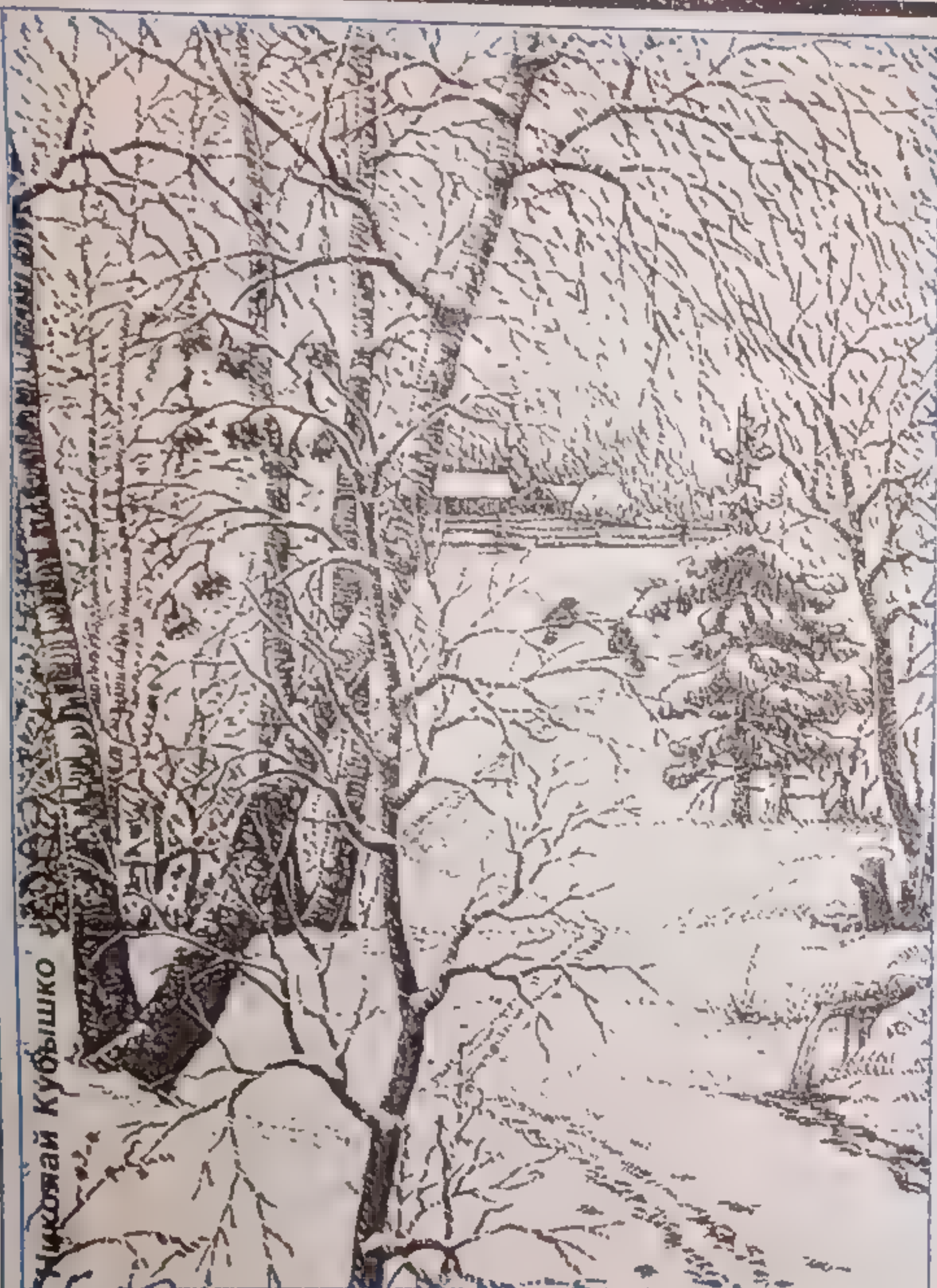
Вестник

ЗОЖ

Здоровый
образ жизни



№ 23 (299), декабрь 2005 г.



Первый снег.

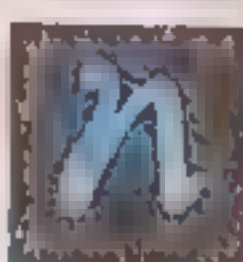


Цитата номера

Очень полезно сейчас – в дни Рождественского поста (28 ноября – 6 января) – вспомнить предупреждение древнеримского поэта Горация: «Какую пользу государству может принести тело, в котором все – от горла до промежности – одно только брюхо!».

Анна Доронина.

г. Москва.



Письмо в номер

ПУСТЬ СКАЗКА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Покинули нас погожие, солнечные деньки. «Опять зима», — с досадой подумает кто-то. А это холод, вьюга, серое небо и короткие зимние дни. Для некоторых снова наступает хандра. Но не все же быть непогоде.

Есть и другая зима, где царит румяный бодрящий морозец, а небо синее-синее. В лучах яркого солнца искрится золотом снег, в воздухе танцуют легкие пушинки. Деревья и кусты надели кружевной белый наряд. Лишь кое-где проглядывают красные гроздья рябины. Вот уж поистине волшебный мир! Так давайте войдем в него и будем пребывать в этом прекрасном белом царстве чистоты до весенних деньков!

Даже дома нас поджидает продолжение зимней сказки в виде завораживающих узоров на стекле. И, кажется, в эту пору больше времени остается на книги, музыку и встречи с родными, близкими людьми. Но не забудьте отвести несколько минут для тишины и уединения, чтобы забыть о проблемах и побеседовать с самим собой. Пусть на дворе зима, сказка всегда продолжается...

Адрес: Виноградовой Евгении Александровне, 600027 г. Владимир, ул. Раstopчина, д. 53а, кв. 55.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на I полугодие 2006 года в трех агентствах:

МАП (межрегиональное агентство подписки), каталог «Почта России»: вестник «ЗОЖ», индекс 99607; журнал «Предупреждение», индекс 99608; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 99609.

АПР (агентство подписки и розницы), каталог «Пресса России»: вестник «ЗОЖ», индекс 50153; журнал «Предупреждение», индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777.

Агентство «Роспечать», каталог «Роспечать»: вестник «ЗОЖ», индекс 50153; журнал «Предупреждение», индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777.

Со II полугодия 2005 года в дополнение ко всем нашим изданиям выходит ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» с новыми индексами: МАП – 24222, АПР и «Роспечать» – 19777.

ВРЕМЯ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ

Декабрь, друзья мои, декабрь. Последний месяц уходящего года. Думаю, есть смысл каждому подвести для себя какие-то итоги.

К примеру, достаточно часто в ваших письмах встречаю что-то вроде итогового заключения: "Сегодня, в свои 60 (а бывает, и в 65, и в 70... — Прим. ред.), чувствую себя лучше, чем в 40". Замечательная фраза! Истинный бальзам на редакторские раны! Особенно, если эти самые улучшения произошли с легкой руки вестника "ЗОЖ". Так вот, давайте и подумаем: а многие ли могут подписаться под подобным заключением?

Год вы были вместе с вестником — жили "по "ЗОЖ" (это опять-таки из ваших же писем. — Прим. ред.). Пользовались опубликованными рецептами, советами, опытом наших активных — читай: пишущих — читателей, отказались от вредных привычек, изменили некоторые взгляды на питание, приобщились — пусть даже нерегулярно — к физическим упражнениям, пытались изгонять из себя зависть, злобу, жадность и так далее, и тому подобное... То есть проводили определенную работу над собой.

И что же получилось? Многие ли могут сказать: "Я чувствую себя лучше..."? Вы должны были бы так сказать, если бы действительно жили "по "ЗОЖ", выполняя все то, о чем только что говорилось.

Ну, а если все-таки улучшений не произошло? Попробуйте проанализировать, почему. Давайте, в конце концов, вместе обсудим ситуацию.

Конечно, — это уже предел мечтаний — хорошо бы получить от вас маленькие, выражаясь бюрократическим языком, отчетики "о проделанной работе". Думаю, они могли бы стать хорошим основанием для новой и очень полезной рубрики. То есть призыв: "Не молчите!" остается в силе.

Нет, я не могу сказать, что читатели молчат. Писем — прекрасных писем — много. В основном все они выходят на страницы вестника. И уж в любом случае служат пищей для размышлений и улучшения содержания газеты. Кстати, иногда мы просим авторов уточнить те или иные моменты в своем послании. Увы, не всегда на наши запросы приходят ответы.

Ну, а теперь о некоторых особых случаях. Валентина Антоновна Лебедева прислала нам прелюбопытнейшее письмо, связанное с ее отцом, который в свое время строил и поднимал совхоз Озерный на целине, в Оренбургской области. Письмо это, разумеется, увидит свет, но прежде мы хотели бы навести кое-какие справки.

Попутно Валентина Антоновна предлагает нам на материалах "ЗОЖ" формировать и выпускать тематические книжечки. Эту же просьбу повторяют и многие другие читатели. Но, братцы мои, такие книжечки есть. Уже довольно давно выходит в свет наш журнал "Предупреждение Плюс". На этот журнал можно подписаться. И на 3 номера в полугодие, и на 6 номеров. Словом, возьмите мое предложение на заметку, ибо в розничной торговле журнал расходуется очень быстро.

И еще. Наша читательница Светлана Абросимова из Краснодарского края пишет:

"Вы задаетесь вопросом, куда делись 300 000 подписчиков. А подписчики в это время думают: "Куда делся родной "ЗОЖ"?"

Я, как обычно, попросила подписать меня на вестник "ЗОЖ" почтальона. Взамен теперь получаю какую-то рекламную газетку "Здоровый образ жизни" из Владивостока. Провела исследование. На почте мне объяснили, что в каталоге на досрочную подписку был только один "Здоровый образ жизни" — тот самый владивостокский. Его и выписали всем за 75 рублей..."

Всем! Каково? И сколько же этих всех? Я много раз в "Колонке" объяснял, почему на вестник "ЗОЖ" в этом полугодии не было досрочной подписки: по той простой причине, что досрочная в большинстве регионов оказалась бы дороже обычной, проводимой в установленные сроки. В общем, хотели как лучше, а получилось...

Но самое главное: следите за индексами. Они есть в каждом номере "ЗОЖ". Если доверили подписку почтальону, опять-таки проверяйте индекс на квитанции.

Вот, собственно, на этой довольно печальной ноте и позвольте поставить точку.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 24-й, номер «ЗОЖ» выйдет 19 декабря с.г.

**СЕСТРУ
МИЛОСЕРДИЯ
ЗВАЛИ
ЕКАТЕРИНА
АЛЕКСЕЕВНА**

Письмо Екатерины Каляновны Кулаковой в "ЗОЖ" (№ 20 за 2005 год) "Не жалеете сердца для других" тронуло меня до глубины души. И я, бывший беспризорник, вспомнил о медсестре, подлинной сестре милосердия, не встретить которую на своем пути, пошел бы, наверное, по кривой дорожке. Время было послевоенное, голодное, трудное. Родителей потерял во время Великой Отечественной войны и в 1948 году после длительных скитаний попал в детский дом. Он находился в селе Нижний Чулым Новосибирской области, в самой глуши Барабинской степи: до железной дороги было 200 с лишним километров.

Навсегда запомнилась мне дорогая наша медсестра Екатерина Алексеевна, фамилию, к сожалению, подзабыл. Молодая была, красивая. Ей, выпускнице Воронежского медучилища, тогда лет 20 стукнуло, не больше.

Екатерина Алексеевна лечила не только наши ссадины, ушибы, но и детские души, одинокие, обиженные судьбой. Для каждого находила ласковое слово.

Кто не вкусил детдомовской пайки, тому не понять, как мы нуждались в этом! Екатерина Алексеевна была и сестрой, и матерью, и нянечкой, и советчицей, и заступницей. В ее кабинетике всегда были открыты двери.

Я любил музыку, играл на балалайке, учился иг-

рать на гармошке. Екатерина Алексеевна узнала, что в Новосибирске есть военная музыкальная школа, отправила туда письмо. Через какое-то время пришел вызов на меня и моего товарища Гришу Бутусова. В Новосибирске мы успешно сдали все экзамены и были зачислены в эту школу.

Через год мы с Гришей, в военной форме, приехали в детдом. У нас был отпуск. Мальчишки не отходили от нас, всем хотелось примерить наши фуражки. Екатерина Алексеевна встретила нас, как родная мать, обняла, расцеловала, восхищалась нашей военной выправкой. А было нам тогда всего по 13 лет.

Года через два детдом закрыли. Медсестра уехала в Воронеж, следы ее затерялись. Моя же судьба благодаря Екатерине Алексеевне сложилась хорошо. Я закончил еще и музыкальное училище и 30 с лишним лет прослужил в военном оркестре. Сейчас на пенсии, помогаю сыну воспитывать троих внуков.

Адрес: Звереву Степану Александровичу, 630004 г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 18, кв. 24.

"ЗОЖ": 1948-й... Тогда Екатерине Алексеевне было 20... Прошло 57 лет. Вдруг Екатерина Алексеевна жива... Может, кто-то что-то знает о ней. Откликнитесь! Такие люди не должны быть забытыми. Мы бы с удовольствием рассказали о ней.

**НАСТРОЙ
НА ДОБРОТУ**

Вот и осень миновала, остается только вспоми-



нать лето, берег Волги, лес, поле, сад, вечерние посиделки. Еще мой дед говорил, мол, вернетесь вы к земле-матушке.

Так и получилось. У нас в деревне более 40 домов, а местных жителей — только две бабушки да одна семья. Остальные — в основном москвичи, бегут от асфальта, шума, дыма. Наш Углич город небольшой, стоит на Волге, но и нас тоже тянет поближе к природе.

На дворе зима, а уже планируем, что и где посадим весной, отвлекаемся таким образом от житейских неурядиц и трудностей. Хорошее подспорье — письма "ЗОЖ". Общение многое дает: видишь, какие люди у нас в России, сколько добра и теплоты в их сердцах. Не черствеет народ!

Я тоже получила десятки писем после опубликования моего письма в "ЗОЖ" (№1 за 2005 год), много советов и рецептов. Когда легла в больницу на операцию, очень переживала, казалось, жизнь кончилась, свет померк. Одна женщина в палате сказала: "Ты не примеряй все на себя — диагноз у нас одинаков, но протекает болезнь у каждого по-разному". И добавила, что очень многое зависит от настроения, от того, какую программу себе задашь.

Я часто вспоминаю ту женщину, ибо ее слова помогли мне справиться с болезнью. Постоянно пью перекись водорода и золотой ус, испробовала другие рецепты "ЗОЖ". Конечно, пришлось в жизни кое-что изменить: нельзя быть на солнце, париться в бане, приходится придерживаться диеты — у меня еще и диабет. Вот потому и нужен нам "ЗОЖ" с его рецептами,

письмами-исповедями, стихами, идущими от сердца. К слову, из стихотворений можно составить сборник — такой добрый настрой в трудную минуту!

Адрес: Андреевой Галине Юрьевне, 152610 Ярославская обл., г. Углич, мкр Мирный, д. 14, кв. 174.

УТРО, РОЖДЕННОЕ ЗИМНИМ РАССВЕТОМ

До определенного возраста я не осознавал, что воздух — вторая пища. Это пришло позднее, когда узнал, что такое голод, истощение организма. Врач рекомендовал есть сливочное масло, яйца, но купить их в тяжелые послевоенные годы было трудно. Доктор сочувствовал и говорил: "Ну, тогда больше дышите свежим воздухом, больше двигайтесь".

Помню, в поисках подножного корма — щавеля, грибов, ягод — большую часть времени мы, дети, проводили на воздухе. Летом спали на сеновале. Тогда я зачастую воспринимал это как прихоть взрослых. Но постепенно стал понимать: в этом что-то есть. Да и на вольном воздухе начал чувствовать себя лучше. Тем более что занялся легкой атлетикой, зимой ходил на лыжах. Турник, кольца, брусья, гантели сделал из подручного материала, а лыжи — из березовых плашек.

С тех пор не расстаюсь со спортом. Заметных результатов нет, занимаюсь для себя, поддерживая здоровье и тонус. Сейчас рекомендуют всевозможные диеты для похудения,

а мне кажется, самый верный способ если не похудеть, то хотя бы не прибавлять в весе — это движение, активный образ жизни.

Часто говорят, мол, у сельского жителя и так много работы на свежем воздухе. Все верно, да только такие "рабочие" движения однообразны, однотипны, утомительны. Очень хорошо после работы сделать несколько легких упражнений, прогуляться, посидеть с удочкой на водоеме.

В этом я убедил и своего сына Валеру. Каждый выходной мы отправлялись на рыбалку или уходили далеко в лес, преодолевая не один десяток километров. Хочу заметить, с собой подчас не брали ничего, кроме воды. Если возникало чувство голода, заглушали его простым способом: жевали листики клевера, липы, полевого хвоща, молодой крапивы, и голод быстро проходил. Дома на еду не набрасывались.

Предпочитали с сыном отдых активный, стремились избегать пикников. Удивлялись, видя, как некоторые, только приехав на водоем, тут же начинали трапезничать, что-то готовить. Не припомню случая, чтобы Валера спасовал или отказался от похода, рыбалки. Дождь или сильные морозы тоже не были помехой. Сыну ничего не стоило переночевать в лесу или на берегу в любое время года.

Так он готовил себя к посплуплению в арктическое училище. А когда его окончил, уехал на Камчатку, полюбил всей душой этот край. Как-то Валера прислал нам свои стихи о тундре. Вот несколько четверостиший:

Лыжи — у двери,

*на стенке — ружье —
Вот основное*

*богатство мое.
Да и другое богатство
несметно,*

*Только не каждому,
может, заметно,
Как на окошке дивный
узор*

*Нарисовал мне
мороз-фантазер,*

*И, расстилаясь пред
древним кодаром,*

*Тундра искрится
алмазным пожаром.*

*Как я люблю вас,
о чудо чудес,*

*Матушка-тундра
и батюшка-лес,*

*И напоенное солнечным
светом*

*Утро, рожденное
зимним рассветом.*

Адрес: Курганову Алексею Ивановичу, 182900 Псковская обл., ст. Локня, д. Копытово.

"ЗОЖ": У вас замечательный сын, Алексей Иванович! Поздравляем. Вот бы он рассказал нам и читателям о своем житье-бытье на Дальнем Севере.

МОЙ "КОНЕК" — ПОЛЕЗНЫЕ САЛАТЫ

Вот уж не думал не гадал, что я, 19-летний студент, стану ярым поклонником "ЗОЖ". Нет, нет, не подумайте, что я до встречи с вестником не вел здоровый образ жизни. Регулярно занимаюсь в тренажерном зале, не забываю и дома сделать зарядку. Летом вместе с другом Рустамом бегаем, а зимой на лыжах ходим, закаляемся.

Моя мама выписывает и "ЗОЖ", и два приложения к нему. Скажу откровенно, до недавнего времени я как-то не обращал на них внимания. Но теперь



"ЗОЖ" и журналы стали моими друзьями и советчиками.

Дома у нас много лекарственных растений, которые в нужный момент всегда приходят на помощь. Летом на даче я заготавливал на зиму листья смородины, малины, крыжовника. Трудно было собирать облепиху, шиповник, но зато как приятно морозным вечером попить горячего целебного чайку! Вместо сахара мы употребляем мед, варенье.

А еще я очень люблю готовить. Мой "конек" — разнообразные салаты. Вот рецепты некоторых "зимних".

• **Витаминный салат.** Натереть сырые свеклу, морковь, мелко нарезать репчатый лук, петрушку. Добавить яблоко, чернослив, любые замороженные ягоды. Хорошенько перемешать со сметаной или йогуртом, можно и с растительным маслом. Сверху по желанию посыпать тертым сыром.

• **Пикантный салат.** 3-4 сырые морковки и яблоко натереть на крупной терке. Курагу мелко нарезать. Добавить варенье или повидло, перемешать. Сверху полить йогуртом или сметаной.

• **Оригинальный салат.** Натереть морковь и свеклу, добавить изюм без косточек, выжать сок лимона по вкусу, залить соусом. Соус готовим так: измельченные орехи перемешиваем со сливками или ряженкой, медом. Заливаем салат. Очень вкусно!

Небольшое отступление: курагу, чернослив, изюм предварительно вымыть и замочить на 20-40 минут. Вместо сметаны можно использовать кефир или бифидок.

И последнее: может

быть, "ЗОЖ" поднимет на своих страницах тему "Компьютер и здоровье". Я, к примеру, порой сижу за компьютером до 10 часов в сутки, что, конечно же, очень тревожит моих родителей.

Адрес: Стрижкову Сергею Сергеевичу, 665717 Иркутская обл., г. Братск, а/я 868.

ТАЙНЫ РОДОСЛОВНОЙ

Прочитал в "ЗОЖ" (№20 за 2005 год) статью "Мысль тело строит, душу выпрямляет" и пришел в восторг. Ум и нрав — это та самая духовность, о которой мы много говорим. Энергия мысли возбуждает волевое усилие, которое воздействует на органы, излечивая их, как убеждает Г. Сытин. Другой современный ученый А. Левшинов утверждает, что в каждом человеке скрыты три сокровища — дух, энергия и внутренняя сила. И если собрать их воедино, наши возможности станут безграничны.

Еще в XIX веке известный философ Тимофей Петрович Соловьев написал книги "Теория волевых представлений" и "Внимание как органическая сила", которые перекликаются с современными взглядами в этой области. "Русский Дарвин", как его называли, Т. Соловьев полагал, что в живом организме существуют три органические силы — внимание, удовольствия и страдания.

Т.П. Соловьев — мой дед. У него были брат Николай (композитор) и сестра Мария (первая учительница музыки Дмитрия Шостаковича). Моя мама, Екатерина Тимофеевна,

воспитывалась у приходившейся ей тетей Марии Тимофеевны. У Николая Петровича было два сына — Костя и Володя, а у самого Тимофея Петровича был еще сын от второго брака, Тимофей. Я собираюсь написать очерк о своем деде и надеюсь, что потомки Соловьевых благодаря газете "ЗОЖ" откликнутся и помогут в сборе материалов о замечательной дворянской семье. Тем более что речь идет о "волевых усилиях" и "волевых представлениях", заинтересовавших читателей вестника.

Владимир Ильич Петров.

г. Москва.

(Адрес в редакции).

ПОД ЗВУКИ МУЗЫКИ

Когда тоскливо, когда докучают болезни — а это часто бывает в холодное время года, — надо постараться первым делом поднять настроение. Пусть в доме зазвучит музыка, под которую можно сделать легкую гимнастику, размяться. Примите контрастный душ, приведите в порядок квартиру, а потом и себя, подкрасив волосы, губы. Будете нравиться себе — заметят и окружающие, как вы изменились, стали улыбчивой, жизнерадостной.

От лишней полноты избавитесь при помощи той же зарядки — это несложно. Гимнастику лучше делать перед зеркалом и в быстром темпе. И еще — после 18 часов ничего не есть. Так вполне можно сбросить за месяц 3 килограмма.

А плакаться на судьбу — проще всего. Эх, поставила бы я всех так называемых неудачников в ряд да показала, на что способны

пенсионеры и как надо действовать, чтобы жить веселей!

Кто-то, наверное, скажет, мол, прожила легкую жизнь, вот и скачет. Да нет, прожила, как и все в нашей России...

Адрес: Пугачевой Л.А., 353440 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Родниковая, д. 12.

ВОТ ТАК ВСТРЕЧА!

С "ЗОЖ" я знакома со времен "Советского спорта", то есть, считайте, полтора десятка лет. Мне пришлось переезжать семь раз. Я потеряла мужа, квартиру, друзей, знакомых — всего не перечислить, а вот заветные вырезки "ЗОЖ" каким-то образом уцелели. Странно, но так и есть.

Я военнослужащая на пенсии, мне 58 лет. С мужем и сыном мы 22 года прожили в Брянске. Муж служил в МВД. Будучи на пенсии, тяжело заболел. И в 1998 году мы ради спасения мужа переехали в поселок. Спустя два месяца он умер в больнице, не приходя в сознание после операции. Мы в это время снимали квартиру. Не описать, что пришлось пережить. Более двух лет была в шоковом состоянии. Да и дальше легче не стало. Но, слава Богу, выжила.

Год назад пошла я как-то в больницу. Не успела рот раскрыть, как врач меня "бах" диагнозом по лбу. Полечилась! Вышла из кабинета, иду, ничего не видя перед собой. Спустилась на первый этаж. Смотрю, там газеты продают. А я после смерти мужа уже более пяти лет, ничего не могла читать. И вдруг меня как молнией ударило — вестник "ЗОЖ". Я увидела его в первый

раз. И про себя воскликнула: "Жить буду!"

Теперь читаю все номера, всё и про всех. Зожевы — моя жизнь! И хотя вот уже несколько лет как я — "черная вдова" и у нас с сыном проблемы с жильем, а главное — нет работы, держусь, ищу, за что бы зацепиться.

Из прошлых времен храню вычитанный в колонке "ЗОЖ" из "Советского спорта" уникальный рецепт лечения ячменя. Способ простой — надо пить витамин рибофлавин. Через месяц о ячменях забудете навсегда. Убедилась сама, поскольку страдала от этой напасти много лет.

Адрес: Чежиной Валентине Трофимовне, 242190 Брянская обл., пос. Суземка, пер. Интернациональный, д. 24.

КОГДА ПРИХОДИТ МУДРОСТЬ

В "ЗОЖ" (№19 за 2005 год) прочитала письмо Амира Галиевича Маликова "Время мудрости". Захотелось продолжить тему. Глубоко признательна этому далекому человеку за такое письмо, за то, что он разделяет мысли вошедших в возраст мудрости и порой даже не замечаящих этого в суете жизни. Как говорится, и помудрствовать нет времени, а часто и сил.

Живу в селе с его многотрудными буднями. Здоровье где-то растерялось на дороге жизни. За моей спиной — две маленькие внучки-двойняшки с мамой, овдовевшей в 22 года. Вот я и швец, и жнец, и на дуде игрец. Жизнь идет, хозяйство держится, огород растёт. Несмотря на все жизненные невзгоды и трудности, в голову прихо-

дят неплохие, часто даже мудрые решения. Они как маленькие открытия, которым радуешься, как ребенок, и в душе чувствуешь легкость. Здорово, когда твои решения оказываются верными. Не знаю, откуда она идет, эта мудрость, где зарождается. Наверное, копилась годами с неосознательной растратчицы-юности, когда казалось, что жизнь бесконечна. Все это время ведь откладывались зернышки опыта, которые теперь облекаются в выводы.

Пожертвовав своей работой, пустила дочку на вакантное место, а сама сидела с годовалыми внуками. Разве это не верно? Потом сумела отправить ее в отпуск с детьми, на море; даже нашла сопровождающих. Дочери нужна была реабилитация после стресса.

Теперь моим внучкам уже по 4,5 года, ходят в садик, активные, знают много стихов, песен, хорошо танцуют. И для меня появилась возможность выйти на новую работу, поправить материальное положение семьи.

Конечно, много в жизни сделано ошибок. Оглядываясь на прожитые годы, не верю, что мне уже столько лет. И кажется, что только начинаю жить, потому что пришел кое-какой опыт, стала ценить мгновения жизни.

Да, мудрость приходит с годами, кладя нам морщинки на лицо, оставляя борозды страданий в сердце. Это и есть самое важное приобретение в жизни. А может, я не права? Ведь теперь деньги самое главное... Мы-то ценили в жизни знания, образование, бедность свою не замечали, чувствовали себя равноправными людьми даже без больших денег. А

теперь все перевернулось, у богатых будет и образование, и положение. Что же делать бедной мудрости, где ей теперь место?

Т.Д. Латыпова.
Саратовская обл.
(Адрес в редакции).

"ЗОЖ": Все верно, разлюбезная наша Т.Д. Латыпова. Недаром в народе говорят: "Если молодость бы знала, если старость бы могла..." И ни о чем не переживайте. Вы все делали верно: мудрость не подвела вас.

ДЕРЕВНЯ УЖЕ НЕ ТА

Хочу поблагодарить всех, кто прислал для моей дочки рецепты по выведению пигментных пятен.

Живу в деревне. Когда вышли с мужем на пенсию, переехали сюда из города. Захотелось в тишину, на свежий воздух. Я ведь деревенская, люблю сельский уклад жизни.

А сейчас, увы, не та деревня. Народ не работает, на полях, где раньше колосились хлеба, растут бурьян и лопухи, ферм с коровами и свиньями нет. Спиваются целыми семьями, много воровства, от молодежи слышен только мат. Вот глядя на все это и думая, что сейчас каждому есть дело только до себя, удивляюсь, сколько пришло откликов на мою просьбу. Меня это окрылило, будто моложе стала. Теперь знаю, что зожевы всегда придут на помощь.

Спасибо нашему почтальону и начальнику почты Людмиле Ивановне Урановой, которая познакомила меня с вестником. Когда только переехала в деревню, было мне груст-

но и одиноко, вот она и посоветовала выписать "ЗОЖ". А сейчас носит мне письма пачками и удивляется, что у меня так много родни по всей России. Отвечаю, что благодаря ей и вестнику появилось столько друзей.

С помощью вестника хочу собрать своих земляков из села Троицкое-Татарово Вязниковского района Владимирской области. Когда-то было в нем 150 дворов, осталось 12. Летом дачники приезжают, но с каждым годом их все меньше и меньше. Во времена нашего детства село было дружное и шумное. Помогали друг другу, жили, будто одна семья. Взрослые трудились в колхозе от зари до зари, а мы, дети, делали посильную работу дома, а то и в поле помогали взрослым. Находили время для игр и танцев, участвовали в художественной самодеятельности! А взрослые вечерами выходили на улицу, собирались у чьего-нибудь дома и сидели допоздна, шутили, пели песни. И так было хорошо и спокойно!

А вот сейчас тяжело и тревожно стало. Наши дети и внуки растут черствыми и грубыми, работы у них нет, а без работы какое будущее?

Адрес: Прохоровой (Семеновской) Надежде Васильевне, 155611 Ивановская обл., Палехский р-н, дер. Лужки.

"ЗОЖ": Надежда Васильевна, передайте, пожалуйста, нашу благодарность Людмиле Ивановне Урановой. Очень хотели бы получить ее адрес.

Ну, а что до идеи собрать земляков... Попробуйте. Если получится, расскажите нам.



ЦИСТИТ: НЕ ПРОПУСТИТЕ НАЧАЛО

Самое распространенное урологическое заболевание – воспаление мочевого пузыря – цистит. У мужчин он встречается редко. А вот женщины... Хронической формой недуга страдает у нас каждая шестая.

Прекрасный пол подвержен этой болезни в любом возрасте. Чаще – в среднем и пожилом. Но надо отметить, что, как и многие недуги, цистит молодеет. Все чаще от него страдают молодые женщины, девушки и девочки. Болезнь у них развивается особенно широко в межсезонье – при переходе к холодам.

Из-за чего женщины заболевают циститом? Достаточно ли просто тепло одеваться и не простужаться, чтобы избежать болезни? Что делать, если вовремя не убереглись?

Корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер обратился к врачу высшей категории, урологу московской поликлиники № 61 Эдуарду Погосовичу ДАТОЯНУ.

Причин цистита множество. Остановлюсь на том, что считаю самым главным: в большинстве случаев причиной недуга являются болезнетворные бактерии – чаще всего кишечная палочка, стафилококки и стрептококки. Правда, иногда случаются и циститы неинфекционные, возникающие, например, из-за того, что женщина долго принимает большие дозы лекарств, или, например, в результате травмы мочеиспускательного канала. Болезнь развивается также в связи с ношением тяжестей, гинекологическими заболеваниями, из-за больных почек. Но особенно опасны простуды.

В результате от 40 до 60 процентов заболеваний циститом переходят в самые грозные болезни мочеполовой системы и почек, ведут к жесточайшему пиелонефриту или к невозможности доносить ребенка во время беременности, к выкидышу...

Внешние признаки бо-

лезни – мочеиспускание, или позывы к нему учащаются так, что при тяжелых формах острого цистита больные вынуждены мочиться чуть ли не каждые 5-10 минут днем и ночью, иногда с зудом и болью, а нередко и с кровью. Позывы преследуют больного при малом количестве мочи и... даже при пустом мочевом пузыре.

При остром цистите нередко появляются боли в низу живота, как бы жжение и "колющее" ощущение, часто повышается температура, возникает озноб.

Очень важно не упустить начало воспалительного процесса. Тогда могут помочь порой даже удивительно простые меры. Введите в рацион петрушку, сельдерей, морковь и свеклу – по сути лекарственные растения, которые обладают мочегонным, противовоспалительным и спазмолитическим действием. Откажитесь от жареного, острого, пряного и маринованного, солений, соусов, приправ, консервов. Когда вы съели что-то из этой запрещенной

пищи, запейте большим количеством воды.

Или, что еще лучше, выжмите в 200-граммовый стакан половинку лимона, положите 1 ст. ложку хорошего меда, залейте теплой кипяченой водой и пейте утром и вечером натошак. Это простое и хорошее противомикробное средство. Кроме того, напиток гасит воспалительный процесс, очищает мочеполовую систему от солей и "песка".

Очень полезна брусника во всех видах – не только ягоды, но и листья, и побеги. Для приготовления лечебного питья 1 ст. ложку листьев заварите 200 мл кипятка, настаивайте 30 мин., процедите и пейте вместо чая. Для приготовления отвара 2 ч. ложки листьев залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 мин., охладите, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Но, отмечу, такие средства, как брусника и кукурузные рыльца, почечный чай, стебельки вишни или черешни (отвары из них готовятся по той же рецептуре, что и брусничный), могут помочь, когда цистит начинается, или в качестве профилактики при переохлаждении, или, наконец, после того, как мощные антибактериальные препараты, антибиотики пролечат воспалительный процесс.

Когда болезнь разгорелась, обойтись одними элементарными средствами удастся далеко не всегда. Но тут уже слово за врачом. Препаратов масса. Самый дешевый – фурадонин (упаковка стоит примерно 1 руб. 50 коп.). Чуть ли не самый дорогой – наиболее современный – монурал (фосфомицин).

Его цена велика – порядка 200 руб. Но действует он очень эффективно. Если есть возможность, женщине хорошо бы иметь это лекарство в сумочке, особенно в холодную, как говорят, промозглую погоду. Монурал – это средство немедленной "скорой помощи". Усиливают и продлевают лечебное воздействие такими препаратами, как нолицин или цифран. Курс такого медикаментозного лечения обходится в 150 рублей, и при своевременно начатой терапии острый цистит проходит примерно за неделю.

Уже после антибактериального лечения хорошо бы предупредить возможные осложнения болезни, закрепить выздоровление средствами народной медицины. Сделайте настой травы спорыша или горца птичьего: 1 ст. ложку свежей или сухой измельченной травы залейте 400 мл кипятка, настаивайте, укутав, 4 часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Полезными мочегонными, кровоостанавливающими и противовоспалительными свойствами обладает хвощ. Он удобен еще и в том смысле, что цистит сопровождается застойными явлениями и отеками. Хвощ – отличный помощник против того и другого. Чтобы приготовить настой, залейте 1-2 ч. ложки 1 стаканом кипятка, через 45 мин. процедите и выпивайте стакан настоя по 1/4 стакана 4 раза в день.

Можно использовать продающиеся в аптеках брикеты хвоща полевого. 50 г стоят примерно 25 рублей. Возьмите 1-2 брикета травы, залейте 1

стаканом холодной воды, кипятите 30 мин., настаивайте до охлаждения, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

При этом ценно, что хвощ эффективен не только для употребления внутрь, но и как средство для наружного лечения. После приготовления отвара саму траву сложите в холщовый мешочек и прикладывайте его на низ живота. Но предупреждаю: хвощ противопоказан при нефритах и нефро-зонефритах.

При острых и хронических заболеваниях почек и циститах используют почечный чай — листья и верхушечные побеги. Он обладает мочегонным свойством и оказывает антиспастическое действие. Почечный чай очень эффективен, если его принимать в течение 6-8 месяцев с перерывами ежемесячно на 5-6 дней. Это средство лечения хорошо тем, что сколько бы его ни использовать, оно не вызывает никаких побочных действий. Возможны два равноценных способа приготовления настоя: горячий и холодный. Горячий: возьмите 10 г листьев и побегов почечного чая, измельчите и заварите в 600 мл кипящей воды, кипятите 15 мин., настаивайте 1 час, процедите и пейте за 20 мин. до еды по 0,5 стакана 2 раза в день независимо от приема пищи. Холодный способ: сырье и холодную воду возьмите в том же соотношении — 10 г на 600 мл, но настаивайте 4 часа. Настой принимайте так же. Возможны более концентрированные настои (до 15-20 г на 200 мл воды). Их пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Очень хороши сборы с

хвощом и толокнянкой. Возьмите 1 ст. ложку смеси из корня алтея, листьев толокнянки, травы вероники, листьев шалфея (все по 20 г) и добавьте 40 г травы хвоща. Настаивайте в 1 л холодной воды в течение 6 часов, затем кипятите 15 минут. Процедите и пейте ежедневно в несколько приемов.

Основа этого сбора — толокнянка, или, как нередко ее называют, медвежье ушко. После ее приема моча станет зеленого цвета. С помощью медвежьего ушка мочевые пути как бы отмываются от продуктов воспаления, обеззараживаются. Препараты растения оказывают и мочегонное действие.

Кстати, толокнянка помогает и одна — вне сбора. Отвар готовьте из расчета 10 г листьев на 200 мл воды. Листья измельчите, залейте водой комнатной температуры, кипятите 20 мин. и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день, сохраняя отвар в прохладном месте.

Путей выздоровления от цистита много. Я изложил самые элементарные. Дам еще совет напоследок. Чтобы болезнь не возвращалась, напишите себе памятку:

- Во время месячных часто меняю тампоны и прокладки.
- Не ношу слишком тесное нижнее белье.
- Избегаю переохлаждения, особенно в области таза.
- При сидячей работе каждый час делаю перерыв на несколько минут, чтобы пройтись. Или хотя бы постоять.
- Чтобы не было застойных явлений, ем грубую волокнистую пищу. Налегаю на овощи и фрукты, чтобы повысить сопротивляемость организма.

ЗАВТРАК ОТ ИНСУЛЬТА

Люди, имеющие привычку завтракать, гораздо реже страдают избыточным весом, чем те, кто привык обходиться без утреннего приема пищи.

Отказ от завтрака для склонных к полноте людей может обернуться четырехкратным увеличением риска ожирения. Дело в том, что пища, обогащенная клетчаткой, которую человек принимает в начале дня, продолжает оказывать полезное воздействие на организм, а особенно на обмен веществ, в течение целых суток, так как питательные вещества расходуются "грамотно". Завтрак также снижает риск возникновения болезней сердца, инсульта, диабета, даже полипов в кишечнике и рака толстой кишки.

Исследователи пришли к выводу, что взрослому человеку необходимо съедать по утрам не менее 6 г клетчатки, которая содержится в крупах, фруктах и овощах. Но при этом неплохо ограничить потребление сахара до 10 г.

Кстати, ученые предлагают обратить внимание на то, что для тостов предпочтительнее использовать серый или черный хлеб из грубой непросеянной ржаной муки, а яйца лучше есть изредка, причем на "поздний завтрак". Гастрономическое пристрастие к яйцам для некоторых людей оборачивается в зрелом возрасте серьезным риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

МАССА ТЕЛА И ПЕЧЕНЬ

Пониженная масса тела женщин во время беременности может сказаться в будущем на состоянии печени их детей.

Медиками доказана прямая связь между несбалансированным питанием матерей и увеличением печеночного кровотока плода. По этой причине система кровотока у ребенка в утробе матери сильно расширяется для защиты плода от дефицита питательных веществ, которые он недополучает от истощенного организма мамы. Это незначительное изменение, как считают исследователи, может вызвать перемены и в развитии печени, повлияв на способность ребенка справляться с жирной пищей в будущем.

Борис АЛЕКСЕЕВ.

ИНСУЛИН КАК АЭРОЗОЛЬ?

В скором будущем диабетикам не понадобится "шприцевать", колоть себя — в аптеках появятся ингаляторы, спреи, которые будут вводить в организм инсулин так, как, например, вводится астма-спрей.

Немецкий журнал "Советчик диабетика" ("Diabetiker-Ratgeber") провел опрос среди пациентов: будут ли они использовать такой спрей? 52 процента ответили — да, сразу же, 41 — мы подождём, посмотрим, как это помогает, 6 — нет, не будем использовать.

Юлий КОСТИНСКИЙ.

ИДЕТ САМЫЙ РАДОСТНЫЙ ИЗ ВСЕХ ПОСТОВ

Он посвящен рождению Иисуса Христа, празднику всех христиан, особенно счастливому для детей: ведь их ожидают елка, каникулы, подарки, более щедрые, чем когда-либо.

Рождественский пост — один из самых нестрогих — начался 28 ноября и будет идти до 6 января. Что может он дать нашему здоровью?

С этим вопросом корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер обратился к доктору медицинских наук, заместителю главного врача Института скорой помощи имени Н.В.Склифосовского Елизавете Семеновне ВЛАДИМИРОВОЙ, глубоко верующему человеку, постоянно посещающей православный храм.

О здравливает любой пост, ведь он очищает тело, дает организму отдохнуть от шлаков, которыми мы засоряем его месяцами.

Во время поста снижается калорийность питания, организм переживает стресс. Но этот стресс меньшей силы, чем болезнь. Он, при соблюдении меры поста, как бы тренирует нас, вырабатывает сопротивляемость, повышает иммунитет.

Разгрузка организма особенно эффективна в Рождественский пост, который должен сопровождаться радостью. А радость сама по себе лечебна.

Чтобы усилить эффект лечения постом, мы должны выполнять его правила. Сейчас идет вторая неделя Рождественского поста. До 1 января во все дни, за исключением среды и пятницы, разрешаются все продукты, кроме мясных. Готовьте овощи, каши, макароны, рыбу, морепродукты...

В праздничные дни разрешается и вино: 10 декабря — праздник иконы Божьей Матери "Знамение", 17 декабря — день великомученицы Варвары, 19 декабря — день святителя Николая Чудотворца, 22 декабря празднуется знаменитая икона "Нечаянная радость".

Во время празднования Нового года пост продолжается. Как это совместить?

Почти все духовники разрешают при встрече Нового года выпить немного вина и кроме чисто постной пищи покушать рыбу. Но важно, чтобы небольшое отступление не переходило границ, отличающих умеренность от разгула.

С 1 января пост ужесточается до самого Рождества. 6 января он особенно строг: до завершения службы, а она заканчивается вечером, есть ничего нельзя. В народе говорят: «Есть нельзя до первой звезды». Звезда — знак Рождества. При ее появлении дозволено вкушать рождественское блюдо — обваренные в меду зерна пшеницы или риса с сухофруктами, сочиво. К нему подают компоты из ягод и фруктов. Чувствуете созвучие: «сочиво» — «сочельник»?

7 января можно есть и пить крепкие напитки — наступило Рождество!

Пост помогает укрепить волю и здоровье. Низкокалорийное питание, в которое входят рыба, морепродукты и растительные масла, а также овощи, фрукты, бобовые... Диеты, воздержание, молитвы и внутренняя радость позволяют пролечить человека за 40 дней. Физически и духовно.

Очень важно соблюдать меру поста с учетом конкретных ситуаций жизни, индивидуальных особенностей, здоровья, телесной крепости

человека, его возраста. Одно дело, если молодой здоровый человек сбросил несколько килограммов — что в этом плохого? С другой стороны, если больной или старый ослабнет от неумеренного поста так, что и до храма не дойдет? Чрезмерность здесь вреднее несоблюдения правил поста, есть реальный риск физического, эмоционального и духовного срыва, который трудно исправить.

В случае проблем со здоровьем идите к врачу. Его слово пусть и будет вашей мерой. Но и включитесь в эту проблему сами. Например, в недели, оставшиеся до Рождества, желательнее соблюдать воздержание в супружеских отношениях. Но вот распространенная ситуация — верующий муж и неверующая жена, или наоборот. Одному супругу принять точку зрения другого бывает трудно. Когда возникает такая проблема, надо поступать по здравому рассуждению, чтобы не создать угрозу распаду семьи.

Д а и к меню нужно относиться разумно. Много всего вкусного и полезного дают нам лес, сад, огород. Приведу пример из нашего прошлого. Что ели в Рождественский пост, например, вплоть до XX века, крестьяне? Печеная картошка, ломтевой картофель с уксусом, вареный горох, пшенная, ячневая, овсяная или гречневая каша, борщи. А к ним жареные постные пирожки с кислой капустой, или кашей, или грибами. На второе судак, карп или щука. Пельмени, начиненные рублеными сухими грибами. Соленые огурцы, капуста и грузди. Сусло, сладковатый навар на муке и солоде, — со всеми, какие только есть на Руси, ягодами. Пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле, гороховый кисель с маслом. Кисели пшеничный и овся-

ный с сытой, то есть водой, которая подслащена медом, или с квасом. Пирог с заварной капустой и грибами, с начинками из малины, репы, моркови, свеклы, грибов с крупой. Блины и шанежки, оладьи, брусника и клюква с медом. Вяз из сухих фруктов, компот из яблок и чернослива. И на десерт, или, как раньше говаривали, "на заедки", орехи, пряники, изюм. Так ли уж это скудно?

Приведу и два моих любимых рецепта постных блюд.

• **Салат из свеклы с луком:** 3 вареные свеклы, 3 головки лука, 1-2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, соль, сахар. Свеклу натрите на крупной терке, лук нарежьте кольцами и обжарьте в масле. Смешайте свеклу, лук и томатную пасту. Добавьте по вкусу соль и сахар.

• **Рыба, запеченная в капусте:** 400 г рыбы, 400 г капусты, 100 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 30 г растительного масла, соль, молотый черный перец. Рыбу почистите, помойте, разделите на части, посолите. Капусту нашинкуйте. (Можно использовать квашеную.) В кастрюлю сложите мелко нарезанный лук, потушите в растительном масле, присоедините капусту и тушите до готовности. Добавьте томатную пасту (в квашеную капусту не добавлять). Перемешайте. Половину приготовленной таким образом капусты выложите в смазанную маслом форму для запекания. На нее положите рыбу и прикройте оставшейся порцией капусты. Запекайте в хорошо нагретой духовке до готовности.

Для верующего человека пост не труден. Мы никогда не жили в изобилии, большинство привыкло обходиться малым. Отсюда поговорка: "С поста не мрут, а с обжорствадохнут". Поститесь на здоровье!

К нам пришло письмо,
автор которого –
практикующий
ЛОР-врач.

Публикуем его
полностью.

СОВЕТ ПРАКТИКУЮЩЕГО ВРАЧА

Мне грустно осознавать, что на фоне ускорения ритма нашей жизни и ухудшения экологии число банальных ЛОР-заболеваний не просто увеличилось значительно, стало более тяжелым само их течение, все чаще эти простуды переходят в хронические болезни с непредсказуемыми последствиями. Болеть неудобно всегда, и детям, и взрослым. Болея, мы теряем драгоценное здоровье, время и несем расходы на лечение. Сейчас, когда наступил осенне-зимний сезон, считаю отнюдь не лишним еще раз обсудить эту проблему.

Итак, первые признаки простуды обычно сопровождаются высокой температурой, явным недомоганием. Первые действия? Пара таблеток для улучшения самочувствия, и как только становится легче, забыли про лечение, считая, что все уже позади. А инфекция не ушла, она остается в организме и продолжает губительное воздействие на органы, и как результат – болезнь переходит в хроническую форму.

Как врач с большой практикой я понимаю, что многие пациенты, пользующиеся антибиотиками, имеют проблемы в виде побочных эффектов,

аллергий, поэтому агрессивной схеме лечения я предпочитаю схему с добавлением щадящих натуральных противовоспалительных препаратов, таких, как аквирин, малавит, пропосол.

Особенно хотелось бы выделить препарат аквирин; со-

тов и не вызывая привыкания. Приятно и то, что препарат прост в применении, значительно дешевле аналогов и обладает целым рядом существенных преимуществ. В частности, аквирин сводит к минимуму риск повторного заболевания.

став которого кажется мне более актуальным в применении к проблемам ЛОР-органов. В аквирин входят качественные отечественные травы (чистотел, алоэ, каланхоэ, золотой ус, почки сосны и т.д.), эфирные масла. Действие аквирина основано на сбалансированном подборе компонентов. Он помогает легко преодолеть кашель и насморк, вечные спутники простудных заболеваний, ОРВИ и гриппа. Аквирин существенно укоротит процесс выздоровления, поможет с успехом избежать опасности перехода заболеваний в хронические формы, не оказывая побочных эффек-

Особо отмечу, что был приятно удивлен такой, казалось бы, мелочью, как наличие мерного стаканчика в упаковке. Приятными оказались также вкус и запах препарата, что особенно важно, если процедуры назначены ребенку.

Надеюсь, что мои рекомендации помогут Вам справиться с болезнями и оставаться здоровыми как можно дольше!

С уважением врач, заведующий отделением ЛОР-патологии Новосибирской РБ № 1 **Мараховский А.М.**
Москва: 797-63-66,
Новосибирск:
(383)216-11-96,
225-96-01,8-913-917-30-61.

ПОЧЕМУ ГОРЦАМ НЕ НУЖНЫ ОЧКИ

Вы когда-нибудь видели горца в очках? Даже пожилго? А почему?

Ведь в горах ультрафиолетовые лучи меньше ослаблены атмосферой, и их действие на глаза наиболее разрушительно.

Тем не менее большинство горцев имеют хорошее зрение до глубокой старости.

Объясняют это открытия, связанные с тайной «желтого пятна», или макулы, – центральной части сетчатки глаза.

В 1985 году ученые выяснили, что «желтое пятно» обязано своим названием лютеину – мощному природному антиоксиданту, окрашивающему макулу в желтый цвет. Исследования показали, что **риск разрушения клеток сетчатки обратно пропорционален содержанию в ней лютеина.**

Это происходит благодаря двум функциям лютеина: **антиоксидантной**, препятствующей разрушению клеток сетчатки, и **экранирующей** (поглощение вредных для глаз световых лучей).

В природе лютеин содержится в некоторых овощах и в цветах **бархатцах.** Эти багряно-золотые цветы были при-

везены в Европу из Америки, где их выращивали как декоративное растение. Теперь этот цветок распространен по всему миру: англичане называют его «мэриголд», немцы – «студенческим цветком», на Украине – «чернобровками», в России – бархатцами.

А на кавказских рынках **цветки бархатцев** продаются как **приправа** для салатов, супов, соусов, блюд из птицы и рыбы. Бархатцы – одна из любимых пряностей грузинской кухни, где ее называют имеретинским шафраном. В отличие от горожан, избалованных импортными специями, горцы используют традиционные приправы с бархатцами, получая с ними **значительные дозы лютеина.**

Выходит, что горцы регулярно принимают «противоядие» от разрушающего глаза ультрафиолета!

А что же делать, если не получается потреблять лютеин с ежедневной пищей?

Принимать его дополнительно! Современные технологии позволили выделить из бархатцев природный лютеин. А российские ученые разработали на его основе препарат для глаз **«Лютеин-комплекс».**

«ЛЮТЕИН-КОМПЛЕКС» –

**натуральный препарат, обеспечивающий
ВСЕСТОРОННЮЮ ЗАЩИТУ ГЛАЗ**

Лютеин эффективно защищает центральную часть сетчатки от вредных световых воздействий – яркого света, излучения компьютеров и телеэкранов, ультрафиолета.

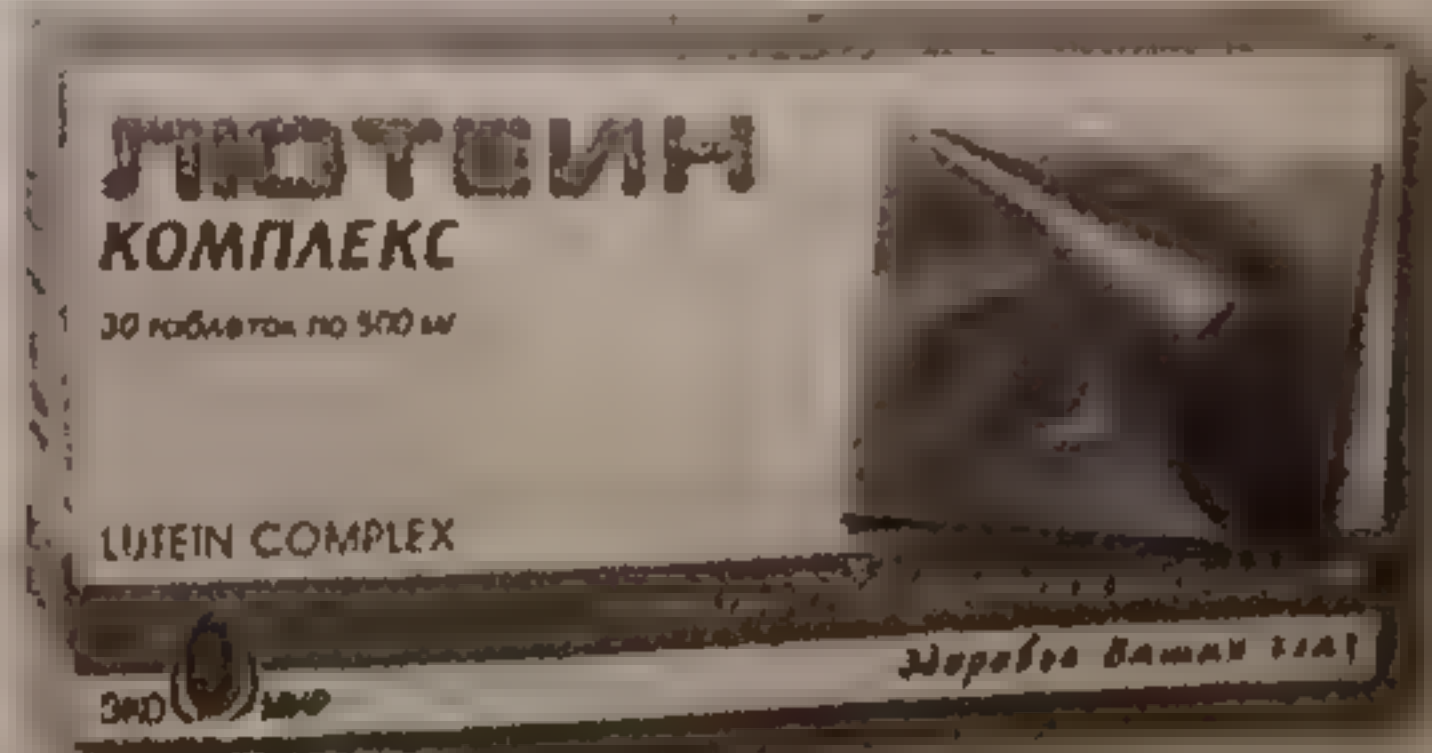
А комплекс витаминов, минералов и других веществ (**бета-каротин, витамины А, С и Е, экстракт ягод черники, медь, цинк, селен, таурин**), входящий в состав «Лютеин-комплекса», не только усиливает действие лютеина, но и поддерживает все функции глаз.

Пациенты НИИ глазных болезней им. Гельмгольца принимали «Лютеин-комплекс» в течение двух месяцев, после чего обнаружилось, что у **ВСЕХ** повысилась острота зрения, улучшилась световая чувствительность, а также расширились границы поля зрения!

А еще «Лютеин-комплекс» восстанавливает глаза после длительных нагрузок и работы за компьютером и является хорошей профилактикой заболеваний глаз при некоторых болезнях – например, гипертонии и диабете.

Шанс сохранить здоровые глаза до глубокой старости есть не только у горцев.

«Лютеин-комплекс» поможет вам в этом!
Спрашивайте «Лютеин-комплекс» в аптеках!



УДАЧИ ВАМ, ДОРОГИЕ МОИ

Стою я как-то во дворе, вдруг вижу: мимо "бежит" моя соседка 70 лет от роду, весом 106 кг при росте 164 см. За нею семенит вторая, чуть меньше габаритами и возрастом, а следом за ними третья — молодая, 56 лет, дама. Все в обычной одежде, на ногах комнатные тапки. Естественно, я подумала: у кого-то что-то случилось. Так как бежали они в сторону поликлиники, где у нас "скорая помощь".

Естественная моя реакция — выскочила на улицу, решила подождать обратного их следования и узнать, что же случилось. По профессии я медсестра, и мое волнение за соседей объяснимо. Оказалось, это пробежка — "бегом к здоровью". У меня к тому времени возраст был 48 лет и количество болячек, конечно, чуть меньше, но довольно много. Так мне представился случай встать в строй ЗОЖ. Хороший случай — группа уже готова, стадион рядом. Договорились, что заниматься будем 2 раза в неделю в выделенное нам в борцовском зале время. Там маты, это очень удобно для выполнения упражнений лежа.

Так мы и двинулись к ЗОЖ вчетвером. Наблюдала за ними как медсестра-тренер. Измеряла им давление и пульс до занятий и после занятий. У многих были проблемы кроме ожирения — гипертоническая болезнь, бронхиты с астматическим компонентом, ревматоидные полиартриты и множество других отклонений. Между тем к нам подходили и подходили новенькие. Принимали всех. Через месяц занималась уже стабильная группа от 12 до 25 человек. Пришлось увеличить количество занятий от двух до четырех в неделю. А потом оказалось, что и этих дней мало: энтузиазм группы рос с ее количеством, и теперь уже мы занимались 6 дней в неделю, кроме воскресенья. Особенно любили понедельник — в этот день дом физкультуры для всех был закрыт, кроме нас. В этот день в нашем распоряжении оставались и стадион, и спортзалы, и душевые, и сауна. Нам было дозволено-доверено пользоваться всем.

Сначала к группе относились с насмешкой, затем с интересом и, наконец, с уважением. Это неудиви-

тельно: люди собрались очень разные по возрасту, по комплекции, уровню здоровья. То есть "компания" выглядела первое время весьма комично. Но что важно: все как крепень, стойкие к любым насмешкам.

Группа наша просуществовала 5 лет, и не было в ней человека, который бы в той или иной степени не поправил свое здоровье.

Но время шло, и жизнь вносила свои коррективы. Умерла моя мама, появились новые заботы, я уже не могла уделять группе внимание, как прежде. И через полгода "команда" наша развалилась. И все же опыт занятий не прошел бесследно: многие, кто жив до сих пор, занимаются зарядкой дома, иногда объединяясь по 2-3 человека. А вот общие выходы на природу остались. Уходим на несколько километров за город, обливаемся у родника тремя ведрами ледяной воды — все, и взрослые, и дети.

Сейчас мне 68. Из них 42 года стаж медицинской сестры и массажистки. Грешно держать то, что нарабатано, поэтому хочу поделиться тем, что знаю из области самооздоровления.

В "ЗОЖ" много раз повторялось: причины заболеваний находятся в нас самих, на ментальном уровне. Поэтому и убирать любое заболевание необходимо с очищения и исцеления души, а затем уж и тела.

Обиды на родных и близких, которые вы носите годами в себе, ложь и осуждение приводят к новообразованиям — от бородавок, атером, миом, фибромиом, кист до раковых. Переохлаждение, стрессы, травмы — дополнительный фактор, который ведет к заболеваниям. Измените себя, и мир изменится вокруг вас. Помните: чудес не бывает. Чудеса творим мы сами — своими руками, терпением и трудом.

Ну, а теперь несколько рецептов при заболевании опорно-двигательного аппарата. При артритах, в том числе и ревматоидных, полиартритах, артрозах хорошо помогают растирки — 1:1 водка и растительное масло. Втирая состав, вы одновременно проводите массаж и разрабатываете суставы.

100 г нутряного жира, смешанного со 100 г соли, втирают в суставы на ночь с последующим компрессом. Плюс пить ежедневно 1 ст. ложку сока лопуха. Если неприятно, смешайте его с 1 ч. ложкой меда. Употребляйте в пищу как можно

больше топинамбура. У кого сильно выражена тугоподвижность в суставах, все массажи и разработки проводите после ванн: с сенной трухой, с отваром побегов вербы, каштановых и ореховых листьев.

Для этого возьмите 1 кг указанных средств, поместите их в мешок, отварите на медленном огне в 3-5 л воды 30 минут и вылейте в ванну. Старайтесь поддерживать температуру воды 37-38 градусов. Время процедуры не более 10 минут. Ванну при приеме накрывайте пленкой, чтобы сохранить постоянное тепло. Вы догадались, наверное: ванна вечером в 18.00, затем массаж, разработка больных суставов, компрессы на ночь. Пейте рыбий жир по 1 ст. ложке 3 раза в день по 1 месяцу с 3-недельным перерывом 7 курсов.

Все эти мероприятия принесут выздоровление даже при застарелых "болячках".

Впрочем, кладовая рецептов огромна, подбирайте для себя их индивидуально, меняя каждый месяц, и результат не заставит себя ждать. Удачи вам, дорогие мои. Любви всем, радости и легкости!

Адрес: Линкевич Ларисе Ивановне, 94092 Украина, Луганская обл., г. Теплогорск, ул. Революции, д. 54/48.

ТУБЕРКУЛЕЗ ОТСТУПИЛ

Мне 85 лет, выписываю "ЗОЖ" и хочу поддержать больных туберкулезом. Мы расписались с мужем в 1946 году. Родились 2 сына и дочь. Жизнь после войны налаживалась, но тут мой муж заболел. Деревенский фельдшер сказал, что это грипп, пройдет. А муж все температурит, у него началась рвота с кровью. Поехали в больницу, оказалось, что туберкулез, поражены оба легких. Однако лечение долго не начиналось.

Муж даже отправился жаловаться в райком партии: неужели я за четыре фронтовых года не завоевал таблеток? Он был радистом на Западном фронте, награжден орденами Красной Звезды и Славы. Ну, в общем, положили его в Красноярский военный госпиталь, предложили сделать какую-то операцию. Однако как жить после этого в деревне? Тяжелая физическая работа противопоказана, а у нас трое детей, корова, хозяйство... Врач ска-



зав, что все-таки можно обойтись без операции, если есть сила воли для выполнения всех предписаний.

Доктор сообщил и рецепт лекарства: 20 г спирта, 2 свежих сырых яйца и стакан горячего молока с ложкой жира. Спирта у нас не было, заменяли водкой. А в качестве жира использовали сливочное масло и свиное нутряное сало. Я топила сало в русской печке и процеживала через марлю перед употреблением. Через год такого лечения муж поехал на проверку. У него ничего не обнаружили, хотя рубцы еще оставались. И последующие ежегодные обследования имели такой же результат. В семье никто у нас не заболел. А потом мужа и вовсе сняли с учета.

Адрес: Колосовой Александре Тарасовне, 663911 Красноярский край, Уярский р-н, с. Толстихино, ул. 60 лет Октября, д.8.

ВОТ ЧТО С СОБОЙ СДЕЛАЛА!

Мне 65, 40 из них учительствовала. Оформив пенсию в 55, еще 8 лет работала в школе, хотя со здоровьем проблемы были давно. В 29 лет получила "в подарок" от близких людей туберкулез легких в открытой форме. Горю моему не было предела, поскольку сыну тогда исполнилось всего два года. Работая в кабинете лечебной физкультуры, узнала от медсестры рецепт, который она использовала для лечения мужа от рака желудка в начальной стадии. Я решила попробовать его.

Стакан корней девясила залила 0,5 л коньяка и добавила 1 ст. ложку березовой коры (слой желто-коричневого цвета). Закрыв плотно бутылку, держала ее дней 9-10 в темном месте, ежедневно встряхивая. Принимала настойку по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. Начав первую бутылку, тут же ставила настаиваться следующую. Эффект оказался потрясающим. Кашель прошел, температура спала, появился аппетит. Лечащий врач только удивлялся, какой же это препарат мне помог. Я, правда, еще пила барсучий жир. Вскоре рентген показал, что каверны зарубцевались. Но, боясь новой вспышки туберкулеза,

я все же на операции настояла. С тех пор прошло 35 лет, и мне уже не пригодился другой рецепт от туберкулеза. Все же расскажу о нем.

Надо тоненько разрезать 6 больших лимонов на 20 ломтиков каждый. Яичную скорлупу от 10 яиц высушить, размолоть и пересыпать этой мукой слои лимонов, сложенных в банку. Настаивать 7 дней в темном месте, накрыв банку марлей. Через неделю вылить в банку бутылку кагора (или коньяка) и настаивать еще 7 дней. Затем процедить и принимать, взбалтывая, по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. Туберкулез больше беспокоить не будет.

Я с детства придерживаюсь активного образа жизни. Занималась легкой атлетикой, баскетболом и волейболом, спортивной гимнастикой, хотя у меня был порок сердца. Иногда случались приступы, было тяжело, но любовь к спорту и настырный характер помогали преодолевать все трудности. В физкультурном диспансере против моей фамилии никогда не ставили печать о допуске к соревнованиям, но все же я выступала в личном зачете. Только накануне выпускного вечера врачи впервые вынесли вердикт: "Здорова". В городской спартакиаде школьников я стала чемпионкой по толканию ядра. Врачи поздравляли, улыбались. Хирург, пожимая мне руку, сказал: "Девочка, ты не представляешь, что с собой сделала! В моей практике это первый случай исцеления подобного недуга таким образом".

Я поступила на спортфак в пединститут. Работая затем в школе, очень многим детям помогала найти в себе силу воли для борьбы с болячками.

Сама я из Грозного. У нас там очень красивая природа, кругом горы. Когда старший сын учился в пятом классе, а младшему исполнилось шесть лет, повела их в первый турпоход. С тех пор на протяжении 14 лет мои воспитанники и сыновья ни одних каникул не пропустили, чтобы не пообщаться с природой. А в горах во мне проснулось желание писать стихи. Некоторые мы положили на музыку и пели на конкурсах во время туристских слетов.

Прошло 20 лет, как я в качестве классного руководителя выпустила своих первых ребят, окончивших де-

сятилетку, но до сих пор получаю письма и звонки от бывших учеников с благодарностью за школьные годы и туристские походы. Для меня это самая высокая награда. А в Каневскую мы переехали из-за событий в Чечне. Но тоска по родному для моей мамы, меня и моих детей краю не покидает сердца.

Продолжаю трудиться, обслуживая на дому инвалидов первой группы. Занимаюсь с ними лечебной физкультурой и массажем. Использую много рецептов из вестника.

По-прежнему дружу с физической культурой, хотя лишилась желчного пузыря и теперь маюсь с дисбактериозом и остеохондрозом. Езжу на велосипеде, обливаюсь холодной водой, выгляжу молодо, энергия по обыкновению кипит.

Адрес: Долбиной Галине Ивановне, 353732 Краснодарский край, ст. Каневская, ул. Северная, д. 73а.

СИНИЙ СВЕТ СПАС ОТ ЭРИТЕМЫ

Моя племянница заболела узловой эритемой. У нее на ногах появились болезненные отеки, утолщения красного цвета. Больше месяца лечилась в больнице — никаких результатов. Врачи разводили руками: "Эта болезнь еще не изучена". Племянница обратилась в "ЗОЖ". 15 человек откликнулись на ее беду. Правда, всем одно и то же лечение не подходит. Одна женщина написала, что больные ноги обертывала полотном, которое брала из пчелиных ульев — оно настиляется между крышкой и рамками. Привез я племяннице из деревни такое полотно, но от него появилась аллергия на ногах. Пробовала она и другие рецепты. А помогло ей вот что. Читательница "ЗОЖ" написала, что от эритемы спасла синяя электрическая лампа. Племянница взяла у соседки такую лампу, и — какая радость! — узлы исчезли.

Жидкостью желчного пузыря животных многие излечивают геморрой, варикозное расширение вен. Это чудо-лекарство я испытал на себе. На работе получил сильный ожог груди паром. Родственница узнала о моей беде, сказала: "Я тебя

вылечу". На следующий день принесла пузырек с желчной жидкостью. Стал смазывать ею больное место, и через неделю все прошло. При варикозном расширении вен жидкость разводят в равных пропорциях с водкой, самогоном или разведенным спиртом и натирают больные места на ногах два раза в день.

При тромбозе и варикозном расширении вен помогают также шишки хмеля. Помимо лечебного действия, хмель регулирует жировой, водный и минеральный обмен. Беру 1 ст. ложку шишек хмеля, размельчаю, заливаю 200 мл кипятка и нагреваю на водяной бане 15 минут. Отвар принимаю по одному стакану 3 раза в день перед едой. На участки ног с расширенными венами прикладываю марлю, смоченную этим отваром. Помогает он и при наружных проявлениях экземы и крапивницы.

От зубной боли меня выручает такой рецепт. Во время уборки тыквы обрываю хвостики, режу их, как махорку, сушу. Если болят зубы, завертываю сигару и курю, только этим спасаюсь.

Адрес: Цареву Анатолию Николаевичу, 390048 г. Рязань, Касимовское ш., д. 46, кв. 56.

МНЕ ПОМОГЛИ ГОРЯЧИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Давно хотела написать, как избавилась от жидкости в легких и плеврита. После операции на сердце (шунтирование) меня отправили на реабилитацию в санаторий в Переделкино. Представьте мое состояние: я – живая, все самое страшное позади!..

Но радость была омрачена тем, что в первую же неделю случился приступ: острые боли в груди, даже повернуться невозможно. На "скорой" увезли в Москву. Оказывается, в легких скопилась жидкость. Выкачали, но приступы были еще дважды. Потом все-таки вернулась в санаторий.

Пребывание там подходило к концу, и становилось страшно: что же я буду делать дома, в Хабаровске? К счастью, мне подарили книжку о неспецифическом лечении хронических заболеваний. Там я и нашла рецепт горячих грудных обертываний. Как я их делала?

Каждый вечер перед сном разби-

рала постель, расстилала тонкое байковое одеяло. Грела воду до температуры 60-65°, замачивала в ней на несколько секунд большое банное полотенце, предварительно надев резиновые перчатки, чтобы не обжечь руки. Потом быстро выжимала, встряхивала, немного охлаждала и обертывала грудину до подмышек. Сверху клала сухое полотенце и быстро ложилась в постель. Еще раз обертывала себя байковым одеялом и накрывалась до подбородка теплым, под которым сплю.

Так лежала 20 минут. Иногда получалось и больше. После процедуры надевала сухое белье и отдыхала час. Мокрое полотенце прополаскивала. Через несколько процедур его надо выстирать с мылом.

Горячее обертывание способствует отделению мокроты, вызывает усиление капиллярного кровотока в легких, нормализует носовое дыхание. Им также лечат пневмонии, бронхиты, головные боли.

Я делала обертывания недели две. С тех пор не было ни одного приступа, да и простудные заболевания меня миновали. Горячие обертывания можно применять длительное время – от нескольких недель до нескольких месяцев. Такие процедуры могут делать больные всех возрастов. Правда, есть противопоказания: недавно перенесенный инфаркт миокарда, повышенное внутричерепное давление и онкологические заболевания.

Н. Пономаренко.

г. Хабаровск.

(Адрес в редакции).

УСОВЕРШЕНСТВО- ВАЛА МЕТОД ШЕВЧЕНКО

После моей публикации "Не хочу стареть душой" в "ЗОЖ" (№16 за 2005 год) получила много писем. Почти на все тогда ответила, но отклики продолжают идти. Пусть простят меня добрые люди, не получившие ответа, — не всегда имею материальную возможность.

Многих заинтересовало, как я справилась с хроническим бронхитом и гипертонией. Сразу скажу, открытия никакого не сделала, так как лечилась по рецептам вестника, но применительно к себе. Напомню, после купания в холодной воде начала постоян-

но болеть простудными заболеваниями и где-то лет в 30 заработала хронический бронхит. Кашель стал постоянным спутником. Лечением всерьез заняться было недосуг: работа, семья... Поглотаю таблетки, приглушу немного болезнь – и на этом все. Затем добавилась гипертония.

В 1998 году после травмы позвоночника оформили пенсию по инвалидности. Тогда-то и задумалась о своем здоровье. А тут узнала и про "ЗОЖ", который стал для меня находкой. Но, замечу, прежде чем что-либо применять, советуюсь с опытным врачом.

Для лечения органов дыхания два года пила настойку золотого уса с маслом. Начала было лечиться по методу Шевченко, потом подумала: почему пить просто водку с маслом, а не настойку какой-нибудь целебной травы? И выбрала золотой ус. Пила по 5 курсов в год: 10 дней пью, 10 – перерыв, во время которых принимала отвары: корня солодки, почек сосны, травы мать-и-мачехи, хвоща, душицы, Melissa, донника, мха исландского. Делала сборы из 4-5 трав. Пропила немного царской водки, рецепт взяла из "ЗОЖ" (№4 за 2005 год).

Пью чайный гриб, свекольный квас и квас на чистотеле. На зиму заготавливаю листья малины, смородины, яблони, вишни, черемухи, земляники, ботву моркови, траву зверобоя, мяты, плоды шиповника, боярышника, почки березы... Смешиваю, по горсточке бросаю в чайник, доведу до кипения и заливаю на ночь в термос. На следующий день пью, как чай или напиток с медом. Дешево и полезно. Принимала дважды в год перекус водородом.

Здоровье улучшилось, легкие и бронхи в норме, кашель прекратился. Давление тоже не беспокоит. Во время лечения травами, а сейчас тем более, таблетки не пью.

Помогает, конечно, и движение: встаю рано, с весны до поздней осени – на огороде, зимой чищу дорожки от снега. Иногда кто-нибудь из знакомых скажет: "Мужа нет, что ли – сама чистишь?" Я, смеясь, отвечаю: "Мужья – не грибы, в лесу не растут, их беречь надо". А еще сохраняют здоровье положительные эмоции, желание и умение видеть вокруг хорошее, делать добро.

Адрес: Порядиной Нине Николаевне, 071404 Казахстан, Восточно-Казахстанская обл., г. Семипалатинск, ул. Туристическая, д. 65.

Как уберечь ребенка от вирусов?

НУЖНА ЛИ ПОМОЩЬ ИММУНИТЕТУ?

Если ребенок болеет гриппом или ОРЗ чаще одного раза в год – ему необходим препарат, укрепляющий иммунную систему.

Выбирая препарат-иммунomodулятор для ребенка, мы ищем тот, который был бы не только эффективным, но и безопасным. Желательно, чтобы его достоинства были подтверждены практикой. Какое средство отвечает этим требованиям? Обратимся к совету специалистов.

ПЕДИАТРЫ РЕКОМЕНДУЮТ ВЕТОРОН

Сегодня более 80% российских педиатров рекомендуют Веторон. Этот отечественный препарат успешно прошел испытания в таких крупнейших медицинских центрах, как Институт педиатрии РАМН, Российская медицинская академия последипломного образования. Так, у 94% детей с ослабленным иммунитетом после 2-месячного приема Веторона в 5 раз повышалась

Всегда обидно, когда ребенок, веселый и загорелый после летнего отдыха, с наступлением холодов начинает чихать и кашлять. Уберечь наших непосед от сквозняков и переохлаждения невозможно. Дети есть дети: то шапку сорвет, то сосульку погрызет. Но почему-то одному хоть бы что, а другой – сляжет с высокой температурой. Вирусы «находят» тех, у кого ослаблен иммунитет.

устойчивость к заболеваниям. Кроме того, улучшались общее самочувствие, сон и аппетит.

За 12 лет присутствия на рынке Веторон подтвердил не только свою эффективность, но и безопасность, что позволяет рекомендовать его детям всех возрастов.

КАК «РАБОТАЕТ» ВЕТОРОН?

Основным компонентом Веторона является бета-каротин в уникальной водорастворимой форме, благодаря чему он лучше усваивается. Молекула бета-каротина превращается в организме в две молекулы витамина А, который называют «первой линией обороны против болезней». При этом можно не опасаться передозировки (как при приеме вита-

мина А): наш умный организм регулирует образование только необходимого и достаточного количества витамина. Другая важная функция бета-каротина – антиоксидантная. Он защищает клетки от повреждения свободными радикалами.

КОГДА НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВЕТОРОН?

Особенно важно поддерживать организм в период эпидемий гриппа и ОРВИ. При профилактическом приеме Веторон многократно снижает риск заболевания. Если ребенок уже заболел, Веторон поможет ему быстрее выздороветь и предотвратит возвращение болезни.

НЕ ГОРЬКО!

Вам не придется уговаривать своего ребенка принять горькую пилюлю. Водная форма препарата позволяет растворить его в компоте, соке, киселе. При этом напиток не изменит свой вкус.

Татьяна Тюлякова

АЛФАВИТ ЗНАЮТ ВСЕ

И НЕ ТОЛЬКО ТОТ, КОТОРЫЙ ПРИДУМАЛИ КИРИЛЛ И МЕФОДИЙ, НО И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

Препараты серии АЛФАВИТ (для взрослых, для детей, для беременных и кормящих) принимают миллионы россиян. В 2005 году АЛФАВИТ назван самой известной маркой среди витаминно-минеральных комплексов в России¹. Широкое признание потребителей² обосновано: впервые теоретические знания о совместимости витаминов и минералов реализованы на практике.

Подобрать совместимые продукты питания нам помогает вкус. То, что вредно, часто и невкусно. Полезны обычно вкусные сочетания. А как быть с витаминами? Здесь сочетаемость компонентов особенно важна, но вкус нам не помощник – таблетка минует «вкусовой контроль».

Медицине известны факты взаимодействия витаминов и минералов как положительного, так и отрица-

тельного. Например, витамин Е и селен вместе действуют более эффективно, а витамин D необходим для усвоения кальция. Однако тот же кальций снижает усвоение железа, а совместный прием витаминов В₁ и В₁₂ может вызвать реакцию аллергического типа³.

В лечебных целях врачи, чтобы добиться наибольшей эффективности, обычно рекомендуют пить комплексы из 2-4 витаминов и

минералов. Так, для больных диабетом – это витамины группы В, для укрепления костей – витамин D с кальцием. В такие препараты нетрудно включить только дружественные компоненты. Однако в этом случае восполняется дефицит лишь малой части необходимых веществ.

В профилактических комплексах важна полнота состава, поэтому в одну таблетку включают более 20 витаминов и минералов. Часть из них мешает друг другу. Полнота состава оборачивается снижением эффективности.

На основе известных науке фактов о сочетаемости создатели АЛФАВИТА нашли

уникальные – без отрицательных взаимодействий – комбинации компонентов. Разные по цвету и составу таблетки принимают за завтраком, обедом и ужином. Интервал 4-6 часов позволяет каждой усвоиться полностью, не взаимодействуя со следующей. Подробнее на www.alphavit.ru.

По мнению специалистов, эффективность витаминно-минеральной профилактики при этом возрастает на 30%, а вероятность реакций аллергического типа снижается⁴. Это в сочетании с полнотой состава позволяет говорить о препаратах серии АЛФАВИТ как о витаминно-минеральных комплексах нового поколения.

¹ По результатам мониторинга, проведенного компанией «КОМКОН-Фарма» во 2-м квартале 2005 г.

² Дипломы Российского фонда защиты прав потребителей и Общероссийского фонда перспективного планирования в номинации «Доверие потребителей» (2004).

³ Машковский М.Д. Лекарственные средства. М., 2000, т.2.

⁴ Коровина Н.А. Витаминно-минеральная недостаточность // Русский медицинский журнал. №22, 2003.

ПЕЧЕНЬ ШАЛИТ К ЗИМЕ

Поздней осенью обостряются многие хронические заболевания, среди них — болезни печени. Что надо о них знать и как с ними бороться в домашних условиях, рассказывает главный врач московской клиники тибетской медицины "Наран", кандидат медицинских наук Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

Осенью усиливается выработка желчи: накануне зимы ее запасы актуальны — желчь препятствует охлаждению организма, согревает его в долгие зимние месяцы. Желчь необходима для переваривания пищи, контролирует температуру тела, отделяет полезные питательные вещества, которые всасываются в кровь и идут в печень, от вредных, становящихся отходами; регулирует потоотделение. Желчь участвует в окрашивании кожи (недаром в народе острый гепатит называют желтухой), при избытке желчи желтеют белки глаз. Всех функций желчи в организме более 300.

Люди, подверженные болезням печени и желчного пузыря, обычно коренастые, плотные, с красными лицами, легко возбудимы (в народе говорят: желчь кипит), они властные, горды, с решительным характером, языку у них имеет желтый налет, склонны к частому ощущению голода и жажды, из еды предпочитают острое, жареное, с удовольствием едят жирную пищу, им всегда жарко, и лицо покрывается испариной, страдают от избытка солнца, любят осень и прохладу.

Солнечная энергия за лето прогревает печень и способствует накоплению и выбросу желчи в кровь. Ее избыток образуется от неправильного образа жизни. Застой желчи в печени, в свою очередь, приводит к хроническим болезням печени, которые сказываются на характере человека, часто вызывая

немотивированное раздражение: избыточная желчь, всасываясь в кровь, разносится по всему организму, становясь для него внутренним ядом, хотя при этом содержание билирубина в крови может быть нормальным. От избытка желчи страдают глаза, которые могут не только желтеть, но и краснеть; прилив желчи к голове вызывает головные боли в висках, озлобленность и даже тупость, нарушаются память, работоспособность, ухудшается понимание окружающих, человек может стать мрачным, пессимистичным, возможна депрессия. Желчь распространяется с кровью в мышцы, костные ткани, суставы, зубы, ногти, волосы, сперму, вызывая проблемы, казалось бы, далекие от печени и вовсе с ней не связанные.

Причины болезней печени — в неправильном образе жизни и питании, пребывании в жаре, стрессах, нервных срывах, злоупотреблении острой, жареной, жирной и кислой пищей, луком, чесноком, перцем, употреблении несовместимых продуктов. Последнее не очень осознается большинством людей. Не все знают, что рыбу недопустимо есть вместе с мясом: вспомните любое наше праздничное застолье — среди закусок непременно лосось или семга, а среди горячих блюд — мясо и курица. Яйца нельзя есть вместе с рыбой, мясную пищу совмещать с молочной, рыбу с молочными продуктами, мясо соединять с таким гар-

ниром, как гречка, помидоры нарезать в салат вместе с огурцами (помидоры — кислые, огурцы — щелочные, в смеси возникает реакция с образованием солей). По печени наносит удар употребление не очень свежей пищи — к примеру, вчерашнего борща или подогретой оставшейся каши. Печень начинает болеть из-за частых контактов человека с такими веществами, как бензин, керосин, лакокрасочные изделия. Убивает печень крепкий алкоголь.

Часто следствие болезней печени — сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь, гипертония. Эта связь не очевидна на первый взгляд, порой начинают лечить сердце, не проверив печень.

Болезни печени проявляются в остром запахе пота, желтушном цвете кожи, горьковатом привкусе во рту, изжоге, тошноте, резко и неприятно пахнущей моче темно-желтого цвета, расстройствах стула, вплоть до поноса, и изменении цвета от светло-желтого до темно-коричневого и даже зеленого. О неполадке с печенью свидетельствуют резкое чувство голода, постоянная жажда, кожный зуд в различных местах, начиная с зон тонкой, чувствительной кожи, угри на лице у взрослых людей, дерматиты, псориаз. Можно заподозрить нарушения в печени, если меняется цветоощущение: белое кажется желтым, а желтое — зеленым. Ночная бессонница с выступанием пота и сердцебиениями, головная боль в висках и надбровьях также указывают на возможное расстройство печени. Эти же болезни сопровождаются выпадением волос и даже бровей, пигментацией на коже, образованием папиллом, одышкой, судорогами, ранним атерос-

клерозом сосудов ног, мозга, кишечника и сердца; забывчивостью, импульсно наплывающими головокружениями, чередующимися ощущениями жары и холода.

Общая рекомендация для всех, кто склонен к болезням печени, — стараться жить в прохладе, не загорать на солнце. Из повседневного рациона придется убрать все острое и жареное и приучиться готовить еду на пару, варить и тушить, есть только свежеприготовленную пищу, ничего не оставляя на завтра. Из мяса останутся только нежирная вареная курица и утка, козье мясо, говядина, допустимо сушеное мясо этих же сортов. Вместо лука и чеснока придется сдабривать пищу горчицей и хреном (они обладают желчегонным действием). Овощи допустимы, лучше в сыром виде. Кисломолочные продукты полезны, но ограниченно. Вполне приемлемо сладкое, теплый чай с сахаром снимает боли в печени. При болезнях печени питание должно быть дробным — частым и небольшими порциями. Полезны горький, вяжущий и сладкий вкусы. Можно комбинировать разные вкусы вместе. Например, горько-сладкий соус, сладко-соленый, вяжуще-сладкий.

При болезнях печени благоприятны прохладные (35-37 градусов) ванны с добавлением растительных отваров из багульника, можжевельника, полыни. Готовят их так: 50 г травяной смеси кипятят в 1 л воды в течение 20-30 минут, процеживают, сливают в ванну и сидят в ней от 15 до 30 минут. Такие ванны рекомендуются 1-2 раза в неделю, всего 5-7 ванн. Они улучшают кровообращение, снижают обострение болезней печени, помогают коже, суставам, снижают температуру тела, снимают утомляемость.

При бессоннице не следует принимать снотворное. Лучше выпить перед сном 50 г горячего молока, или стакан бульона из козьего мяса, или 50-100 г подогретого красного сухого вина. Хорошо помогают массажи воротниковой зоны подогретым до температуры тела кунжутным маслом, которое также полезно втирать в макушку. Кукурузное масло можно втирать в суставы — оно рассасывает жиры, укрепляет кожу и мышцы.

Вот хороший желчегонный рецепт, полезный тем, кто склонен к болезням печени. В зоомагазине надо купить овес. 2 ст. ложки неочищенного овса кипятят 15 минут в 1 л воды, добавляют 2 ст. ложки молока и кипятят еще 2-3 минуты, в конце добавляют 2 ст. ложки меда. Размешав, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение двух недель. Благодаря такому отвару желчь будет выбрасываться из печени и из организма наружу.

Для вывода желчи из организма тибетская традиция рекомендует все травы и растения желтого цвета: кукурузные рыльца, пижму, тысячелистник, расторопшу, зверобой, ромашку, бессмертник. Готовят отвар из любой травы так: 1 ст. ложка сырья на стакан кипятка, кипятят 1-2 минуты, пьют по 1/3 дозы 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 1 месяца.

При повышенной раздражительности помогут отвары мяты, пустырника, зверобоя, сушеницы болотной, корня валерианы, корня мордовника. Разрезанный корень кипятят в 200 мл воды 5-10 минут. Эти отвары особенно важно пить перед сном.

Светлане Галсановне можно позвонить по телефонам: 150-74-10, 156-29-87 и 974-70-64.

КАК УМЕНЬШИТЬ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ?

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). Сегодня мы узнаем, как действуют на наш организм перевернутые позы, и попробуем выполнить некоторые из них.

Кто из читателей "ЗОЖ" не хотел бы подольше оставаться бодрым, энергичным и радостным? Те же, кому за 60, пожалуй, не прочь сбросить пару тройку (а может быть, и десяток-другой!) лет, чтобы выглядеть моложе и чувствовать себя лучше. Только как этого достичь?

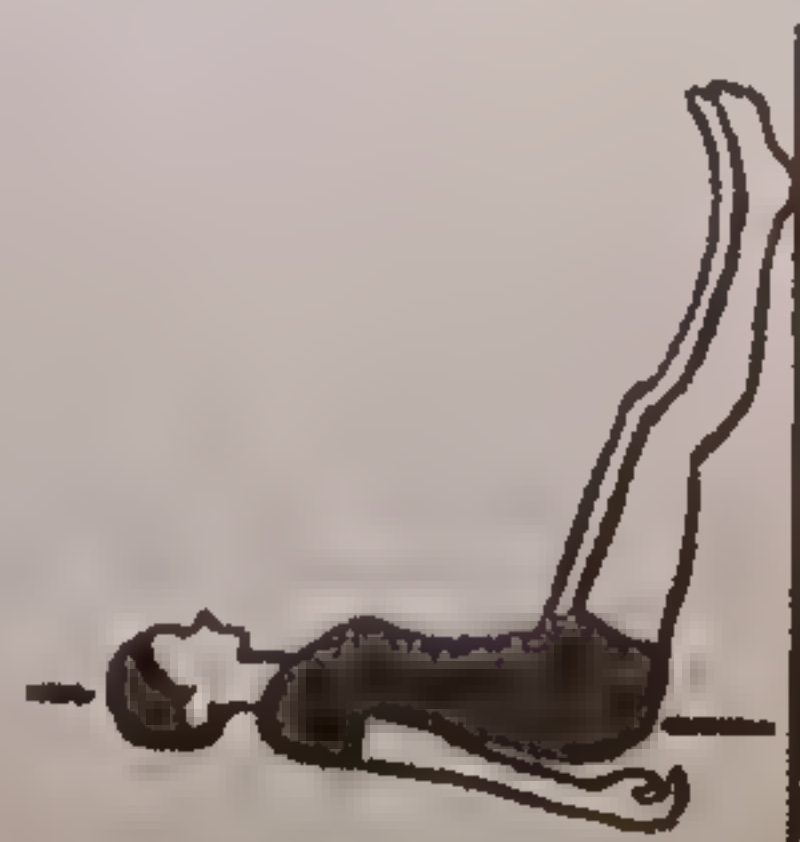
Еще в давние времена индийские мудрецы и учителя йоги сделали интересное открытие: в поддержании здоровья и долголетия важную роль играет земное тяготение. Да, та самая сила тяжести, которую мы преодолеваем каждый день, таская тяжелые сумки или поднимаясь вверх по лестнице. Удивительное дело, но силу эту можно использовать и во благо, если ежедневно хотя бы несколько минут выполнять перевернутые позы. Их обычно называют *випарита-карани*, что буквально означает "перевернутое действие".

Как всегда, все гениальное просто. Действие перевернутых поз объясняется прежде всего тем, что они устраняют застойные явления (по известному принципу: "перед употреблением встряхивать"). Кроме того, кровь и лимфа устремляются от ног к голове, что улучшает кровоснабжение головного мозга и поддерживает лимфатическую систему. Меняются местами большой и малый круг кровообращения, а это разгружает сердечную мышцу и самым чудесным образом оздоравливает всю сер-

дечно-сосудистую систему. Также замечено благотворное действие перевернутых поз на эндокринную систему.

Таково простое и очевидное объяснение. Однако учителя йоги продолжают утверждать, что перевернутые позы не только укрепляют здоровье, но действительно обращают вспять поток времени, уменьшая биологический возраст человека. Что тут можно сказать? Вряд ли стоит исключать и такой вариант, ведь действие земной гравитации на биополе человека до сих пор изучено мало.

Техника выполнения. Проще всего начать осваивать перевернутые позы около стенки. Удобно расположиться у стены, а



затем оттолкнитесь и поднимите ноги вверх. Поставьте ноги на ширине плеч, колени держите прямыми, а руки опустите по сторонам ладонями

вверх; дышите ровно. Скорее всего, вам потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к перевернутому положению.

Затем согните ноги в коленях и, отталкиваясь от стенки согнутыми ногами, постарайтесь приподнять таз от пола. Можно помогать себе руками, для это-



го поверните их ладонями вниз. Оставайтесь в этой позе некоторое время, до ощущения легкой усталости, затем немного отдохните.

Если все предыдущее получилось у вас легко, попробуйте выполнить стойку на лопатках с поддержкой руками, которая в йоге называется *випарита-карани мудра* (слово "мудра" в названии позы указывает на то, что она сохраняет жизненную энергию). Для этого согните руки в локтях и упритесь ладонями в таз и поясницу. Сохраняйте равновесие с опорой на локти и верхнюю часть рук. Расслабьте шею и плечи, дышите животом. Оставайтесь в этой позе до тех пор, пока сохраняется ощущение комфорта и равновесия. Обычно для начала вполне достаточно находиться в ней в течение 5-8 дыхательных циклов. В дальнейшем увеличьте время нахождения в позе до 5 минут.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.



БАСОВЫ 20 ЛЕТ СПУСТЯ



Это было почти 20 лет назад. Помнится, вся страна следила за беспрецедентным пробегом — переходом супругов Басовых вдоль границ Советского Союза. Павел Петрович и Розалия Степановна шагом и бегом, с коляской или нартами, на лыжах, а то и с лыжами в руках за 4 года и 2 месяца преодолели 32 тысячи километров.

Что сегодня с Басовыми? Где нынче "бросили якорь", чем занимаются, по-прежнему ли увлечены бегом? Решили разыскать Павла Петровича и Розалию Степановну. Неоценимую помощь оказали нам глава Тёсово-Нетельского городского поселения Новгородского района Новгородской области Нина Юрьевна Ильюшина и ее помощница, специалист Тамара Дмитриевна Павлова, кстати, давние подписчики нашего вестника.

Да, живут-поживают Басовы в поселке Тёсово-Нетельский, что примерно в двух часах езды на электричке от Великого Новгорода. Туда и отправилась корреспондент "ЗОЖ" Светлана Пальмова.

Не буду рассказывать о том, как добиралась до железнодорожной станции Рогавка, а потом до Пионерской улицы поселка, где в доме № 18 обосновались Павел Петрович и Розалия Степановна.

В доме тепло, в печке потрескивают дрова, кошка Муся и кот Рыжик примостились рядом с Розалией Степановной. Павел Петрович понес в сарай еду трем козочкам. Забегая вперед, скажу, что утром следующего дня одна из них произвела на свет симпатичного козленочка. Павел Петрович, поднимаясь по лестнице в дом, радостно объявил нам: "Роды принял!"

2005 год, можно сказать, юбилейный для Басовых: исполнилось 75 лет главе семьи, супруги отметили 9 Мая, 60-летие Великой Победы, и золотую свадьбу. Символично, что почти 20 лет назад в этот же день был дан старт легендарному переходу.

Разговариваем о сегодняшних днях, а память то и дело возвращается в далекие семидесятые. Тогда, казалось, абсолютно все были увлечены бегом. Не только в городах, но и в небольших поселках, как грибы после дождя, появлялись Клубы любителей бега. Первым в стране образовался КЛБ "Спартак" в Ленинграде, его возглавил Олег Юлианович Лось, здравствующий и поныне.

— Вот в этот-то клуб я и пришел после службы в армии, — вспоминает Павел Петрович. — Во мне уживались две страсти — к путешествиям и к продолжительному бегу. Хотелось и мир повидать, и марафоны преодолевать. "Бегать, путешествуя!" — эта идея обрела для меня реальный смысл. В 1984 году пробежал и прошел от Ленинграда до Владивостока: за семь месяцев преодолел свыше 10 тысяч километров. Теперь могу признаться — больше все-

го меня угнетало на маршруте одиночество. Не давала покоя мысль: "А что если сагитировать жену на дальний переход?" Роза легка на подъем: мы ведь все отпуска проводили семьей — отправлялись с детьми и внуками в Карелию, на Ладогу. Жили в палатке, рыбачили, купались...

— В таких походах забывались все неурядицы, отступали болезни, — вступает в беседу Розалия Степановна. — Но ведь мы работали, а отпуск-то короткий, всего 2-3 недели.

Жили тогда Басовы в городе на Неве. Розалии Степановне перевалило за сорок, и Павел Петрович всеми силами пытался приобщить жену к физкультуре... Розалия Степановна пополнела, участились головные боли, ныли суставы, одолевали простуды.

— У меня сохранилась справка, в которой перечислены все мои недуги, — улыбается Розалия Степа-

новна. — Радикулит, остеохондроз, артроз коленных суставов, полиневрит верхних конечностей, артериальное давление было 180/110, пульс в покое — 80 ударов в минуту, а вес при росте 165 см — 90 кг! Было от чего призадуматься. Тогда я твердо решила: начну бегать! Вначале в квартире, в прихожей.

Постепенно перешла на бег трусцой. Не торопясь, 1 км преодолевала за 8-9 минут. Почувствовала какое-то обновление: исчезла одышка, перестали мучить головокружения, вес уменьшился. Через два года я уже могла пробежать трусцой 30 км!

Произошло чудо — не сразу, конечно, но в конце концов болячки мои куда-то улетучились. И тогда-то я поняла: бег — мой спаситель.

В мае 1986 года супруги-пенсионеры Басовы стартовали в свой пробег-путешествие.



О нем супруги могут говорить без конца. О том, как на полярной станции при любой погоде проводили зарядку, растирали тело снегом, в комнате и коридоре ходили босиком. Как, встречаясь с любителями здорового образа жизни, помогали организовывать клубы любителей бега, как встречали в Тикси Новый, 1989 год.

К тому времени состояние здоровья Розалии Степановны значительно улучшилось. Результаты медицинского осмотра после финиша говорят сами за себя: если в 1982 году пульс в покое у нее был 80 ударов в минуту, то в 1990-м — 58. Артериальное давление с 180/110 снизилось до 110/70.

Но и сегодня супруги не мыслят себя без активного, здорового образа жизни. Достаточно сказать, что Павел Петрович за месяц пробегает 200-250 км.

— 50 километров в неделю плюс ежедневная зарядка плюс сельские заботы — все это дает мне хорошую физическую нагрузку и, более того, позволяет участвовать в соревнованиях, — говорит Павел Петрович. — В нынешнем году на моем счету уже несколько пробегов: традиционный "Новгородский", посвященный освобождению Великого Новгорода от гитлеровцев. Бежал "десятку", был самым старшим и финишировал первым в своей возрастной группе. Затем 10-километровый пробег по Дороге жизни — я в нем выступаю, наверное, лет 20. Довольствовался третьим местом в "Белых ночах". Был вторым в полумарафоне суточного бега "Испытай себя". Кстати, вот этот чайник, из которого мы чай пьем, — мой приз вместе с кубком. Ну и покорил "десятку" в пробеге город Пушкин — Санкт-Петербург. Да, чуть не забыл о самом главном. Втянулся в

авантюру, вышел на старт сверхмарафона — 250 км за 4 дня. Бежали вокруг Ильмень-озера, в день по 60-70 км. Выдержал!

Сейчас Павел Петрович занят с раннего утра до позднего вечера — хозяйство большое! Подъем в 6 утра, отбой — в 23. Но и для бега выкраивает время. Начинает с обязательной разминки — достаточно интенсивной гимнастики. Далее бег. Сначала, разумеется, медленный... После бега непременно "заминка" — так Павел Петрович называет свою гимнастику после пробежки. Это вновь гимнастические упражнения с большим числом повторений, с элементами дыхательной гимнастики Стрельниковой...

Поздней осенью и зимой "заминка" носит в большей степени силовой характер: отжимания от наклонной доски (40-50 раз), от пола — 20-28 раз, приседания, растягивание позвоночника в висе на турнике. Сложнее с водными процедурами — в доме Басовых нет воды! Впрочем, местные власти обещали решить эту проблему.

— Если температура на дворе не ниже 10 градусов мороза, обтираюсь снегом, — смеется Павел Петрович. — А если морозец прихватывает, остываю и терпеливо жду бани. Летом, конечно же, проще: ставим тазы с водой на солнышко и обливаемся.

Розалия Степановна старается не отставать от мужа. Делает вместе с ним зарядку, когда же Павел Петрович отправляется на трассу, выходит на свою "тропу здоровья" — участок 15 соток, есть где развернуться. "У нас это своеобразный стадион", — шутит Розалия Степановна. Все время на воздухе, в движении — вскопать, посадить, прополоть, собрать урожай.

Кстати, еда у Басовых

самая обычная, без всяких изысков. В основном — все с огорода, благо руки у хозяйки золотые и легкие — растут и помидоры, и капуста, и картофель, и огурцы, и столь любимый в семье чеснок. Куры дают яйца, козы — молоко, из которого Розалия Степановна готовит и творог, и сметану. В подполе хранятся сделанные летом заготовки.

Спросила Басовых о врачах. Мол, обращаетесь ли? Как с лекарствами? Тут слово взяла Розалия Степановна.

— Какие врачи в деревне? Их-то и в городе не дозовешься. Сами справляемся. Очень много в этом плане дало мне наше путешествие. Когда мы проходили по южным республикам, встречали 90-летних бабушек, у которых никогда не болели колени.

Поинтересовалась, что они делают для этого. Оказалось, все дела домашние они делают, стоя на коленках, "ходят" на них! Вот и первый рецепт.

Понятно, случались у нас обморожения. Шли зимой по тундре на лыжах, что-то надо развязать-завязать, рукавицы снимаешь — прихватывает сразу. Лицо, нос, уши всегда были подморожены, как ни старались их закрывать. Спасало облепиховое масло, сейчас на участке у нас растет облепиха, я из нее и масло делаю, и протираю ее с сахаром — очень полезно!

Во время нашего пе-

рехода и после него мои болячки как бы замерли, я чувствовала себя абсолютно здоровой. Как только физическая нагрузка снижалась, недуги напоминали о себе. Но теперь-то я знаю, как их преодолевать — только с помощью физкультуры!

Павел Петрович внимательно слушал жену, а потом дополнил ее рассказ:

— Приходилось ночевать в спальнике, в палатке, под дождем... Спал как убитый. Когда пришли во Владивосток, оказались просто в райских условиях: отличный номер, мягкая постель, банька. Понятно, делал зарядку — один день, второй. А на третьи сутки пропал сон. Почему? Думал, думал: что же случилось? Да ведь я не бегал! Вот в чем таилась разгадка.

За беседой даже не заметили, как сгустились сумерки. Еще раз протопили печку, покормили на сон грядущий четвероногих. Вышли на крыльцо. Первый снег припорошил деревья, и только гроздь рябины пламенели в снежных узорах.

— Мы счастливые люди, — говорили на прощание Павел Петрович и Розалия Степановна. — Увидели всю нашу страну, обрели столько друзей — почтальон порой устает приносить нам письма от них. А что может быть дороже здоровья и радости общения с единомышленниками? НИ-ЧЕ-ГО!

"ЗОЖ": Да, сегодня вместо обычных материалов для рубрики "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка" — рассказ о семье Басовых. Прочтите внимательно, ибо тут вам и спорт, и профилактика, вместе взятые. Хорошо, если Павел Петрович приобщился к бегу очень давно и изначально стремился к большим нагрузкам, то Розалия Степановна-то обыкновенная женщина. И сколь много дал ей бег?!

Впрочем, мы вовсе не уговариваем всех преодолевать по 50-60 км в неделю. 3-4 раза в этот период по 30-40 минут либо бег трусцой, либо ходьба, либо "смесь бега с ходьбой". Вы убедитесь, сколь хорошие произойдут с вами перемены.

ОДИН НА ОДИН С БОЛЕЗНЬЮ БЕХТЕРЕВА

В редакционной почте последних дней мы обнаружили несколько писем, авторы которых просят "ЗОЖ" помочь их близким справиться с болезнью Бехтерева. Так, семья Андреевых из Якутии беспокоится за брата Бориса, которому поставлен диагноз "анкилозирующий спондилоартрит", или болезнь Бехтерева.

Еще одно письмо – из Татарстана от Марзии Завяловны Сабирзяновой:

"Моему зятю Александру всего 36 лет, у него растут дочь и сын. У Саши высшее образование, он трудится в органах правопорядка. И вот такая болезнь! Посоветуйте, что делать?"

"Обращаюсь в "ЗОЖ" со своей болью: сыну 36 лет, у него болезнь Бехтерева. Помогите!" — это строки из письма В.Гриценко, живущей в Волгограде.

Корреспондент "ЗОЖ" Светлана Пальмова показала эти и другие письма народному целителю-фитотерапевту Николаю Ивановичу МАЗНЕВУ. Юрист по образованию, сын потомственной травницы, он сам с 1989 по 1991 год боролся с болезнью Бехтерева. И победил недуг! Более того, спустя год выполнил норматив кандидата в мастера спорта по силовому троеборью. Человек, которого в 1989 году привезли домой на инвалидной коляске, приседал со штангой весом 190 кг, выжимал лежа 135 кг, выполнял так называемую становую тягу с весом 300 кг. Николаю Ивановичу Мазневу удалось вернуть к нормальной жизни 40 человек, пораженных болезнью Бехтерева. Ему — слово.

Если у человека появились боли и ограниченность движений в поясничном и шейном отделах позвоночника, он не может, не сгибая колени, достать руками до пола, коснуться подбородком груди, если появилась скованность в позвоночнике и суставах по утрам и после состояния покоя, изменилась форма крупных суставов; они припухли, например, насторожитесь! Это признаки болезни Бехтерева, прогрессирование которой приводит к формированию "позы просителя" — спина становится доскообразной, появляется сгорбленность в грудном отделе позвоночника. Я прошел через все это...

Возникает правомерный вопрос: можно ли преодо-

леть недуг? Ведь все мы знаем, как мучительно уходил из жизни писатель Николай Островский... Вот и глядя в свое время на меня, врачи лишь сочувственно качали головами и разводили руками. Но я, в прошлом мастер спорта по лыжам и легкой атлетике, никоим образом не хотел подчиниться приговору медиков и стал лечиться самостоятельно.

Это было нелегкое, напряженное время, занятое лечебными процедурами, физическими упражнениями. Трудно приходилось не только физически, но и психологически. Иной раз опускались руки, но я не сдавался.

Выработал методику лечения, включающую в себя несколько составляющих. Все они

были направлены на выведение из организма накопившихся в нем ядов и шлаков, улучшение обмена веществ. Заготовил около 10 мешков овсяной соломы, 3 мешка сенной трухи и 4 мешка соевых веточек (можно и еловых) вместе с шишками. Желательно, чтобы веточки всегда были свежими, поэтому их лучше рвать незадолго перед употреблением. Понадобятся также два эмалированных бака емкостью 20 или 30 л, цинковая ванна, это для сельских жителей, и эмалированная кастрюля на 3-5 л.

Если кто не знает, что такое овсяная солома и сенная труха, — объясню. Овсяная солома — это желтые стебли растущего или скошенного овса с зернами или без них. Можно использовать и зеленую траву овса. Отвар овсяной соломы разрушает наросты на костях, а при употреблении внутрь улучшает работу почек.

Сенная труха — это то, что остается под копной или стогом сена: семена растений, их листья, стебельки. Отвар из нее снимает отеки суставов, успокаивает боль. Труху ни в коем случае нельзя принимать внутрь!

Сразу скажу, понадобилось практически три года систематического, продуманного лечения, которое в конечном результате и привело к нормальному состоянию.

Вот как складывался мой день. Утром, после сна, принимал холодный или прохладный душ в течение 15-40 секунд. Начиная обливаться со ступней ног до головы и затем с головы до ступней ног. Если был в состоянии, делал несколько физических упражнений и ложился, чтобы согреться, в постель на 30-40 минут.

Три раза в день за полчаса до еды пил настои или

отвары корня лопуха, или овсяной соломы, или березовых почек, или листа черники. Каждый отвар или настой можно пить не более одного месяца, затем на следующий месяц заменить его другим, а еще спустя 30 дней — третьим.

За час до обеда выполнял комплекс физических упражнений, который повторял за час до ужина. После обеда отдыхал — мог просто полежать, а иногда и поспать.

Ежедневно перед сном делал полные обертывания из отвара овсяной соломы. В 3-5-литровой кастрюле готовил отвар, мочил в нем простыню или специально приготовленную одежду (некрашенные брюки, рубашку из хлопчатобумажной ткани или фланели, тряпочки для обматывания рук, ног и шеи), отжимал и быстро надевал одежду или обматывался от подмышек простыней, сложенной вдвое или вчетверо. Поверх сырой одежды надевал сухую, толстую, и ложился в постель, предварительно постелив вниз клеенку, чтобы не намочить матрас, тепло укрывался одеялом и лежал минимум час.

Затем снимал все влажное, надевал сухое и снова ложился в постель. После каждой процедуры стирал использованное белье или простыню детским мылом. Замечу, что отвар можно использовать еще 2-3 раза, а затем рекомендую его вылить.

На все про все у меня ушло до двух месяцев. Затем я вступил в следующий этап лечения продолжительностью от трех до шести месяцев.

P.S: Продолжение в следующем номере. Если у вас появятся вопросы, пишите в редакцию.

Уход, предупреждающий старение вашей кожи

Если Вам не нравится Ваше отражение в зеркале, а хочется выглядеть моложе и привлекательней, то специально для Вас представляем плацентарную маску, питательную, с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев.

Через 2 недели после начала применения Вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых женщин и мужчин, лицо омолаживается за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Маска также удовлетворит потребности молодой кожи, придаст ей здоровый цвет, повысит сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Рекомендуются для женщин до и после 30 лет, в зависимости от состояний Вашей кожи. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуются применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

Немного о маске: благодаря экстракту плаценты овцы маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акулье жира соединения обладают

мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие. Снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность. МАСКА абсолютно безвредна, применяется с целью:

- безоперационной подтяжки лица;
- восстановления, омоложения и осветления кожи;
- уменьшения морщин и предупреждения их образования;
- снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести;
- устранения пигментации.

Немного о плаценте: само слово "плацента" ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в те времена, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое



для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Немного о производителе маски: косметическая фабрика "Лю Ши Цао" (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а также высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны и не только, а если пользуется спросом, то, значит, люди получают отличный результат.

В заключение мнение наших покупателей:



Олег И. Новосибирск.

«...Теща посоветовала заказать у Вас плацентарные маски с акульим жиром. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей...».



Светлана К. С.-Петербург.

«...Я счастлива, что появились маски, способные продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат после 2-недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от Вас еще 20 масок...».



Марина А. Краснодарский край.

«...Купила у Вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у Вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз...».



Кристина П. Московская область.

«...Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости для нас, «самых слабых и беззащитных». Спасибо за оригинальное решение...».

Заказать плацентарную маску питательную с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев (лицо+шея) можно по почте: Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О. кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ, а/я 15 (30Ж), отдел «Товары почтой».** Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок – **599 руб. + 6 % почтовые расходы.** Кроме того, всем заказавшим 10 масок сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок. Внимание! Акция: подробности читайте в нашем каталоге.

Тел./факс для справок:
8 (0862) 36-90-35, 49-50-77
Эл. почта: med@ortes.ru
Сайт: www.med.ortes.ru

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39 с 1.12.2005г. Код города Орла (4862). Поздравляем всех с наступающим 2006 годом. Желаем здоровья, красоты и долгих лет жизни.

Также в продаже имеется:

– **Плацентарная маска с акульим жиром и экстрактом оливковых листьев против морщин с эффектом лифтинга для области глаз.** Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 маски в 1 пакете) и сувенирная коробка – **490 руб. + 7 % почтовые расходы** (условие покупки см. выше).

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акулье жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глазки сияют.

Новогоднее предложение по специальной цене. Всего за **679 руб. + 4 % почтовые расходы** Вы получите подарочный набор из **14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук** и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве (условия покупки см. выше). Приобретите набор масок у нас, и Вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а Вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить ему на праздник или на день рождения. Купите набор масок, и мы надеемся, что Вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок еще долго будет сохранять молодость Вашей кожи, радовать Вас, поднимать настроение.

Сертификат соответствия РОСС CN.GH14.B15351, РОСС RU.ПР 14. А13547

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИ СНДВ и Госстандартом РФ. Если у Вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

НАСТРОЙТЕСЬ НА ВОЛНУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Итак, дорогие читатели, я вновь отвечаю на ваши письма из почты SOS, как ее называю. Разумеется, многие, очень многие получают ответы лично. Сегодня же несколько тем, которые касаются не только читателей "в возрасте", но и сравнительно молодых людей.

Мне поставили диагноз "дерматит Дно-ринга". Что это за заболевание? Какое лечение существует? Какая диета? Хочу все знать об этой болезни.

Герпетиформный дерматит (дерматит Дно-ринга) – аутоиммунное заболевание, при котором образуются скопления интенсивно зудящих небольших пузырей и волдырей.

Заболевание главным образом поражает взрослых, между 15 и 60 годами. У страдающих этим заболеванием белки, содержащиеся в пшенице, ржи, ячмене и овсе, активируют иммунную систему, в результате чего на коже появляется сыпь и возникает зуд. Люди, страдающие герпетиформным дерматитом, почти всегда имеют признаки кишечного заболевания – целиакии. У них также имеется тенденция к развитию заболевания щитовидной железы.

Небольшие пузыри обычно развиваются постепенно, главным образом на локтях, коленях, ягодицах, нижней части спины и затылке. Иногда они появляются на лице и шее. Зуд и жжение часто бывают сильными. Диагноз ставится на основании исследования свежих образцов кожи, что позволяет выявить в ее структурах антитела.

Лечения может не требоваться, если человек строго соблюдает диету, свободную от изделий пшеницы, ржи, ячменя, овса. Противовоспалительные лекарства, например ибупрофен, могут вызвать увеличение сыпи. Препарат дапсон почти всегда облегчает состояние больных. Однако он вызывает много побочных эффектов, особенно воздействует на клетки крови, что нередко ведет к анемии.

Что касается лечения народными средствами, то я рекомендую вам принимать внутрь и местно масло шиповника: внутрь по 1 ч. ложке 2 раза в день, а местно — 1-2 раза в день смазывать пораженные участки тела или накладывать стерильные марлевые салфетки, пропитанные тем же маслом. Также хорошо помогает прием настоя листьев грецкого ореха: 1 ст. ложку высушенных и мелко нарезанных листьев грецких орехов залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Это суточная доза. Курс лечения — до улучшения состояния.

Во многих письмах читатели просят рассказать о синдроме хронической усталости – биче современного человека и о том, как справиться с ним на-

родными средствами лечения.

Хроническая усталость может стать причиной серьезных сбоев в работе организма, привести к умственному и физическому истощению, даже вызвать сильнейшую депрессию. Поэтому так важно уметь данный недуг предотвращать.

Для этого существует простой и достаточно эффективный способ. Запаситесь крупной солью или мелкой галькой, подойдут и мелкие камешки. Потопчитесь на них несколько минут, приподнимитесь несколько раз на носки – так вы улучшите кровообращение в ногах. Это упражнение позволит сохранить энергию в течение дня, и вы меньше устанете.

Чтобы предотвратить умственное перенапряжение, есть отличный рецепт. Разотрите головку чеснока и залейте стаканом оливкового масла. На сутки поставьте в холодильник. Затем влейте в смесь 1 ч. ложку лимонного сока. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Курс лечения — до 2 месяцев, в зависимости от вашего состояния. Кстати, при этом очищаются сосуды головного мозга.

А что делать, если вы крайне переутомлены, но обстоятельства требуют немедленной мобилизации сил? Есть эффективное средство. Разведите как можно больше соли в тазу с горячей водой. Намочите в нем ночную сорочку или мужскую рубашку, выжмите ее, наденьте и быстро ложитесь в постель. Накройтесь потеплее, чтобы не простудиться, пока будет сохнуть на вас белье. Потом примите теплый душ – и усталости как не бывало!

И еще рекомендую и худым и толстым людям проведение щадящих разгрузочных дней, чтобы очистить организм от шлаков. Утром съешьте несколько сырых фруктов либо салат из овощей или выпейте полтора стакана любого сока. К такому завтраку можно добавить несколько орехов, лучше миндаля. В полдень выпейте крепкий овощной отвар. На обед съешьте овощи, из которых готовился отвар. Ужин должен состоять из капусты (можно сделать салат из капусты и моркови) и гречневой каши. Весь день надо пить много жидкости.

Применяются ли ноготки лекарственные в лечении или профилактике онкологических заболеваний?

Ноготки издавна широко применяются в народной медицине. Цветки уменьшают и прекращают воспалительные процессы, хорошо заживляют гнойные порезы, раны, язвы желудка и кишечника, рассасывают и размягчают затвердевшие припухлости. Цветки также усиливают выделение пота, мочи, желчи, регулируют менструации, обладают вяжущим, противомикробным и кровоочистительным действием. Водный настой или спиртовая настойка цветочных корзинок успокаивающе действует на нервную систему, снижает рефлекторную возбудимость, снижает кровяное давление, усиливает деятельность сердца, замедляет ритм сердечных сокращений и обладает обезболивающим средством. Ноготки действительно слу-

жал вспомогательным средством лечения рака. В прошлом ноготки называли "травой против рака" и употребляли в качестве лечебного и профилактического противоракового средства. Разнообразное действие ноготков было проверено клинически. В научной медицине препараты ноготков принимают как желчегонное средство при болезнях печени и как кровоостанавливающее при гинекологических заболеваниях, расстройствах менструального цикла. В народной и научной медицине настой ноготков широко применяют как эффективное наружное средство. Настой употребляют в виде ванн, примочек, компрессов при ожогах, ранах, трофических язвах, свищах, фурункулах, различных кожных сыпях и лишаях.

Действие ноготков объясняется их сильным антибиотическим свойством. Наружное применение настоек ноготков дает хорошие результаты при болезнях полости рта, горла, болезнях глаз: ячменях, конъюнктивитах, блефаритах.

Способы применения:

- 2 ч. ложки цветков настаивать 15 минут в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 15 минут до еды.
- Спиртовой настойкой ноготков смочить салфетку и прикладывать к ранам, ожогам.
- 5 г измельченных цветков ноготков или спиртовой настойки из них растереть с 25 г вазелина. Мазь употреблять при ранах, язвах, фурункулах.

ПОДПИСКА ПОДЕШЕВЕЛА

Для меня "ЗОЖ" — как отдушина, все в нем нравится, а хорошие стихи выписываю в тетрадь. Мое самое любимое стихотворение — "Заболела мать", опубликованное в "ЗОЖ" (№ 5 за 2001 год). Я его знаю наизусть, читала как-то в больнице, так женщины в палате прослезились.

А познакомила меня с вестником Вера Васильевна Кузнецова, сейчас мы с ней дружим. Принесла подшивку за два года, и у меня появилась "работа" на всю зиму — читать "ЗОЖ", выписывать рецепты. Я Вере Васильевне очень благодарна.

Теперь получаю вестник сама — подписалась и на будущий год. Подписка очень подешевела. Спасибо!

Адрес: Покотило (Годзь) Нелли Константиновне, 676459 Амурская обл., г. Свободный, ул. Звездная, д. 4, кв. 11.

ГДЕ РОДИЛСЯ, ТАМ И СТОИЛСЯ

Я родилась за полгода до начала Великой Отечественной войны. А отец мой, Степан Васильевич Зубченко, погиб незадолго до Победы. По рассказам, покоится в братской могиле в Калининграде.

Может быть, зожевцы, живущие в этом городе, побывают на кладбище, найдут на обелиске дорожную фамилию и напишут мне?

Об отце я знаю очень мало, у нас нет даже его фотографии. Буду очень благодарна, если получу хоть каплю сведений о нем.

И вот еще что: отца звали Степан, а я по недора-

зумению при регистрации стала Стефановной. Допустили ошибку.

Живу я в селе, а дочери, четыре внуки и правнук — в городе. Уезжать со своей малой родины никуда не собираюсь: "Где родился, там и сгодился".

Адрес: Петровой Людмиле Стефановне, 347760 Ростовская обл., Целинский р-н, пос. Новая Целина, ул. Ленина, д. 6, кв. 5.

ЧЕГО ИСПУГАЛИСЬ ЗОЖЕВЦЫ?

Прочла "ЗОЖ" (№20 за 2005 год) и забеспокоилась о судьбе нашей газеты, которую полюбила и выписываю 5 лет. В номере больше половины безымянных статей, пишут, что адрес находится в редакции. Чего испугались зожевцы? Понимаю тех, у кого тяжелая болезнь, которую скрывают от соседей, знакомых. В других же случаях не вижу смысла скрывать свои адреса.

Два моих письма "Даже похудела!" и "Я твердила несколько лет: "А дети у меня будут!" были опубликованы в "ЗОЖ" (№9 за 2003 год) и в "ЗОЖ" (№22 за 2004 год). Мне писали со всех уголков нашей страны и даже из зарубежья. Письма эти несли столько положительной энергии! Иногда получала до 10 откликов в день. Вечером читала и делала на них пометки: "Срочно ответить", "Подумать".

А если бы я укрывалась за словами "Адрес в редакции", то откуда бы узнала, что кому-то нужна и что от моих писем есть польза?

Адрес: Дурневой Валентине Федоровне, 142600 Московская обл., г. Орехово-Зуево, Центральный б-р, д. 7, кв. 139.

ПОТОМУ ЧТО НУЖНА ДЕТЯМ И ВНУКАМ

Вестник выписываю второй год, многое испытываю на себе, но от некоторых рецептов пока воздерживаюсь. Каждый номер читаю по нескольку раз, а когда бывает плохое настроение, сажусь на кровать, беру стопочку газет и перечитываю.

А теперь о рубрике "Диагноз: одиночество" в "ЗОЖ" (№20 за 2005 год). Дорогие зожевцы! Если вы дружите с вестником по-настоящему, то вы уже не одиноки.

Раньше я не была оптимисткой, жизнь не баловала. Воспитывали с мужем троих детей, муж увлекся спиртным, так что в основном все было на моих плечах. В 1980 году дочь погибла в автокатастрофе, оставив полуторагодовалого сына. Думала, не выживу, но добрые люди, коллеги по работе, поддержали. С зятем договорились, что ребенок пока останется у нас. Не прошло и года, как зять женился снова и не делал попыток забрать сына. Так и рос он у нас, а подрастая, стал называть меня мамой. Зовет так и сейчас.

Прошло 25 лет. Муж умер, живу с сыновьями, невестками, внуками. О болячках стараюсь не думать, не позволяю себе раскисать, потому что нужна детям и внукам.

Адрес: Долиной Валентине Сергеевне, 301160 Тульская обл., пос. Дубна, ул. Садовая, д. 4.

Тандем "лимон с чесноком" — против эпидемии гриппа

"В ближайшие годы в мире появится смертельно опасный вирус пандемического гриппа. Если начнется пандемия гриппа, за полгода в мире могут умереть до одного миллиарда человек", — такой прогноз дал директор Института вирусологии им. Д.И. Ивановского академик РАМН, профессор Дмитрий Львов. Недавно в программе "Время" официально объявили о начале пандемии гриппа.

Начну с исторической справки: пандемия (эпидемия, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на территории страны и сопредельных государств. — "ЗОЖ".) гриппа "испанского" в 1918-1919 годах привела к смерти как минимум 20 миллионов человек. Жертв было особенно много среди молодых и сильных мужчин. Напротив, сравнительно немного смертей отмечалось среди стариков. Причина этого до сих пор не установлена, но предполагают, что все дело в чесноке, который усиливает действие так называемого глутатиона, защищающего клетки от рака и вируса пандемии. Входящий в него глутамин, пожалуй, единственная кислота, которая выводит из организма молекулы аммиака. А вот что

пишет об аммиаке И.П. Неумывакин: "Многие болезни связаны с нарушением обменных процессов, в частности, с плохой работой желудочно-кишечного тракта, в результате чего образуется сильный нейротоксический яд — аммиак, поражающий центральную нервную систему. В итоге возникают гипоксия, эпилепсия, подагра, воспаление суставов и всевозможные язвы и опухоли".

Когда в 80-е годы случилось подряд несколько эпидемий гриппа, врач В. Коротков попытался прибегнуть к старому, проверенному средству. Он в течение недели каждые три часа капал пациентам в нос по 8 капель чесночного сока. Результат оказался блестящим — все больные выздоровели. А ведь под наблюдением находилось 10117 человек с раз-

личными диагнозами! Но первопричины у всех оказались схожие — стафилококковая или стрептококковая инфекции.

И еще один характерный пример. Певича А. Нежданова в 1915 году заболела дифтеритом. Тогда радикальных средств борьбы с ним не было. Однажды Неждановой захотелось чеснока, и она наелась его от души. А на следующий день врач осмотрел горло: оно было чистым, без дифтерийных пленок.

Современная наука установила: летучие вещества чеснока — фитонциды — убивают бактерии туберкулеза, тифа, чумы. И даже холеры, не говоря о бациллах дизентерии и дифтерита. До сих пор медикам не удалось обнаружить такую вредоносную бациллу, которая уцелела бы в соседстве с чесноком. Из этого следует: нам всем надо пользоваться этим "дурно пахнущим" растением, чтобы выжить во время пандемии гриппа. И тут могут пригодиться два хорошо известных нам растения — лимон и чеснок. Лимон и чеснок удивительным образом усиливают, дополняют друг друга, усовершен-

ствуя и довершая то, на что не способен каждый из них в отдельности. Этот счастливый тандем плюс ко всему "выдраит" сосуды от всякой нечисти. А теперь сам рецепт.

4 спелых лимона, по возможности тонкокожих, ошпарить кипятком и выдавить сок, а косточки и перепонки пропустить через мясорубку. Взять 4 средних головки чеснока, очистить, пропустить через мясорубку. Смешать измельченные чеснок и лимон, залить 2 л охлажденной кипяченой воды. Закрыть марлей и поставить в холодильник на двое суток. После чего процедить, разлить в двухлитровые банки, закрыть плотными крышками. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 г (четверть стакана) теплым по утрам за 30 минут до еды. Кстати, не бойтесь запаха чеснока, лимон его нейтрализует. Курс приема — 40 дней, потом нужно сделать двухнедельный перерыв. При необходимости лечение повторить.

Адрес: Крисань Лидии Сергеевны, 18002 Украина, г. Черкассы, ул. Шевченко, д. 200, кв. 135.

КОЕ-ЧТО О ЧЕСНОКЕ

Что делает чеснок таким эффективным? Его наполнение, состав.

В нем содержатся витамины А, В, С и Е, жиры, гликозиды, аминокислоты, минеральные вещества, флавоноиды, скордеин, селен, энзимы (ферменты), но главную роль играет эфирное масло, его сернистые соединения (сульфиды) — аллиин, аллицин, айоеин (Alliin, Allicin, Ajoen). При раздавливании свежего чеснока его собственный энзим (фермент) аллииназа (Alliinase) расщепляет аллиин, высвобождая в нем аллицин — главное биологически активное вещество растения. Оно обладает свойствами антибиотика и антисептика, оберегает и укрепляет иммунную систему, защищает клетки от вредного воздействия окружающей среды, активизирует защитные силы организма, усиливает кровообращение.

Группа врачей из немецкого университета в Хомбурге под руководством

профессора д-ра Холгера Кизеветтера недавно добилась замечательных результатов в лечении "ног курильщика".

Хорошо известно, что, если не лечить это заболевание, опоздать с лечением, возможны тяжелые последствия: открытые язвы, отмирание конечностей, ампутация.

В исследовании приняли участие 80 пациентов в возрасте от 40 до 75 лет — все с сужениями сосудов ног, с заболеванием в далеко зашедшей фазе. Одна группа пациентов принимала 12 недель подряд 3 раза в день по 2 чесночных драже, вторая группа принимала плацебо, то есть пустой препарат, без биологически активных веществ, служащий для сравнения.

Те, кто принимал драже, увеличили свои безболевые отрезки пути на 50 % — в среднем на 46 метров (теперь они могли пройти без боли 140 метров). У тех же, кто принимал плацебо, в лучшем случае не наблюдалось ухудшения. Кроме

того, у "чесночников" понизились высокое давление и холестерин, кровь разжижилась, стала более текучей.

Проф. Х. Кизеветтер не скрывает оптимизма: "Долговременная чесночная терапия может дать еще более высокие результаты — что касается сердца, кровообращения, холестерина, кровяного давления. А для наших пациентов замечательно то, что они вновь обрели ходьбу без боли".

...Наши исследования показали, что каждый, кто почувствовал пока еще малые, незначительные нарушения кровообращения, может, принимая 3 раза в день по 2 чесночных драже, решительно противостоять болезни".

На симпозиуме в Берлине ученые выразили общее пожелание, чтобы врачи как можно чаще использовали чеснок, его замечательные свойства для лечения многих болезней.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По материалам зарубежной печати).

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Елена Сафонова:

*доверьтесь природе,
и будьте красивы!*

Елену Сафонову не нужно долго представлять. Зрители всех поколений любят эту замечательную актрису за талант, за способность оставаться собой вне зависимости от моды и, конечно, за изящество и красоту, не поддающиеся времени...

— Елена, в этом году исполнилось 20 лет со дня выхода на экраны фильма «Зимняя вишня», а Вы выглядите так, словно премьера состоялась буквально на днях... Признайтесь, наверняка у Вас есть какой-то секрет поддержания красоты?

— Мой единственный секрет — естественность! Поверьте, чтобы быть довольной своей внешностью, не нужны ни пластические хирурги, ни диетологи. Лучший, непревзойденный врач — это природа. Именно она дает нам жизненные силы, поддерживает красоту и здоровье.

И если не хватает времени для общения с природой, на помощь должны прийти природные средства. Лично я доверяю препаратам торговой марки «Мерцана». Они стопроцентно натуральные и, более того, содержат комплексы биофлавоноидов, выделенных из целебных трав. А биофлавоноиды — это живые витамины природы, сохранившие всю ее силу в первозданном виде.

Еще один плюс препаратов «Мерцаны» — их удобная форма. Можно выбрать не только капли, но и спрей, который легко брать с собой и использовать в любой момент. Поэтому они всегда при мне — и дома, и на гастролях.

— Расскажите подробнее, какие средства Вы используете...

— Во-первых, это «Зимняя вишня». Объясню, почему я выбрала именно этот препарат. «Зимняя вишня» естественным образом очищает организм и нормализует внутренние процессы, от которых зависит наш внешний вид. После ее приема улучшается цвет лица, кожа становится свежее, животик подтягивается, а главное — появляется новое ощущение собственной женственности и уверенности в себе.

Если же Вы мечтаете похудеть и сохранить приобретенные формы, Вашу мечту поможет осуществить комплекс «Зимней вишни» со «Стройностью» или «Стройностью плюс». «Стройность» мягко снизит аппетит, постепенно нормализует обмен веществ и заметно омолодит организм. Поэтому с ее помощью можно изменить свои совсем не полезные привычки: например, совершенно безболезненно Вы откажетесь от позднего ужина или бесконечных перекусов. «Стройность плюс» эффективно и быстро снимет приступы голода и стресс, поэтому Вы легко перенесете пост или строгую диету. «Стройность» и «Стройность плюс» — это безопасный, природный контроль над собственным аппетитом. Кроме того, «Стройность» является еще и отличной профилактикой диабета и атеросклероза.

Я спокойна за свою внешность и всем своим зрительницам желаю такого же спокойствия. Милые дамы! Мой вам совет — не ищите панацей, решающих все проблемы за час или за день. Наберитесь терпения, доверьтесь природе и будьте красивы!



**«Зимняя вишня»,
«Стройность» и «Стройность плюс» —
живые витамины природы для красоты
и здоровья!**

Все препараты представлены как в форме
капель, так и в современной, наиболее
удобной форме — в форме спрея.

www.mercana.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города. Горячая линия: Москва 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно)

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ

**ЛЕЧИЛА МАМУ
ПО МЕТОДУ ШЕВЧЕНКО**

В 1996 году маме поставили диагноз: рак шейки матки, IV стадия с метастазами, опухоль в прямой кишке, перекрывающая кишку заднего прохода. В больнице лежала полгода, прошла курс лечения, химиотерапию, предлагали вы-

вести прямую кишку через живот. Отказалась. Выписали из больницы после химиотерапии — на голове остались 3 волосинки, страшно похудела, еле ходила. Решила лечить маму по методу Шевченко. Но сначала на протяжении 6 месяцев

каждый день готовила ей салаты из свежих овощей, по очереди заправляя то майонезом, то подсолнечным маслом, и варила мясо. Она набрала вес, щеки порозовели, и только тогда начала употреблять смесь Шевченко. Никакие таблетки не пила.

Через год пошли с мамой на прием к лечащему врачу. Та удивилась: по гинекологии все было чисто, и метастазы исчез-

ли. Осталась только опухоль в прямой кишке, но уменьшилась, нормализовалась проходимость.

Мама стала обходиться без слабительных, забыла про клизмы. Регулярно, почти 3 года, пила смесь, теперь перестала. Чувствует себя нормально. Благодаря этой целебной смеси жива и уже 7 лет как нянчит внуку.

К.Р.С.

Ростовская обл.

(Адрес в редакции).

ЗАДЕЛО ЗА ЖИВОЕ

РАЗГЛЯДЕТЬ В НЕМ ЧЕЛОВЕКА

Живу с мужем более 20 лет и все время борюсь за него. Многие пишут: "Бегите от пьяниц". Не согласна, нужно помогать своему любимому человеку, в трудную минуту подставить плечо. Люди создают семьи, чтобы не только радоваться да развлекаться, но и беречь друг друга, спасать, если придется. Ласковое слово, любовь и

терпение помогут в этом. Бросить пьяницу — самое простое. Сколько на улице бездомных мужчин! А ведь можно было как-то вернуть их в семью. Не только государство, но и мы с вами ответственны за каждого человека в нашем обществе, а за семью — в первую очередь. Главное — разглядеть в опустившемся человека. Ему

трудно одному справиться с самим собой, но, когда он увидит, что за него борются, что еще нужен, обязательно поймет и изменится.

Я своего добилась: муж ведет здоровый образ жизни, работает, старается все сделать для семьи. Его уже не было бы на свете, если бы мы с сыном бросили его. Зато теперь видим плоды своего безграничного терпения и неисчерпаемой

любви! Так что берегите своих мужчин, дорогие женщины! Вспомните о хорошем, что у вас было, постарайтесь забыть обиды, простите, наконец. Хоть и говорят, что мы слабый пол, но на самом деле мы намного сильнее мужчин.

Адрес: Громовой Людмиле Владимировне, 400075 Волгоградская обл., г. Волгоград, ул. 51-й Гвардейской дивизии, д. 10, кв. 3.

"ЗОЖИК" ОТ 12 ДО 18

**ВОТ БЫ И В ДРУГИХ ДЕРЕВНЯХ
ТАК ЖЕ**

С тех пор как в "ЗОЖ" (№16 за 2005 год) было опубликовано мое стихотворение, прошло несколько месяцев. Получила много добрых, хороших писем. Никогда бы не подумала, что одно стихотворение может заслужить внимание всей великой России... Недавно в нашу забытую всеми деревеньку приехали ученические производственные бригады со всей области. Кругом только и говорили об этом событии. Я, кстати, в свое время тоже участво-

вала в таких слетах, однажды даже заняла III место в номинации "Ботаник и растениевод". Ну да ближе к делу.

Настал торжественный момент. Бригады идут к дверям школы. Вот "зеленые" из нашего райцентра, те, в желтых беретах, приехали издалека, а люди в черном — аж из областного центра. И так интересно их разглядывать! А они идут, на нас смотрят, флаги свои несут. Как на параде... В этот день мы сидели на уроках гор-

дые: все-таки не каждую школу посетят гости со всей области!

Вечером приделась я, выезжаю на велике: думала, бригады будут знакомиться с деревней. Проехала три круга — никого не видно. Встретила лишь подружку мою школьную. Говорю ей:

— Такое у нас событие, прямо мирового масштаба.

А она мне так грустно поддакивает. Стараюсь не замечать ее настроения, мало ли что, продолжаю:

— Вот кушать они будут в нашей школе, отдыхать в клубе, но все это днем. А что же вечером делать?

— Гулять, а завтра в это время конкурс.

Я немного оживилась.

— Какой еще конкурс?

— Да деревню нашу будут от мусора очищать. Соревноваться, кто быстрее управится.

Я чуть с велика не упала. Нашу Залесовку очищать? Разве у нас мусор на каждом шагу валяется? Да, поселок в меру загрязненный, небось, и у них такой же. Почему же они именно это место выбрали? За речье бы лучше очистили. А нашу деревеньку не надо. Это же просто смешка! А потом хвалиться будут: "Вот, мол, мы тонну мусора из Залесов-

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ЧЕСНОЧНО-ЛУКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Мой дедушка всегда говорит, что без лука и чеснока еда — не еда. Знаю, многих отпугивает запах. Во избежание этого я поступаю так. За несколько секунд перед тем, как выключить газ, кладу в щи или борщ целую головку мелко-мелко нарезанного чеснока. Вкус первое блюдо приобретает необыкновенный!

Много чеснока кладу в плов, картошку жарю с морковкой и луком — вкусно и полезно. А еще с чесноком делаю салат, который может храниться в погребе или холодильнике до 6 месяцев! Минувшей зимой благодаря чесночно-луковой терапии нашу семью миновал грипп. Вот что это за салат.

Шинкуем 2 кг капусты сорта "Слава". Добавляем 5 штук натертых

на крупной терке морковок, 2 крупные головки чеснока. Складываем все в алюминиевый таз, заливаем вскипевшим сиропом, перемешиваем. Когда салат остынет, раскладываем его в простерилизованные банки и закрываем полиэтиленовыми крышками. Салат можно предлагать гостям через 3-4 дня, но чем дольше он стоит, тем вкуснее становится.

Сироп готовлю так: 1 л воды, по 1 стакану сахарного песка и подсолнечного масла, 1 ст. ложка 70%-ной уксусной эссенции и 2 ст. ложки соли. Кипячу 2-3 минуты, сироп готов!

Адрес: Малышевой Ольге, 433380 Ульяновская обл., Сенгилевский р-н, г. Сенгилей, ул. Пугачева, д. 21.

ки вывезли". Нет уж, лучше мы сами деревеньку в порядок приведем...

Собралось нас человек 20-30. И пошли с граблями, ведрами и пакетами для мусора. Трудились часа три, не меньше. А потом смотрим — чисто вокруг стало.

На следующий день пришли в школу. Отсидели два урока — и в столовую. Затаили дыхание, ждем, когда войдут гости. Видим: лица у них недовольные, все что-то ворчат-бурчат. Мы сначала не сообразили, что к чему, а потом до нас наконец-то дошло: мы же им конкурс сорвали! Гости нас даже

назвали "патриотами-тихушниками". Ну а нам-то что? Стоим, улыбаемся. Ведь все равно их призы нам не достанутся.

Тут директор наш заходит и говорит:

— Молодцы, ребята! Только не могли вы хотя бы на денек раньше деревню убрать?

Засмеялся и ушел. И такая мысль пришла: вот бы в других деревнях тоже подобные мероприятия проводили. Тогда везде царили бы чистота и порядок.

Адрес: Лаптевой Марине, 650510 г. Кемерово, п/о Новостройка, ул. Молодежная, д. 3, кв. 2.

ВОКРУГ СВЕТА

СМЕХ И СМЕХОЛОГИЯ

Появилась новая медицинская наука — смехология. Наука о смехе. То есть лечение смехом. Смехология, смехотерапия. Никаких аптек не требуется. Врачи свободны. Смейся — и будешь здоров!

У этой науки есть и строгий научный термин — гелотология. Его пока нет даже в новейших словарях иностранных слов и энциклопедиях. (Но смехология для наших ушей как-то понятнее...) Над смехологией-гелотологией еще недавно многие посмеивались. Но в конце концов она заставила принимать себя всерьез, как еще одно направление в медицине.

Ученые обнаружили: смех, веселость, веселый нрав, веселое настроение стимулируют кровообращение, уменьшают вероятность стресса, смягчают боли, активизируют защитные силы организма, расслабляют мышцы.

Против печальных мыслей помогает сердечный смех, потому что он высвобождает в организме эндорфины, так называемые "гормоны счастья".

Врачи и психологи утверждают: юмор — это лекарство. Кто смеется, кто с легкостью может посмеяться и над самим собой, надолго сохраняет тело и душу в добром здравии. Многие люди с помощью смеха снова находят в жизни веселую сторону.

Женщины смеются чаще, чем мужчины, дети — чаще, чем взрослые. Ну а люди в преклонном возрасте? Что, у них со смехом все покончено? Как бы не так! "Когда я смеюсь, я не думаю", — говорит Томас Дрегер, основатель в Берлине первого хора смеха в мире. Он прав: даже думающему человеку нужна разрядка.

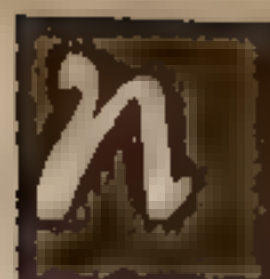
Известные в Индии клубы смехойоги нашли в Европе немало поклонников. В Германии сегодня существуют сотни (!) клубов смеха, то есть юмора, и психологи часто прибегают к юмору, чтобы помочь душевнобольным. В психиатрических клиниках клоуны (по должности) смехом отвлекают больных от мрачных мыслей.

Веселая, юмористическая программа покоряет не только детей. "В старости замыкается круг", — говорит психотерапевт д-р Михаэль Титце, первый председатель "Юмористической помощи" (Humor Care) в Германии. Стоит клоунам-гериатрам в домах для престарелых вызвать смех каким-нибудь пустяком или безобидным обстоятельством, как многие пилюли остаются в коробках. (Врачи-гериатры лечат людей старческого возраста.)

"Кто много смеется, тот и спит хорошо", — утверждает психиатр и психотерапевт профессор Рольф Гирш из Бонна. Он исследует проблему "Юмор в старости". Его совет: каждый день читать юмористическую литературу, смотреть веселые фильмы (полфильма — тоже хорошо).

А я вспоминаю рассказ известного специалиста по туризму, автора туристских справочников Добковича (мы как-то оказались с ним в одной комнате, жили в ней несколько дней во время семинара инструкторов по туризму в Опалихе, это было давно). Его знакомый, преподаватель физкультуры в одном из вузов, увлекался философией. Настолько, что выучил немецкий язык и читал Фихте, Гегеля и Канта в оригинале. И вот как-то в одной книге он натолкнулся на фразу: "Мудрый человек — веселый человек". И больше он философских книг не читал. Он нашел для себя истину.

Юлий КОСТИНСКИЙ.



АНТИСТРЕССОВАЯ

Было время, когда у меня, как говорится, "горели" стопы. Шла в ванную, ставила под холодную воду одну ногу, как только она начинала замерзать, опускала другую. И так регулярно, не менее двух раз в день, поливала ноги водой из-под крана.

Прошло несколько месяцев, и я однажды вдруг вспомнила, почему начала обливать ноги: ведь стопы-то у меня уже давно "не горели"! Более того, заметила — за осень и зиму ни разу не простыла, даже насморка не было. Вот какой сильный закаливающий эффект от простенькой процедуры!

Адрес: Охупкиной Любови Федоровне, 443083 г. Самара, ул. Физкультурная, д. 5, кв. 2.

* * *

Бывало, лежишь в больничке, сестра подходит, делает укол и уходит. И с собой уносит исцеление. А так хочется услышать: "Вам через 10 минут будет хорошо, этот укол от того-то и того-то". Да при таком отношении я через 2 дня здоровым стану.

В войну не хватало лекарств, но ласковая медсестричка скажет доброе слово раненому, и легче солдату. Люди, не скупитесь на хорошие слова и дела!

Леонид Петрович Гусенцов.

Московская обл., п/о Покровское.

* * *

В "ЗОЖ" читатели часто пишут — веду здоровый образ жизни, бегаю, прыгаю, хожу на лыжах... А как быть тем, кто не может ходить, кто лежит?.. Поэтому особенно ценны те письма, авторы которых побороли недуг, проявив волю, терпение, силу духа. Низкий поклон им за это.

Мне — 90 лет, болею гипертонией четверть века, поэтому не очень доверяю тем, кто пишет, что справился с этой болезнью за несколько дней. Думаю, некоторые рецепты, публикуемые в вестнике, должны комментировать специалисты.

Адрес: Кухлевской Валентине Архиповне, 350007 г. Краснодар, ул. Индустриальная, д. 7, кв. 24.

* * *

Заметила одно обстоятельство — открываешь "ЗОЖ", читаешь рецепты, и вдруг болезни начинают отступать. Доброе слово, поддержка друг друга вселяют в душу надежду и веру в исцеление. Люди искренне, без оглядки, хотят помочь, и понимаешь, что не все потеряно. Доброе слово — вот лучшее лекарство от всех болезней. Сразу начинаешь бороться за себя, в тебя вливаются силы тех, кто с любовью и пониманием поддержал в трудный час.

Адрес: Филатовой Нине Федоровне, 646173 Омская обл., д. Большаковка, ул. Казахстанская, д. 15б.

* * *

Уже 4 года выписываю вашу газету. Нужна она в наше время. Денег на лечение в больнице не хватает. Да и лечить нас, инвалидов, никто не собирается. Держимся на плаву, благодаря природе, растениям и "ЗОЖ".

Адрес: Пригде Зинаиде Кузьминичне, 442870 Пензенская обл., Сердобский р-н, с. Секретарка, ул. Ермолаевка, д. 43.

Среди врачей, дающих практические советы нашим читателям, совсем не часто встретишь психотерапевта. Не потому, конечно, что в этой области медицины у наших людей все в полном порядке. Просто очень трудно давать подобные советы: помочь своей психике не так-то легко, зато навредить себе психическим самолечением — проще некуда.

Тем не менее генеральный директор популярной в Санкт-Петербурге клиники "Медицинский центр доктора Калашникова" невролог, психолог, психиатр и нарколог, доктор медицинских наук, профессор Борис Самуилович КАЛАШНИКОВ согласился побеседовать с корреспондентом "ЗОЖ". Прежде всего потому, что он горячий сторонник концепции нашей газеты. И убежден, что, когда 98% всех медицинских услуг в России — как в государственной, так и в частной медицине — шарлатанские, когда прибыль для большинства "людей в белых халатах" гораздо актуальней врачебного долга, каждый человек должен уметь оказать себе и ближним хотя бы минимальную психотерапевтическую помощь.

Разумеется, никаких таблеток от пьянства, раздражительности, бессонницы, нервозности, которых домогаются порой наивные пациенты, у Бориса Самуиловича нет и быть не может. Более того, иногда человеку требуется психотерапевтическая помощь, а симптомы заболевания не выявлены. Поэтому помогать приходится в целом от неких нервно-психических расстройств. Но даже в этих крайне неопределенных случаях — а таковых едва ли не большинство — самопомощь возможна.

Прежде всего доктор Калашников рекомендует всем своим пациентам поменьше смотреть телевизор. Не только потому, что волна насилия, захлестнувшая телеэкраны, вредна для неустойчивой психики. Но само мелькание строк крайне стрессогенно для спокойного человека.

Если навалились стресс, бессонница, повышенная нервозность, можно без вреда для здоровья принять на ночь одну таблетку феназепама, седуксена или тазепама, но назавтра же пойти к специалисту, который уточнит диагноз и, возможно, назначит более подходящее лекарство.

Для борьбы с бессонницей доктор Калашников рекомендует парадоксальный подход — депривацию сна, или, более простыми словами, клин вышибать клином. Не спится — вот и не спите. Не спите ровно одни сутки, но не пейте при этом ни кофе, ни чай, ни какие-либо другие стимуляторы. Лишенный естественного сна организм так вымотается, что, в конце концов, будет побежден сном.

При депрессии и хронической усталости крайне важно избегать общения с теми, кто отсасывает у вас остатки энергии. Обычно таких людей легко распознать: они в ваше отсутствие унылые, вялые, расслабленные, завидев вас, вдруг расцветают.

Кроме того, важны релаксационные процедуры. После двухчасовой прогулки бросьте в таз теплой (37 градусов) водой 4 ст. ложки поваренной соли и подержите ноги 10-15 минут. В парфюмерном или хозяйственном магазине купите ароматические насадки, на упаковке которых написано: от кожных или от нервно-психических заболеваний. Они совсем недороги: цена не выше 20 рублей за пачку. Добавив такие насадки в ванну (вода такая

ГИМНАСТИКА

же — 37 градусов, экспозиция та же — 10-15 минут), вы заметно облегчите себе засыпание.

им помогают заснуть точные ароматические палочки (если нет аллергии на запахи).

Допустимо принять деприв или персен — препараты на основе зверобоя. А вот к снотворным привыкать не следует, тем более что их действие на организм будет постоянно снижаться. Нежелательны также спиртовые настойки успокоительных средств. Но если уж без них не обойтись (только не пьющим), дозу следует ограничить 15-20 каплями.

В народе принято думать, что поможешь себе заснуть, если станешь считать: один, два, три... Это заблуждение: монотонный счет, не отвлекающий мозг умственной работой, с бессонницей, как правило, не справляется. Если уж считать, то начните отнимать от 100 по 7: 93, 86, 79...

При нервных расстройствах и хронической усталости будут полезны простые и эффективные упражнения.

Одно из них таково. Левая ладонь отодвинута на вытянутой руке, как зеркальце, правая ладонь расположена возле уха. На левую ладонь подуйте, правую в то же самое время поднесите на 1 секунду к батарее. Пойдите в этой позе 2-3 минуты, прочтите молитву или подумайте о приятном. Это упражнение имеет смысл делать от 1 до 100 раз в день, пока не почувствуете, что нервозность уменьшилась.

Другое упражнение. Сядьте, руки на коленях, ладони направлены друг к другу. Мысленно покатайте между ними шар. Внутри него попробуйте представить себе фиолетовый туман. Направьте в него всю злобу, раздражение, отчаяние. Наполняйте шар скопившимся у вас негативом 2-3 минуты, потом мысленно его уберите и помойте

руки с мылом. Кратность этого упражнения — также от 1 до 100 раз в день, пока не почувствуете, что напряжение снизилось.

При острой головной боли раздвиньте большой и указательный пальцы, в середине треугольной перепонки между ними отыщите точку (очень приблизительно, строгая топология не имеет значения), представьте себе, что в этой точке сконцентрировано все больное и плохое, что вас мучит. Нажмите достаточно сильно, до легкого болевого ощущения, на эту точку большим или указательным пальцем другой руки и держите до 5 секунд, мысленно себя убеждая: у меня все прошло. Потом резко оторвите давящий палец и стряхните с него прилипшую "дрянь".

При головной боли представьте себе, что ваша голова — герметичный сосуд, в который налита жидкость. Приложите одну ладонь к затылку, другую ко лбу и сосчитайте до 10. Представьте себе, что во внутричерепной жидкости все плохое, а ваши руки — губка, впитывающая эту "дрянь". Оторвите руки от головы и резко стряхните. Упражнение проделайте 2-3 раза в день.

Агрессивную энергию, раздражение, дурное расположение духа можно быстро сбросить так. Повернитесь лицом к окну или дверному проему, наклонитесь, не сгибая колен, руки опустите, как плети, и разверните ладонями к окну или дверному проему. Пойдите так примерно одну минуту и разогнитесь, широко расправив плечи.

Полезно знать, что под самым носом, посередине между двумя вертикальными складками, расположена протившоковая точка. Если человек апатичен, угнетен, взвинчен или близок к обморочному состоянию, а также если он упал в обморок, нажмите на эту точку пальцем и держите 5-6 секунд. Тотчас полегчает.

Григорий МАЛАЙ.

Санкт-Петербург — Москва.

Будут все с очками?

Число "очкариков" среди детей будет увеличиваться — утверждают австралийские ученые. Потому что дети часами просиживают перед телевизором или компьютером. А родители, дедушки и бабушки едва реагируют на эту ненормальность.

Результат — формирующаяся у детей близорукость.

И хотя генетическая предрасположенность также играет определенную роль, влияние образа жизни — гораздо больше. И если дети вырастут близорукими и в раннем возрасте наденут очки — чья вина?

Папы и мамы, дедушки и бабушки.

Простой яблочный сок

Несколько лет назад группа ученых под руководством профессора д-ра Дитера Шренка из университета в Карлсруэ (ФРГ) обнаружила, что яблочный сок очень полезен для кишечника. Содержащиеся в нем полифенолы в состоянии, помимо прочего, противодействовать раковым клеткам.

Совсем недавно эти же ученые из Карлсруэ открыли, что яблочный сок смягчает воспаление слизистой оболочки кишечника. Особенно эффективен натуральный неосветленный сок — наверное, потому, что он лучше может связывать полифенолы и транспортировать их в кишечник.

Живучая палочка...

Туберкулезная палочка (бактерия) живет на Земле (а в других мирах — совершенно неизвестно) 3 миллиона лет — предположительно больше, чем другие палочки — чумная, тифозная и малярийная.

Выходит, что туберкулезная палочка-бактерия почти ровесница крокодилу.

Космос и климакс

У женщин, родившихся весной, климакс наступает раньше, чем у тех, чьи дни рождения выпадают на осень.

Как обнаружено итальянскими учеными, у женщин, родившихся в марте, климакс (менопауза) наступает в возрасте 48 лет, а у родившихся в октябре — в 50 лет.

Зеленую улицу — зеленому чаю

Министерство здравоохранения США советует пить зеленый чай для предупреждения рака. Тем самым официальный орган власти подтвердил достоверность и значимость результатов многочисленных исследований. Зеленый чай действительно противостоит разным видам рака.

Этим своим качеством он обязан, прежде всего, заложенному в нем биологически активному веществу с непроизносимым именем — эпигаллокатехингаллат (Epigallocatechingallat). Этот эпигаллат принадлежит к тем веществам, которые защищают клетки нашего организма от агрессивных кислородных соединений.

Не берите в долг!

О чем многие знают или догадываются, теперь доказано наукой: долги могут сделать должника больным. Особенно в тех ситуациях, когда нереально вернуть долг вовремя. Возникает состояние стресса и страха.

Например, должники-домовладельцы, чтобы отвлечься от тягостных мыслей, часто прибегают к алкоголю и курению. Постоянные мысли о кредите, который надо вернуть, мешают сконцентрироваться на делах, делают человека рассеянным, ухудшаются отношения с партнерами, с близким человеком.

Одним словом, не берите в долг! Если можете.

(По страницам зарубежной печати).

Чудо-малина в посылке!!!

Это невероятно, но это факт! Посадив куст новейшего сорта ремонтантной малины **ВЕСНОЙ**, Вы **ОСЕНЬЮ ЭТОГО ЖЕ ГОДА** получите колоссальный урожай крупных, красивых ягод. Плодоношение будет ежегодным и обильным в течение многих лет. **ДРУГОЙ ТАКОЙ СКОРОПЛОДНОЙ ЯГОДЫ В ПРИРОДЕ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Саженцы новейших сортов ремонтантной малины селекции члена-корреспондента РАСХН Ивана Васильевича Казакова **БРИЛЛИАНТОВАЯ**, **ШАПКА МОНОМАХА**, **ГЕРАКЛ**, **АВГУСТОВСКОЕ ЧУДО**, **ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА**, **АБРИКОСОВАЯ**, **ЭЛЕГАНТНАЯ**, **ЗАРЯ ВЕЧЕРНЯЯ**, **НАДЕЖНАЯ**, **АВГУСТИНА**, бесшипного крупноплодного крыжовника **СЕНАТОР**, **АРЛЕКИН**, **ГРУШЕНЬКА**, **КОМАНДОР**, **ЮБИЛЯР**, сладкоплодной жимолости **НИМФА**, **ФИАЛКА**, **АМФОРА**, **СЛАСТЕНА**, **БАЖОВСКАЯ**, сливово-вишневых гибридов **САМОЦВЕТ**, **МЕЙНОР**, **ПИРАМИДАЛЬНЫЙ**, а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров весом 800 г высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты.

Высылаем книгу основателя лечебного садоводства, профессора Л. И. Вигорова «Сад лечебных культур».

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: 454080 г. Челябинск,
проспект Ленина, 64, Научно-производственное
объединение «Сад и огород».

Руатон аппарат для снижения артериального давления



Мне 57 лет, проблема гипертонии с каждым днем все острее, то сердце заболит, то головные боли нестерпимые, таблетки принимать не хочу. Подскажите, чем лечиться?

Громушкина И.В., г.Климовск

Отвечает врач-невролог, к.м.н., доцент Орлов В.И.

Вам необходим электронный медицинский прибор Руатон, созданный учеными специально для лечения гипертонии. Прибор Руатон прекращает спазмы сосудов, восстанавливает питание сердца и головного мозга, а самое главное – значительно снижает риск возникновения опасных осложнений гипертонии – инфаркта и инсульта.

После первых сеансов лечения прибором Руатон Вас перестанут беспокоить головные боли, головокружение, одышка и нарушения сердечного ритма. Клинические испытания в ведущих клиниках подтвердили, что после курса лечения прибором Руатон артериальное давление у гипертоников снижается и надолго остается в пределах нормы.

(095) 789-68-88

Для читателей «ЗОЖ» Руатон по специальной льготной цене.

Рег.уд. МЗ РФ № 2004/84

СИЛА ДВУХ СТИХИЙ

Уже в самом названии серии препаратов **Гербамарин** «зашифровано» его главное качественное отличие: два латинских корня **herba** – «растение» и **marine** – «море» говорят о наличии в рецептуре как лекарственных растений, так и морепродуктов. Целебность трав и сила моря, умело сложенные в уникальную эффективную композицию, в сочетании с доступной ценой позволяют продуктам **Гербамарин** быть популярными многие годы!

Не секрет, что россияне употребляют в пищу очень мало даров моря. С этим фактом специалисты связывают низкую продолжительность жизни: в Японии, где в рационе жителей морепродукты присутствуют ежедневно, продолжительность жизни превышает 80 лет!

Более 10 лет назад тихоокеанские ученые поставили себе задачу – создать продукт, способный обеспечить организм в необходимых для здоровья веществах, – результатом их труда и стал **Гербамарин**.

Различные виды **Гербамарина** содержат экстракты морепродуктов: краба, гребешка, мидии, креветки, молочно-сосевых рыб, мышц мантии кальмара (таурин) и ламинарии – источника йода, необходимого для работы щитовидной железы. Прибавьте к этому десятки лекарственных растений, которые питают организм флавоноидами, эфирными маслами, и витамины, и Вы поймете, почему **Гербамарин** неизменно получает высочайшую оценку в клинических испытаниях.

Изначально выпускался только бальзамный сироп

Гербамарин Общеукрепляющий. Сейчас мы предлагаем еще три сиропа, которые также обладают общеукрепляющим действием, но имеют и существенные отличия. Так, **Гербамарин Кардио** содержит настои бадана, гибискуса, калины, мяты, за счет которых он оказывает успокаивающее действие, нормализует сердечный ритм, снижает уровень холестерина. В **Гербамарине Печеночном** есть настои солянки холмовой, кукурузных рыльцев, листьев брусники, – он обладает желчегонным эффектом, нормализу-

ет функции печени и желчного пузыря. Наконец, **Гербамарин Диабетический (бальзамный напиток)** разработан для тех, кто страдает сахарным диабетом или избыточным весом.

Сиропа **Гербамарин** добавляются в чай, воду или другие напитки, придавая им великолепный вкус и аромат. А рекомендовать их можно всем, кроме беременных и кормящих женщин и людей с индивидуальной непереносимостью компонентов, в том числе и детям с 12 лет, т.к. они не содержат спирта, опасных или сильнодействующих веществ.

Спрашивайте ГЕРБАМАРИН в аптеках Вашего города!

Генеральный дистрибьютор по центральной России,
Уралу и Сибири – ОАО «УРАЛАЛКО»,
тел. в Перми (3422) 68-90-01,
филиал «УРАЛАЛКО-Москва», тел. (095) 775-16-62.



БАБУШКИН ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

Мне 17 лет. У меня, как и у многих моих сверстников, были прыщи и угри. Пользовалась разными косметическими средствами, подчас очень дорогими, но проблему не решила. А вот моя бабушка сказала, что нужно делать. И рецепт оказался настолько хорош, что не могу им не поделиться.

Нужно порезать на мелкие кусочки свежий огурец (среднего размера), залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2-3 часа. После этого отжать и в полученный огуречный настой добавить 1 ч. ложку меда. Ежедневно в течение месяца этот огуречный лосьон надо наносить на чистую кожу при помощи ватного тампона и через 30 минут смывать прохладной водой. Хранить лосьон в холодильнике не более месяца.

Через 2 недели вы увидите результат. У меня кожа стала идеальной.

Можно приготовить водочный настой. 2-3 среднего размера огурца так же мелко порежьте, залейте 100 г водки и поставьте в темное место на 2 недели, затем отожмите, процедите и наносите на лицо. Только уже не смывайте. Этот лосьон может храниться долго. Используйте его при необходимости в течение года.

Адрес: Айшет, 368121 Дагестан, г. Кизилюрт, ул. Эмирова, д. 22.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА МАСТОПАТИЮ

10 лет назад я избавилась от фиброзно-кистозной мастопатии с помощью такого рецепта.

Брала в равных частях мед, пихтовое масло, растительное масло (можно любое) и томила на водяной бане, пока масса не становилась однородной. Две недели смазывала грудь на ночь, накрывала поли-

этиленом и завязывала теплой тканью.

Этой же мазью спаслась от шейного остеохондроза.

Адрес: Агеевой Елене Дмитриевне, 623013 Свердловская обл., Шалинский р-н, дер. Гора, ул. Новая, д. 5, кв. 2.

ПРО ПРОСТУДУ НА ГУБАХ

Пробую многие рецепты из вестника. Помогают не все. Но дочь пьет перекись водорода и квас по Болотову — у нее перестал болеть желудок.

Своих рецептов у меня нет, но помню, как бабушка лечила нам простуду на губах: брала кусочек бумаги, сжигала его на донышке перевернутого блюдца и темным желтым веществом, оставшимся после горения, смазывала болячки.

Адрес: Астафьевой Ольге Петровне, 150029 Ярославская обл., г. Ярославль, ул. 8 Марта, д. 11, кв. 56.

ТЕПЛАЯ ВОДА И МАССАЖ ИЗБАВИЛИ ОТ ВОДЯНКИ

В "ЗОЖ" (№19 за 2005 год) в рубрике "Отзовитесь!" Вера Захаровна Горбунова из Самары просит помочь мужу справиться с водянкой яичка.

Еще в 70-е годы знакомый доктор, профессор из Харькова посоветовал от этого недуга массаж в теплой воде. Тогда речь шла о молодом человеке, но я думаю, что это лечение принесет облегчение мужчине любого возраста. Я лично до сих пор благодарна за этот совет.

Напустите в ванну водички, пусть муж садится в нее и тремя пальцами делает массаж мошонки. По мере остывания подлейте еще теплой воды. Много воды наливать не стоит, только чтобы покрыла мошонку. Если нет ванны, то можно взять таз или глубокую миску.

Как яичко начнет набухать, повторяйте процедуру, можно по нескольку раз в день.

Адрес: Доброноговой Нине Трофимовне, 307835 Курская обл., Суджанский р-н, с. Малая Локня.

БЕРЕЗОВЫЙ ЛИСТ ВЫПАРИТ НЕДУГ

Даю совет, как избавиться от грудницы. Дважды в день накладывайте на затвердевшее место толстым слоем распаренные березовые листья. Но только чтобы они были теплые, а не горячие.

Может, кто подскажет, как вылечиться от описторхоза?

Адрес: Горских Валентине Ивановне, 624091 Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Металлургов, д. 24.

КОМПРЕССЫ С ПРОСТОКВАШЕЙ И ПОЛЫНЬЮ

При болях в суставах, при радикулите попробуйте такой компресс: смешайте 1 стакан простокваши и 1 аптечный пузырек настойки полыни, смочите этим составом хлопчатобумажную салфетку или тряпочку, отожмите и положите на больное место. Утеплитесь и полежите часа три-четыре.

Такие компрессы лучше делать на ночь. Уже на следующий день почувствуете облегчение.

Адрес: Даниловой Надежде Васильевне, 622001 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Газетная, д. 38, кв. 117.

КЕФИР, КЕФИР И ЕЩЕ РАЗ КЕФИР

В свое время я легко и безболезненно избавился от лишнего веса. Каждый день покупал 5 поллитровых бутылок кефира и через равные промежутки выпивал в течение дня равными порциями, ничего более не ел. За 10 дней сбросил 5 кг!

Кстати, выйдя на пенсию, стал плохо слышать на левое ухо. Мне посоветовали закапать в ухо до 30 капель перекиси водорода. Перед процедурой пе-

...хотелось лучше немного подогреть. И действительно, на другой день слух улучшился, а затем и полностью восстановился.

Адрес: Детинченко Николаю Андреевичу, 394055 Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Домостроителей, д. 45, кв. 49.

МАРГАНЦОВКА — ВРАГ ЛИШАЯ

Существует множество различных способов лечения опоясывающего лишая. Мне помог крепкий раствор марганцовки. Смачивала им пораженные места. Лишай засох, начал трескаться. Наложила на него вазелин. Через какое-то время образовались корочки, которые вскоре отвалились.

Галина Ковашова.

Московская обл.

(Адрес в редакции).

КАК Я ЛЕЧИЛАСЬ ОТ МОЛОЧНИЦЫ И ВОСПАЛЕНИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Давно выпиываю "ЗОЖ". Всегда читаю газету "от и до". Многими советами пользуюсь. Сегодня хотелось бы поделиться с читателями двумя рецептами, проверенными на себе.

От молочницы. Понадобятся травы: тысячелистник, полынь горькая, мята, шалфей, ромашка — смешать их в равных частях (можно по 1 ст. ложке, можно больше), перемолоть и хранить в банке с крышкой.

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Плюс каждый вечер подмываться с хозяйственным мылом.

Пить отвар до улучшения самочувствия.

В рубрике "Отзовитесь!" часто встречаю просьбы помочь в лечении воспаления тройничного нерва.

Попробуйте принимать настойку прополиса (продается в аптеке) — по 16 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за полчаса до еды.

Кстати, этот рецепт я взяла из "ЗОЖ".

Адрес: Осиповой Валентине Сергеевне, 301013 Тульская обл., Заокский р-н, пос. Бутиково.

ИЗЖОГА СДАЛАСЬ ЗОЛОТОМУ УСУ

Хочу поделиться замечательным средством от изжоги. Я перепробовала многие, а помог золотой ус. После еды, как почувствую нелады в желудке, отрываю одно коленце и долго-долго жую. Действует замечательно, прогоняя изжогу.

В заключение у меня вопрос к зожевцам. На Кавказе растет много тутовых деревьев и алычи. Обладают ли их плоды какими-нибудь лекарственными свойствами?

Адрес: Глушко Вере Степановне, 356210 Ставропольский край, Шпаковский р-н, с. Дубовка, ул. Заречная, д. 12.

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Этот рецепт от малокровия с успехом проверен многими.

Берется 400 г нутряного свиного сала, 400 г шоколада, 12 желтков сваренных вкрутую яиц, 6 зеленых яблок и 1 стакан сахара.

На сковородку кладем пластинку сала, на нее яблоки без сердцевинки, разрезанные пополам. Накрываем крышкой. Пока сало топится, растираем натертый на терке шоколад с сахарным песком и желтками. Затем добавляем в них растопленный жир с яблоками. Перемешиваем. Получается масса шоколадного цвета, очень вкусная и полезная. Ее можно принимать по 2 ч. ложки 2-3 раза в день в любом виде: мазать на хлеб, добавлять в молоко и так далее. Так я лечила свою дочь, у которой гемоглобин был 75, а после приема вкусного лекарства поднялся до 135.

Э.Г.Абдуллаева.

г. Ашхабад.

(Адрес в редакции).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ ПРОТИВ СУДОРОГ

Долгое время мучилась ночами от судорог ног. Совершенно неожиданно нашла простейшее решение:

не дожидаясь судороги, заранее, перед сном, стала делать зарядку для ног — усиленно сжимала и разжимала пальцы ног, энергично шевелила ими и стопой. И что? Судороги больше меня не мучают.

Адрес: Городиловой Ираиде Аркадьевне, 426069 Удмуртия, г. Ижевск, ул. 30 лет Победы, д.28, кв.65.

МОЕ ПОЛЕЗНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ — ЛЕЧЕНИЕ

"ЗОЖ" выпиываю уже 5 лет. Читаю вестник, наверное, как и все — с ручкой и тетрадь. Очень нравятся письма зожевцев, восхищаюсь их оптимизмом, желанием всегда прийти на помощь. Был, правда, момент, когда решила подписаться на другую подобную газету, но в ней оказались одни "голые" рецепты.

Народной медициной увлекаюсь давно, в больницу обращаюсь в исключительных случаях. Есть и свои рецепты, которыми хочу поделиться с читателями "ЗОЖ".

Около 20 лет назад мой сын сломал ногу, ему поставили аппарат Илизарова. Несмотря на то что места вокруг спиц я обрабатывала специальной жидкостью, начались воспалительный процесс и нагноение. На свой страх и риск решила попробовать смазывать пораженные места раствором мумиё: на 250 мл теплой кипяченой воды — 25 таблеток мумиё.

Смачивала в этом растворе стерильные салфетки и прикладывала к воспалениям. Уже после первого раза все почти нормализовалось. Когда сняли аппарат, ранки были уже незаметны. Раствор мумиё сын принимал и внутрь для быстрого сращения кости: по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Адрес: Демощенко Алле Ананьевне, 644527 Омская обл., Омский р-н, с. Ростовка, ул. Парковая, д. 31.

НАШЕЛСЯ СПАСИТЕЛЬ — ЭВКАЛИПТ

Мой муж долгое время страдал от геморроя. Как-то мы отдыхали



в Сочи, и там я узнала, что от геморроя хорошо помогают ванны из отвара эвкалипта. Решили попробовать. Привезли с собой из Сочи эвкалиптовые ветки с листьями. Сначала я их хорошо пропарила на огне, и муж сел в горячий, насколько мог терпеть, отвар. Когда отвар стал остывать, положила листья на тряпку на край ванны, посадила на них мужа и тепло укутала. Через некоторое время уложила его в постель на полчаса. Так мы сделали 3 процедуры через день — и геморроя нет до сих пор. А коллега настоем эвкалипта вылечилась от ангины: полоскала носоглотку, а горячими листьями обкладывала на ночь горло.

Адрес: Копелевич Инне Петровне, 248096 Калужская обл., г. Малоярославец, ул. Стадионная, д. 3, кв. 13.

ЯЙЦО И МУКА ВЫЛЕЧАТ АРТРОЗ

Когда столкнулся с артритом и артрозом коленных суставов, знакомый подсказал отличный рецепт — вот уже семь лет об этих недугах не вспоминаю.

Взбейте белок одного куриного яйца с 1 ст. ложкой с верхом пшеничной муки и на ночь мажьте колени, сверху — пергаментную бумагу, а на нее что-нибудь шерстяное. Утром смывайте теплой водой.

Евгений Петрович Красюченко.

Ростовская обл.
(Адрес в редакции).

ВЕСЬМА ПОЛЕЗНЫЙ ЭЛИКСИР

Для профилактики склероза принимаю "эликсир молодости". Делается он так: смешайте 1 часть лимонного сока, 2 части меда и 1/2 части подсолнечного масла. Принимать утром натощак по 1 ст. ложке.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ДЫШАЛОСЬ

Мне 84 года, но благодаря "ЗОЖ" смогла забыть о многих недугах.

Есть у меня один проверенный рецепт бальзама для лечения органов дыхания. Чтобы приготовить этот бальзам, надо взять сок 5-6 лимонов, смешать с пятью головками измельченного чеснока и добавить 500 г меда. Смесь настоять в темном месте одну неделю, процедить через два слоя марли и принимать три раза в день перед едой по 1 ст. ложке. Пробовала на себе — прекрасно помогает.

Очень надеюсь, что, прочитав эту заметку, откликнутся мои военные подруги — сестры Курочкины, Роза и Галя, Ефремова Мария, Радужная Катя и все, кто меня помнит и знает. Заранее вам благодарна, будьте все здоровы и счастливы.

С уважением жительница блокадного Ленинграда

Екатерина Матвеевна Леонтьева.

Адрес: Леонтьевой Екатерине Матвеевне, 394028 г. Воронеж, ул. Туполева, д. 40, д. 37.

ВАННОЧКИ ОТ ДИАТЕЗА

С полугодовалого возраста мой сынок болел "золотухой", как называют в народе, а по-медицински — диатезом. Полгода мы наблюдались у специалиста по кожным заболеваниям, лечение помогало на короткое время. Использовали мы и некоторые народные рецепты, но, наверное, они тоже не подошли.

А однажды нам посоветовали сделать следующее: вскипятить ведро воды, бросить туда 2 ст. ложки чая (любого черного, можно даже самого низкосортного) и 5-6 лавровых листиков. Сразу же снять с огня и дать настояться примерно 1 час. Часть этой водички отлить в баночку или в бутылочку и давать пить вместо воды. А в оставшемся настое искупать ребенка. Процедуру повторять ежедневно и до тех пор, пока сыпь или краснота не начнут исчезать. Нам хватило 10

дней, хотя болезнь была застарелой.

Этот рецепт я давала сотруднице для 12-летней дочери, у нее на коже рук были непонятные коросты, она потом с благодарностью мне сообщила, что все прошло.

Адрес: Мусиной Нелли Антоновне, 188540 Ленинградская обл., г. Сосновый бор, ул. Комсомольская, д. 14, кв. 11.

РЕЦЕПТ ИЗ ДАЛЕКОГО ДЕТСТВА

Еще в детстве, когда мы жили в таежном краю, у моей старшей сестры стали болеть ноги. Возможно, причина была в том, что мы бегали по ледяным горным речкам, когда ходили по грибы, по ягоды. Одна добрая женщина посоветовала найти багульник болотный. Мама наломала ветки помельче, положила в небольшую бочку, залила крутым кипятком и накрыла крышкой, чтобы отвар настоялся. Когда вода стала терпимой, сестра уселась на стул рядом с бочкой и опустила в нее ноги. А сверху бочку плотно накрыли, чтобы девочка не вдыхала пары, потому что запах багульника может вызвать головные боли. Процедуры делали до тех пор, пока сестра не поправилась.

Адрес: Пинчук Любови Николаевне, 692525 Приморский край, г. Уссурийск, ул. Кирова, д. 21, кв. 2.

ТРОЙНОЙ УДАР

Если вы захотите избавиться от головной боли, боли в желудке и неполадок с печенью, то действуйте следующим способом:

приготовьте травяной настой из кипрея, таволги, репешка (3 ст. ложки смеси), залитых 0,5 л кипятка и пропаренных на водяной бане 15-20 минут. Выдержанный в течение двух часов настой надо пить в теплом виде по трети стакана трижды в день за полчаса до еды.

При этом полагается соблюдать диету, исключив из рациона жарен-



ные и копченые блюда, свежий хлеб, сдобу. А вот салат из морской капусты (не менее 50 г) следует включить, как и рыбу (100 г), в ежедневное меню. Полезно пить по утрам натощак сок картофеля и моркови по 50 мл за полчаса до еды. Хорош и отвар овса в шелухе — по стакану в день.

Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв на 10 дней и повторный курс. На месяц понадобится по 100 г каждой травы для настоя.

Адрес: Черновой Галине Ивановне, 456306 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Готвальда, д. 46, кв. 80.

ВРАЧУЕТ СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей стимулирует деятельность почек, поднимает общий тонус, улучшает аппетит и кровоснабжение. Из корня, листьев и семян сельдерея делают целебные настои.

Для лечения холецистита, подагры, крапивницы, болезней печени и почек, а также верхних дыхательных путей применяют настой корня сельдерея. Его готовят, залив 1 ст. ложку мелко нарезанных свежих корней 300 мл холодной кипяченой воды. Через 4 часа настой процеживают и принимают по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды.

При усталости, авитаминозе, для поднятия общего тонуса организма 2 ч. ложки измельченного корня сельдерея заливают стаканом кипятка и пьют горячий настой по трети стакана трижды в день перед едой.

Избавиться от метеоризма и помочь вялой работе кишечника, повысить кислотность желудочного сока поможет настой из листьев сельдерея. Для этого 3 ст. ложки сухих измельченных листьев (или 6 ст. ложек свежих) заливают 1 л воды и настаивают 8 часов. Процедив, пьют по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды.

Адрес: Грязных Эмме Федоровне, 655752 Хакасия, г. Абаза, ул. Королева, д. 5, кв. 1.

ПОДМОР «РАЗВЯЖЕТ» УЗЕЛ

Расскажу, как избавилась от узлов на щитовидке.

Наполните 250-граммовый стакан хорошо высушенным и помятым, но не в муку, пчелиным подмором. Пересыпьте в стеклянную банку и залейте 0,5 л хорошей водки, можно самогоном. Поставьте в темное место на 15 дней. Процедите и принимайте по 30-35 капель за 15-20 минут до еды 3 раза в день.

Через месяц лечения проверьте состояние щитовидной железы у эндокринолога. Если узел не рассосался, курс повторите.

Адрес: Ткачевой Нине Павловне, Иркутская обл., г. Саянск, мкр. 4, д. 11, кв. 74.

ВМЕСТО СОДЫ — ИЗЮМ

Моя дочь мучилась от изжоги, соду пила постоянно.

Подсказали простой рецепт: съедать при изжоге 5-6 изюминок. И все. Сначала дочь носила с собой баночку с изюмом, но потом она стала лишней: забыла про недуг.

Адрес: Ряжиной Людмиле Петровне, 443051 г. Самара, ул. Свободы, д. 232, кв. 48.

РЕЦЕПТ ОТ БАТЮШКИ

Много лет назад я страдал расстройством желудка. Принимал антибиотики, но ничего не помогало. Навестил меня православный батюшка, который подсказал, как избавиться от этой напасти. Он, к слову, участник Великой Отечественной войны, бывший военврач.

Вот этот рецепт. Все принимать натощак, трижды в день.

Надо выпить одно свежее домашнее куриное яйцо, затем через 20 минут съесть немного отварного риса, еще через 20 минут — кисломолочный продукт, простоквашу, например, в неограниченном количестве, сколько хочется. Спустя полчаса выпить 1 ч. ложку облепихового масла.

У меня через неделю все норма-

лизовалось. Мои знакомые до сих пор пользуются этим рецептом. Помогает!

Адрес: Катышеву Алексею Михайловичу, 634009 г. Томск, пр-т Ленина, д. 120, кв. 8.

НАШЛА ЗВЕЗДАЧКУ В ОГОРОДЕ

Много лет назад я читала книгу о болгарской целительнице Ванге. В ней упоминалась трава, растущая у колодца, с мелкими круглыми листочками и белыми цветками-звездочками. Я сразу поняла: это мокрица, или звездчатка. По осени она затягивает большую часть огорода.

Я утвердилась в своей догадке, когда прочитала в "ЗОЖ" о лечении зоба этой травой. Ближе к осени заготовила мокрицу и начала пить настой:

2 ст. ложки травы на 0,5 л кипятка. Настаивала 40 минут, процеживала и выпивала в течение дня. Вкус приятный, не горький.

Через полгода сделала УЗИ щитовидной железы: узлов не было. И состояние мое улучшилось: не бросало в жар и холод, уменьшилось сердцебиение, увереннее стала ходить. Конечно, после стрессов болезнь напоминает о себе, тогда снова начинаю принимать настой звездчатки.

Адрес: Горбуновой Надежде Александровне, 672020 г. Чита, ул. Островская, д. 12.

МАЗЬ СНИМАЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ

В ответ на публикацию в "ЗОЖ" (№ 11 за 2005 год) моей заметки "Мой девиз: "Всегда с улыбкой" получила 48 писем. Очень была этому рада и хочу отблагодарить всех рецептом мази от болей в суставах. Готовится она следующим образом: в стеклянную банку положить целое куриное яйцо, залить уксусной кислотой — так, чтобы яйцо покрылось полностью. Банку закрыть крышкой и оставить на 7-10 дней. Когда скорлупа полностью растворится, положить 100 г сливочного масла, все смешать, пусть еще три дня постоит — и мазь готова. Втирайте ее в больные суставы на ночь.

Адрес: Сыч Алевтине Геннадьевне, 427581 Удмуртия, пгт. Кез, ул. Южная, д. 4, кв. 1.

Страдаю дерматитом, аллергией, нейродермитом. По ночам беспокоит кожный зуд. Пробовала лечение уриной, ванны с чистотелом, пальмовое масло, гормональные мази, но болезни не отступают. Кто справился с такими недугами, откликнитесь.

Адрес: Сергеевой Ларисе, 452320 Башкортостан, г. Бирск, ул. Мира, д. 148а, кв. 48.

Отзовитесь, кому удалось избавиться от кисты печени народными средствами.

Адрес: Бутиковой Н.В., 680001 Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Монтажная, д. 10а, кв. 6.

Адрес: Капитоновой Галине Константиновне, 485300 Адыгея, Красногвардейский р-н, с. Красногвардейское, ул. Ленина, д. 105.

Помогите вылечить чирьи. Мучаюсь целый год. Мне 14 лет.

Адрес: Ширмановой В., 659775 Алтайский край, Родинский р-н, с. Степной Кучук, ул. Карла Маркса, д. 18.

Откликнитесь, кто сталкивался с кокцигенией (заболевание копчика).

Адрес: Зверевой Н.М., 392032 г. Тамбов, ул. Августа Бебеля, д. 73, кв. 3.

Страдаю гипертонией, перенесла инсульт. Посоветуйте, как облегчить состояние?

Адрес: Ибрагимовой Г.А., 452563 Башкортостан, Мечетлинский р-н, дер. Аюпово.

Мне 83 года, беспокоит паховая грыжа. Операцию делать нельзя. Отзовитесь, кто живет с таким недугом.

Адрес: Молчанову Ива-

ну Петровичу, 344038 г. Ростов-на-Дону, пер. Якутский, д. 17.

Страдаю холодовой аллергией. Не могу купаться в холодной воде и выходить на улицу в холодную погоду. Тело покрывается волдырями и чешется. Как вылечить?

Адрес: Поповой Лилии Константиновне, 413700 Саратовская обл., г. Пугачев, ул. Пушкинская, д. 139, кв. 1.

Два месяца назад перенесла лапароскопию. Остались ноющие боли в животе, в области желудка и печени. Частые расстройства желудка, сижу на диете. Кто с этим сталкивался, отзовитесь.

Адрес: Левдиковой О.В., 660097 г. Красноярск, до востребования.

Диагноз: хронический двухсторонний гайморит, отит. Откликнитесь, кто пережил подобное.

Адрес: Лялиной Л.А., 601480 Владимирская обл., г. Гороховец, ул. Гагарина, д. 7, кв. 18.

Как избавиться от шишек на больших пальцах ног? Мне 60 лет.

Адрес: Анохову Валентину Ивановичу, 241030 г. Брянск, ул. Донбасская, д. 24, кв. 27.

Помогите в лечении артроза коленных и тазобедренных суставов, остеохондроза и сколиоза. Как уменьшить боль в суставах и разработать их подвижность?

Адрес: Охотниковой Клавдии Григорьевне, 614047 г. Пермь, ул. Можайская, д. 9, кв. 26.

Внуку удалили аденоиды, но они выросли снова. Можно ли избавиться от этого недуга народными средствами?

Адрес: Ясинской Н.П.,

142450 Московская обл., Ногинский р-н, пгт. Старая Купавна, ул. Ленина, д. 8, кв. 26.

Дочери 12 лет, страдает приобретенным токсоплазмозом. Постоянно держится температура, частые простуды, слабый иммунитет. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Ивановой Ири-не Петровне, 353561 Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Безымянная, д. 129а.

Помогите справиться с тромбофлебитом глубоких вен.

Адрес: Бобиной Окс-ане Александровне, 601600 Владимирская обл., г. Александров, ул. 1-я Крестьянская, д. 24, кв. 3.

Как облегчить состояние при неврозе слухового нерва? Маме 68 лет.

Адрес: Вахромеевой Надежде Викторовне, 603124 Нижегородская обл., г. Нижний Новгород, ул. Лесной городок, д. 4, кв. 133.

Подскажите, как лечить панкреатит и холецистит? Беспокоят боли в правом подреберье.

Адрес: Вихрову Викто-ру Петровичу, 690016 г. Владивосток, ул. Сафонова, д. 12, кв. 34.

Можно ли подлечить пень со сморщенным мочевым пузырем, в котором 3 камня? Операция противопоказана.

Адрес: Барышевой Александре Николаев-не, 185034 Карелия, г. Петрозаводск, ул. Сусанина, д. 4а, кв. 67.

Страдаю булемией. Постоянное чувство голода. Глисты не обнаружены. Помогите.

Адрес: Нестеркиной Надежде, 660013 г. Красноярск, а/я 4401.

Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с атрофическим фарингитом.

Адрес: Сидорову Ве-ниамину Алексеевичу, 613983 Кировская обл., г. Луза, ул. Некрасова, д. 6.

Отзовитесь, кому удалось избавиться от пузырно-прямокишечного свища. При операции порвали мочевой пузырь.

Адрес: Сутормину Алексею Ивановичу, 457213 Челябинская обл., Варненский р-н, с. Толсты.

Кому удалось вылечить простатит, отзовитесь. Рецепты, ранее опублико-ванные в вестнике, не помогли.

Адрес: Цыганову Ва-лерию Сергеевичу, 303030 Орловская обл., г. Мценск, ул. Калинина, д. 14, кв. 11.

Помогите избавиться от черных родинок различ-ной величины. Их количе-ство возрастает.

Адрес: Чиглеевой Ев-докии Андреевне, 191036 г. Санкт-Петер-бург, Дунайский пр-т, д. 42, кв. 148.

Диагноз: коксартроз. Нога сохнет, укорачивает-ся, из-за боли плохо сплю. Посоветуйте, как посту-пить?

Адрес: Коломейцеву Сергею Викторовичу, 400040 г. Волгоград, ул. Штеменко, д. 52, кв. 82.

Помогите избавиться от бронхиальной астмы. Сыну 18 лет.

Адрес: Колесниковой Наталье Михайловне, 071800 Казахстан, Вос-точно-Казахстанская обл., г. Шемонаиха, ул. Чапаева, д. 50, кв. 3.

Мне 61 год. Болят коленные и тазобедренные суставы. Перенесла перелом позвоночника, не могу долго стоять. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Евдокимовой Нине Андрияновне, 305022 г. Курск, ул. Республиканская, д. 50в, кв. 76.

Маме 38 лет, страдает воспалением матки. Подскажите, как ей помочь?

Адрес: Чекеновой Джамиле, 416312 Астраханская обл., Камызякский р-н, с. Новый Тузуклей, ул. Горького, д. 22.

Можно ли избавиться от полипов желчного пузыря и разжижить кровь народными средствами? По ночам немеют кисти, болят ноги.

Адрес: Голуб Брониславе Николаевне, 633469 Новосибирская обл., Тогучинский р-н, пос. Петуховка, ул. Рабочая, д. 12.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как восстановить нарушение жирового обмена. Сын очень худенький.

Адрес: Мартыновой Раисе Федоровне, 456550 Челябинская обл., г. Коркино, ул. Сони Кривой, д. 1а, кв. 5.

Беспокоит воспаление яичников. Подскажите, как можно вылечиться, не применяя антибиотики?

Адрес: Сафиуллиной Диле, 420126 Татарстан, г. Казань, ул. Ямашева, д. 65, кв. 58.

Сыну 17 лет. Посоветуйте, как избавиться от дневного энуреза народными средствами?

Адрес: Ивановой Ана-

стасии Николаевне, 683000 Камчатская обл., г. Петропавловск-Камчатский, а/я 342.

Как облегчить состояние при грыже пищевода и дивертикуле?

Адрес: Борисовой М.М., 644015 г. Омск, ул. 12 Декабря, д. 30.

Откликнитесь, кто знает народные средства лечения фибромы матки. Подозрение на мастопатию. Удалены яичник и маточные трубы.

Адрес: Вагановой Татьяне, 400051 г. Волгоград, ул. Копецкого, д. 1а, кв. 67.

Отзовитесь, кто вылечил меланому без операции. Врачи предлагают удалить родинку и подмышечный лимфоузел.

Адрес: Субочеву Виктору Алексеевичу, 392018 г. Тамбов, ул. 3-я Линия, д. 4, кв. 85.

Кому удалось избавиться от эхинококковой кисты печени, поделитесь опытом. Дважды оперировался — киста появилась снова.

Адрес: Ибатуллиной М.М., 446271 Самарская обл., Большечерниговский р-н, пос. Иргизский, ул. Заречная, д. 33.

Страдаю трещинами на пятках. Помогите советом.

Адрес: Лаврентьеву Анатолию Петровичу, 450078 г. Уфа, ул. Владивостокская, д. 17, кв. 18.

Поделитесь опытом те, кто сумел избавиться от жировиков, гематомы на губе, кисты на корне зуба и полипов желудка.

Адрес: Илюхиной Нине Алексеевне, 352430 Краснодарский

край, г. Курганинск, ул. Островского, д. 10.

Болят правая сторона головы, деформируется лицо, беспокоят тройничный нерв (травма) и шейно-грудной остеохондроз. Посоветуйте, что принять?

Адрес: Савватеевой Тамаре, 665836 Иркутская обл., г. Ангарск, 15-й мкр., д. 41, кв. 50.

Посоветуйте, как бороться с фарингитом и полипами?

Адрес: Кодзоевой А.А., 386120 Ингушетия, Назрановский р-н, с. Кантышево, ул. Кодзоева, д. 75.

Сыну 3,5 года, диагноз: аденоиды. Что можно сделать?

Адрес: Ковальковой Екатерине Ивановне, 109559 г. Москва, ул. Краснодарская, д. 74, кор. 2, кв. 249.

Прошлой зимой перенес сильный грипп. После этого пропал вкус. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Юношеву Григорию Кузьмичу, 359013 Калмыкия, Яшалтинский р-н, с. Ульяновка, ул. Урожайная, д. 5.

Мне 43 года. Страдаю атрофическим гастритом, фарингитом (боль при глотании), полипами в желчном пузыре. Можно ли с этим справиться народными средствами?

Адрес: Смирнову С.Н., 353793 Краснодарский край, Калининский р-н, ст. Старовеличковская, ул. Первомайская, д. 25а/1.

Подскажите, как вылечить сучье вымя?

Адрес: Мосякиной Вере Васильевне,

650033 г. Кемерово, ул. Попова, д. 7, кв. 108.

Страдаю растяжением связок, нестабильностью суставов (гипермобильный синдром). Посоветуйте, как облегчить состояние?

Адрес: Симоновой Елене Васильевне, 107140 г. Москва, ул. Краснопрудная, д. 22/24, кв. 134.

Не проходит насморк. Кто знает, как избавиться от этой напасти народными средствами?

Адрес: Бусоргиной Анастасии Сергеевне, 423832 Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Новый город, д. 41/15, кв. 40.

Помогите вылечить хронический фарингит. Сыну 20 лет.

Адрес: Хохловой Татьяне Григорьевне, 140006 Казахстан, г. Павлодар, ул. Павлова, д. 46, кв. 44.

Страдаю обструктивным бронхитом. Отзовитесь, кто с этим сталкивался.

Адрес: Машкиной Галине Васильевне, 306122 Курская обл., Солнцевский р-н, дер. Конарево.

Помогите вылечить изжогу.

Адрес: Луговому Александру Яковлевичу, 450531 Башкортостан, Уфимский р-н, пос. Алексеевка.

Мне 49 лет. Страдаю деформирующим артрозом коленных суставов. Посоветуйте, как облегчить боль?

Адрес: Крестину Владимиру Алексеевичу, 390536 Рязанская обл., Рязанский р-н, с. Заокское, ул. Рыбацкая, д. 416.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫ ЭТОГО НЕ СДЕЛАЕТЕ...



ВСЕ ТРАВЫ НА ДАЧАХ
ИЗДАНИЕ 3-е, 1999 г.
Лин. 48х30 мм, 16 стр., 48 экз.
Средняя цена 10 руб. 02 к.
Средняя цена 10 руб. 02 к.
Средняя цена 10 руб. 02 к.
Средняя цена 10 руб. 02 к.

Состояние носа и околоносовых пазух влияет на очень многие функции организма, в том числе и жизненную активность: нарушается сон, может развиться синдром апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне), болит голова, мучает постоянная вялость, снижается работоспособность и память. Загустевшее дыхание провоцирует постоянную нехватку кислорода, что ведет к нарушениям мозгового кровообращения и проблемам с артериальным давлением. Осложнениями ринита могут стать синусит, гайморит, фронтит. Наиболее часто возникающим внутричерепным осложнением острого синусита (примерно в 15% случаев) является менингит (воспаление оболочки головного мозга), который сопровождается высокой смертностью (20-30%). Кроме того, есть опасность таких заболеваний, как миокардит (воспаление сердечной мышцы), поражение почек, гинекологические заболевания. По сути, синусит - это «пороховая бочка» организма, «ахиллс» которой может достигаться до любого органа.

Для того чтобы Вас не застали эти страшные болезни, достаточно начать процедуры промывания носа с комплексом «DOLPHIN», который не имеет аналогов в России. В комплексе входит прибор для промывания носа и горла и уникальная сбалансированная «Формула древнего моря», в основе которой - экстракты шиповника, солодки и добытая с глубины 400-700 метров соль древнего моря, которое существовало 300 млн. лет назад. Пакетиков с «Формулой древнего моря» хватает на месячный курс.

Запишите в Ваш блокнот!

Заказывайте уникальный комплекс «DOLPHIN» наложенным платежом. Звоните нам по телефону: 8-800-200-02-82 (с 6.00 до 18.00 по московскому времени), для Вас звонок бесплатный! Или отправьте этот купон и Вашу заявку письмом по адресу: 630100, г. Новосибирск, а/я 21 «Медпочта». Обязательно укажите: ФИО, точный обратный адрес и количество приборов. Также заказ можно сделать по e-mail: 80@012.ru

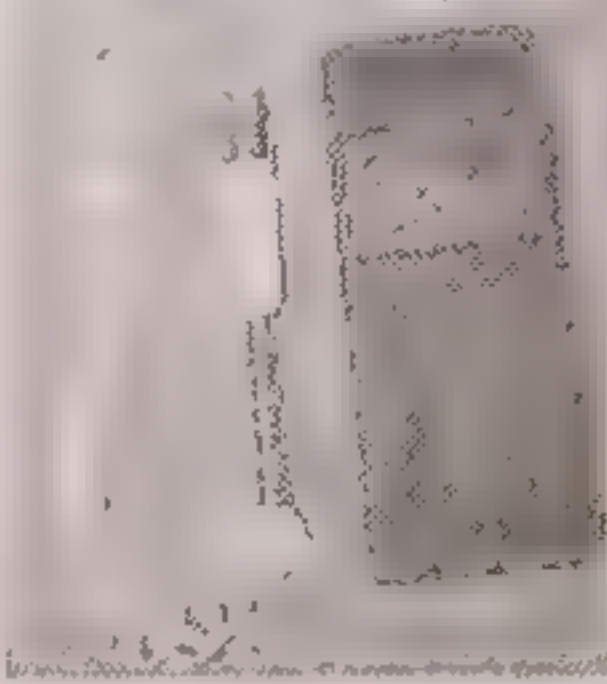
Цена комплекса «DOLPHIN» (устройство для промывания носа и 30 «Формул древнего моря») наложенным платежом - 550 руб. + почтовый сбор. Цена включает: доставку, упаковку, страховку. Оплата при получении на почте. **ВНИМАНИЕ!** Национальная служба доставки «Деловая линия» проводит акцию, посвященную новогодним праздникам. Каждый заказавший комплекс «DOLPHIN» до 31 декабря 2005 г., получит в подарок набор для ингаляций «Ромашка - 2 в 1».

30.001121

Лечу простатит, используя две насадки

Ректальную насадку я вставляю в задний проход, уретральную - в член и подключаю их к электронному блоку электростимулятора ЭСРВ через соединитель Дуэт. 10 процедур по 30 минут - и я, как молодой. Этот вариант придумал мой уролог, изучив описание к ЭСРВ-01. Предлагаю дополнить описание этим способом лечения. Виктор Павлович.

Вы правильно поступили, заказав сначала описание. Оно помогает понять, откуда взялась болезнь и почему надолечить простату, а не симптомы, убедиться, что этот метод лечения подходит Вам, и сделать грамотно заказ. Или отказаться от такого метода лечения. Цена ЭСРВ-01 с ректальной насадкой - 1440 рублей, с двумя насадками и соединителем Дуэт - 2025 рублей + почтовые расходы от 10 до 17%. Цена описания наложенным платежом - 100 рублей. Адрес: 124460, Москва, а/я 55, ООО «Кирлена», ВЗ. Тел: (095) 536-94-18, 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59. Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.



«УЛЬТРАТОН», «БИОНИКА», «РЕТОНА» ДОМА И НА ДАЧЕ

В обычной машинке скатерти отстирать не удавалось, а «Ретона» отстирала. Кофту «Ретона» освежила, даже не помяв. Пятна на детских брюках и куртках теперь тоже не проблема. Нина К., Москва.

Стирать ультразвуковыми машинками легко. Сложил белье в таз или ванну с водой, в центр - машинку. Добавил порошка, и стирка началась. И дома, и на даче. Быстро и выгодно.

«Ретона» - 2090 р., «Колибри» - 1600 р., «Бионика-турбо» - 1500 р., «Ультратон» - 1400 р. (Читателям «ЗОЖ» - скидка 100 р.)

Адреса продаж в Москве: м. «Лубянка», «Динамо», «Ленинский пр.», «Варшавская», «Комсомольская». Т.: 739-06-02. Высылаем налож. платежом. (Почт. расходы - 5 %.) Прием заявок: 119313, Москва, а/я 13.



Легко и непринужденно!

Да! Именно так, как показала врачебная практика, можно справиться с болью в суставах и мышцах, используя мягкий по текстуре и комфортный в применении гель «Дикловит».

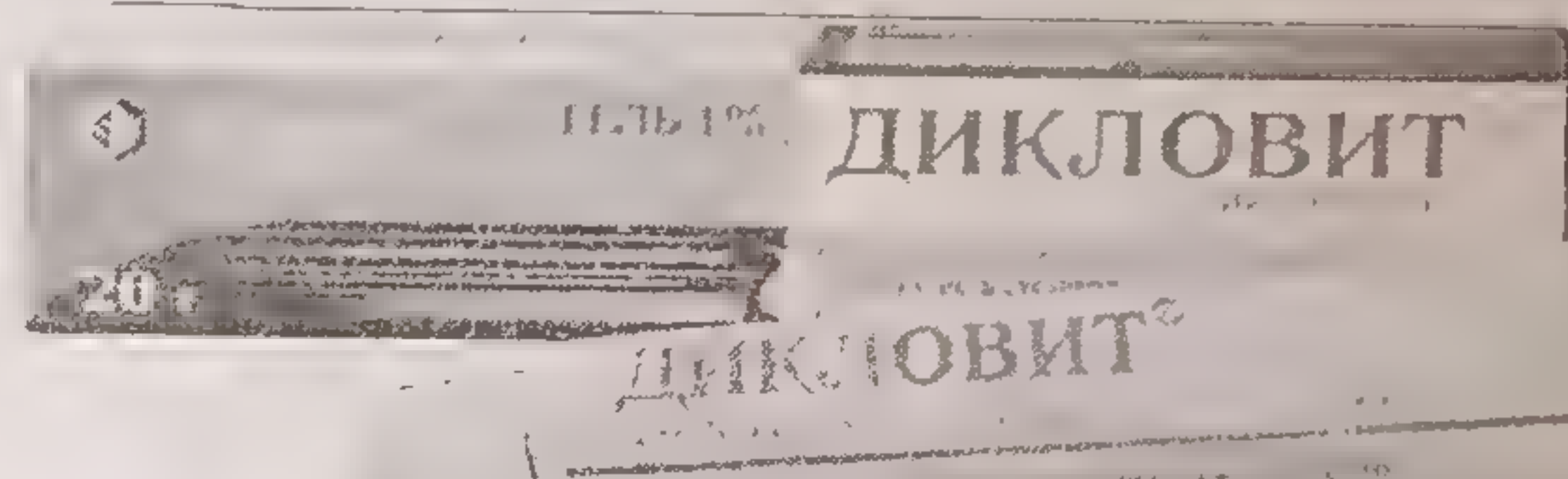
Ваши колени, руки, плечи, спина давно устали не только от ломоты и обездвиженности, но и от бесконечных компрессов, примочек, жирных кремов и пахучих мазей? И, конечно, Вы ищете новые способы борьбы со своим недугом. Использование геля «Дикловит» подарит Вам новые возможности в решении старой проблемы!

Причинами выраженной болезненности и припухлости суставов, покраснения тканей, как правило, становится обострение хронических заболеваний, таких как артрит, артроз, остеохондроз. Именно тогда появляются, в прямом смысле слова, знакомые до боли нарушения в деятельности двигательного аппарата. Специалисты пришли к выводу, что одной из самых необходимых и результативных мер в подобных случаях является борьба с характерной симптоматикой: болевым синдромом, отеком, отечностью, уплотнением мышц, периодически возникающей, особенно по утрам, скованностью движений. При этом наиболее предпочтительно использование эффективных, безопасных, клинически проверенных и удобных в применении лекарственных средств.

Именно этим характеристикам соответствует гель «Дикловит» российской фармацевтической компании «Нижфарм». Действующее вещество геля «Дикловит» - диклофенак натрия - снимает воспаление, избавляет от боли и отека. Гелевая структура препарата обеспечивает быструю впитываемость активных компонентов, а значит и быстрое лечебное действие. Гель проникает в воспаленные участки в необходимом объеме и практически не всасывается в кровоток.

А значит, «Дикловит» гель:

- обеспечивает большую безопасность лечения по сравнению с таблетками и инъекциями;
- не оставляет следов на одежде: использование препарата возможно непосредственно перед выходом из дома;
- не оставляет запаха: применение «Дикловита» не нарушает привычного жизненного распорядка;
- не оставляет болезни ни единого шанса: курс лечения препаратом поможет вернуть Вам уверенность, а Вашим суставам силу и здоровье!



ПРОЧИТАЙ И СЪЕШЬ!

Терапевтические курсы антибиотиков и сульфаниламидов. Пестициды, гербициды, нитриты и нитраты в овощах и фруктах. 3000 синтезированных химических соединений в продуктах питания, 700 соединений в питьевой воде. Отравление продуктами бытовой химии. Соли тяжелых металлов, радионуклиды в почве, воде и воздухе. Перегрузка печени алкоголем.

Если органы детоксикации и выведения ядов (печень, почки, кишечник, кожные покровы, легкие) не справляются с токсической нагрузкой, то вещество помещается в плотную жировую оболочку внутри собственных тканей. Так в организме образуются скопления биологических включений с «консервированными» в них химикатами. Научно доказано, что однажды попав в организм, они продолжают оказывать отравляющее действие десятилетиями. Всего в тканях организма современного человека обнаружено 400 видов таких «консервов», влияющих на жизненно важные функции. Происходит ухудшение здоровья у детей и взрослых в виде пищевой и лекарственной аллергии, крапивницы, дерматита, атеросклероза, ожирения, диабета, утомляемости, слабости, болей, кожного зуда, снижения интеллекта, цирроза.

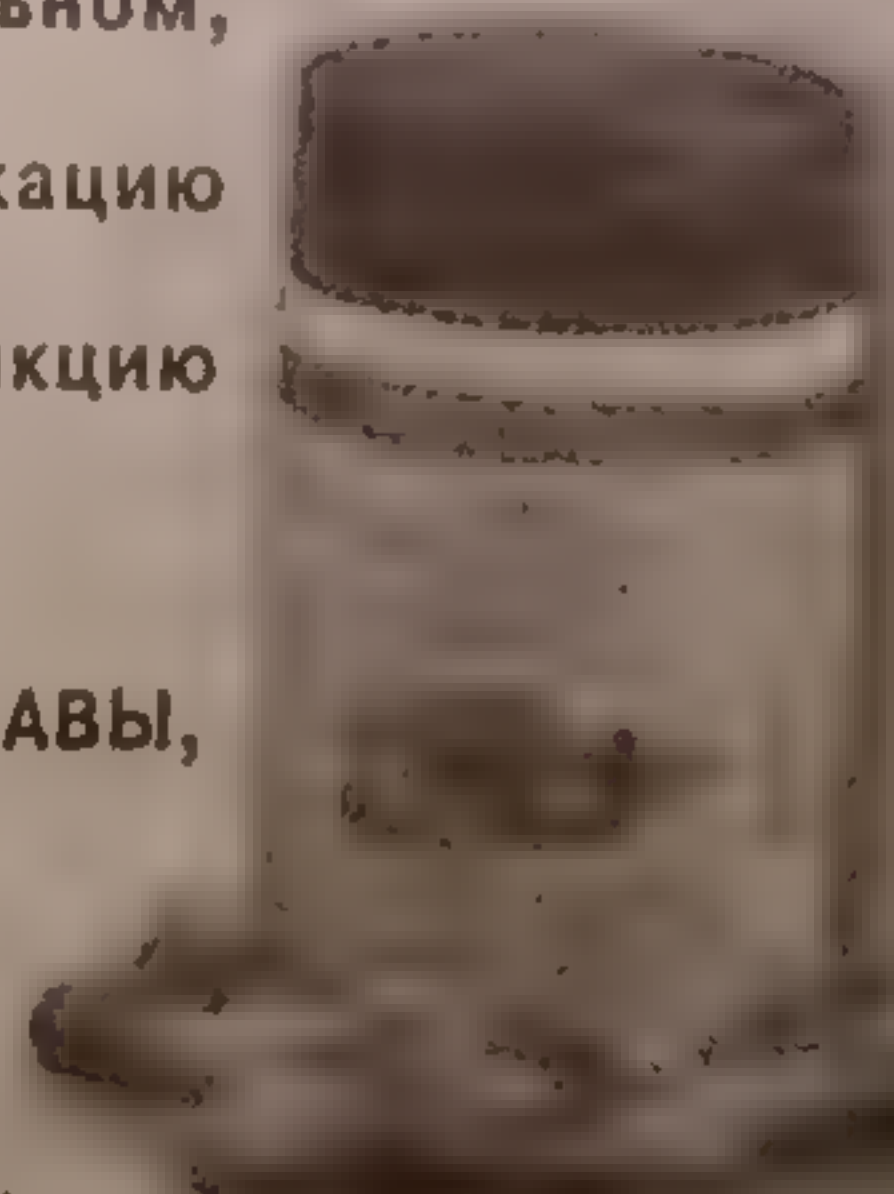
Как лишить хронические заболевания их токсической основы и жить, не боясь осложнений от антибиотиков или алкоголя?

Правильно и полезно три раза в день за полчаса до еды заварить фильтр-пакет или принять капсулу фитокомплекса «ГЕПАР-ДЕТОКС», который:

- адсорбирует кишечные яды льном, овсом, чагой и ромашкой,
- активизирует желчную детоксикацию расторопшей и тысячелистником,
- усиливает выделительную функцию почек и кожи овсом с ромашкой,
- снимет воспаления календулой.

Фитокомплекс «ГЕПАР-ДЕТОКС» - ТРАВЫ, ВОЗВРАЩАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ!

Производитель: ООО «Компания «Гольфстрим», Санкт-Петербург, (812) 341-83-04, 341-29-48 www.gelfstram.ru



ХЛЕБ НЕ ЧЕРНЫЙ, А РЖАНОЙ

Почему-то многие пишут и говорят — "черный хлеб". Но у нас нет муки "черной", а есть пшеничная и ржаная.

Я тоже говорила — "черный хлеб". Но одна женщина сказала: "Никогда так не говори, а то на душе всегда будет чернота". Перестала я, и верно: на душе стало светлее, несмотря на мои больные ноги, которые отказывают.

А теперь просьба к читателям: подскажите, как снизить у ребенка внутричерепное давление. Страдает внук.

Адрес: Аксеновой Любови Яковлевне, 443084 г. Самара, Московское ш., д. 143, кв. 13.

ХОЧУ ДОЖДАТЬСЯ ВНУКОВ

В "ЗОЖ" (№20 за 2005 год) было опубликовано письмо Нины Алексеевны Шохиной "Я сделала выбор — дети". Восторгаюсь и преклоняюсь перед такими решительными женщинами.

Мой муж пьет больше 15 лет. Раньше был хорошим специалистом, пользовался уважением, а сейчас потерял человеческий облик. Не работает, надеется на мою пенсию. В результате — одиночество. Дети отказались от отца. Боролись с его недугом как могли — бесполезно. Но я все равно хочу жить и дождаться внуков.

Восхищаюсь своими родителями. Им уже далеко за 70, инвалиды второй группы, но до сих

пор трудятся на даче, стараются жить в ногу со временем. Мама читает "ЗОЖ", экспериментирует с рецептами, делает зарядку. Смотрю на родителей и заряжаюсь оптимизмом. Уверена, что скоро мои хвори отойдут и в моем доме поселятся любовь и счастье, а в жизни появится человек, который не предаст и не обидит непониманием.

Наталья
Александровна
Битерякова.

Московская обл.

(Адрес в редакции).

ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛОШАДЯМ

Пишу в вестник впервые. Прочитала в "ЗОЖ" (№ 19 за 2005 год) письмо Надежды Яковлевны Казаченко "Прощался с конюхом табун". Меня потрясло, что лошади пришли на могилу к человеку, который за ними ухаживал. Как же любили они Илюшу Кучеренко, если целый табун решил с ним проститься! Я вообще люблю животных, а к лошадям у меня отношение особое. Хотя и старенькая я, 78-летняя бабушка, но по телевизору не пропускаю ни одного соревнования по конному спорту. За лошадей "болею"! Какие же это красивые существа, сколько в них грации! До сих пор вспоминаю великолепное выступление Елены Петушковой на Пепле в 1972 году. Тогда она стала олимпийской чемпионкой. Дай Бог и ей, и всем, кто дружит с лошадьми, здоровья и удачи.

Адрес: Борисовой Марии Васильевне, 450024 Башкортостан, г. Уфа, ул. Ухтомского, д. 17, кв. 99.

С АВТОРАМИ ПИСЕМ ГРУЗУ И РАДУЮСЬ

Вот уже третий год по совету моей дорогой соседки выписываю "ЗОЖ". Радуюсь и сопереживаю, читая письма о судьбах людских. От них исходит доброта, иногда грусть, и все пропускаешь через себя, радуешься или грустишь вместе с автором письма. Как будто ты нашел собеседника, который открыл тебе свою душу.

Мне 79 лет, инвалид второй группы, болячек хватает. Большую часть времени провожу дома, очень болят ноги. Тем не менее хочется быть в курсе событий, читаю газеты, смотрю телевизор, занимаюсь художественной вышивкой. На окне у меня плодоносят лимон и мандарин, которые тоже требуют любви и ухода. Еще выращиваю черный паслен. А вот как его применять в лечебных целях — не знаю. Может, кто из зожевцев подскажет?

Адрес: Киндре Екатерине Павловне, 665460 Иркутская обл., г. Усолье-Сибирское, пр-т Красных партизан, д. 40, кв. 74.

МОИ ПИТОМЦЫ— НАЙДЕНЬШИ

Как-то под деревом увидела персидского кота — чуть живого, ни на что не реагирующего. Подобрала, принесла домой, вымыла, вырезала из шерсти все колтуны и

наросты. Долго лечила. Кот ожил, повеселел, похорошел, превратился в большого красавца филию.

Филия — не единственный у нас в доме. Еще есть Бусик, Миша, кошечки Фрося, Маруся, Шура. И все они — бывшие бездомные бедолаги. Муж недавно перенес инсульт, так мои питомцы по очереди согревают его своим теплом, мурлычат свои песенки.

Вот и живем большой семьей. Но рядом еще столько брошенных животных! Поэтому не убеждена, что это последние мои найденши.

Л. Е. А.

Кировская обл.

(Адрес в редакции).

В ГОСТИ ПРИХОДИТ БУРАТИНО

Что рассказать о своей жизни? Нет в ней ничего особенного — течет своим чередом. Стараюсь не унывать, поддерживать себя прежде всего движением. Вот зима пришла, значит, буду бегать по снегу. А водой обливаюсь в любое время года, да и многие рецепты из "ЗОЖ" помогают мне.

Считаю, что самое главное — это жить интересно, творчески. Несмотря на трудности и недуги. Я, например, силами домашнего кукольного театра устраиваю праздники для детей и взрослых. Как меняются лица зрителей, когда они видят над ширмой Буратино, старуху Шапокляк и даже Бабу-Ягу! А я преображаюсь в клоуна и веселю детишек.

Не важно, что в импровизированном зале собирается не так уж много

читателей — человек двадцать всего, а не сотни, как это было во время моей работы в Доме культуры. Для меня, артиста-любителя, аплодисменты даже нескольких человек — награда.

Но вот беда: глухота все больше и больше окутывает меня. Я, конечно, держусь, хотя нередко вижу, мягко говоря, удивленные лица даже моих близких: мол, человек почти ничего не слышит, а еще и веселится сама, и других веселит. Бог им судья, этим критикам, стараюсь не обращать на них внимания и делать свое дело.

Адрес: Поляковой Галине, 662331 Красноярский край, Шарыповский р-н, пгт Дубинино, ул. Московская, д. 4, кв. 5.

ТОСКА ЗАЕЛА — БЕРИСЬ ЗА ДЕЛО!

Почему люди несчастны и стареют раньше времени? Да потому, что не имеют позитивного настроения, закликиваются на невзгодах. Я таким советую познакомиться с удивительными настроениями Г. Сытина, по рекомендациям которого живу уже более трех лет.

Постарайтесь неприятности превращать в преимущества, ловите моменты счастья везде, где только можно. Сводите до минимума стрессы, внушайте себе: чем больше стрессов, тем сильнее я становлюсь! Любое дело старайтесь делать с радостью. Имейте в доме только самое необходимое, постоянно задавайте себе вопрос: "А нужно ли мне это вообще?"

А вот какие советы по материалам "ЗОЖ" я за-

рифмовала, чтобы они легче запоминались:

*Не плывите по течению,
найдите в жизни увлечение.*

*Если тяжело —
не замыкайтесь,
найди дело по душе*

*старайтесь.
Находите красоту
повсюду —*

*это маленькое чудо.
Чтоб нервный срыв
быстрее исчез —*

*идите на природу, в лес.
Не забудь про йогу —
она дает так много.*

*Самый трудный бой —
борьба с самим собой.
Тоска заела —*

*берись за дело.
В баньке попаришься —
здоровьем
заправишься.*

*А это — о себе самой:
Я в 60 —
бодра и молода,
Обхожусь без отчества
пока!*

Изольда Мерцалова.
г. Москва.
(Адрес в редакции).

ВСПОМИНАЮ БОСОНОГОЕ ДЕТСТВО

Взяться за перо заставило письмо Марины Локтевой из Кемерова в "ЗОЖ" (№ 16 за 2005 год) "И край родной ты не забудь". Вспомнила и я свою малую родину — в Гремячинском районе Пермской области. Это небольшой поселок Пороги, который протянулся вдоль берега реки Усьва. Кругом горы, лес, в котором много грибов, лесной малины, земляники. Поселок наш был небольшим — всего 16 домов. Почти в каждом — куча детей. Жили бедно, но очень дружно.

Сейчас уже этого поселка давно нет. И чем старше становишься, тем

чаще вспоминается далекое босоное детство. И так хочется вернуться в дорогие сердцу места! И еще: "ЗОЖ" читают многие, может быть, и откликнутся мои земляки: моя девичья фамилия Ежова...

Адрес: Сашко Антонине Николаевне, 385132 Адыгея, Тахтамукайский р-н, пос. Энем, ул. Суворова, д. 29.

О ПОЛЬЗЕ ПОСТА

Я человек не религиозный, поститься начала для восстановления здоровья. И убедилась, что если соблюдать ограничения в еде, то нормализуется кислотно-щелочной баланс в организме. Родившиеся во время поста клетки тканей органов более здоровые и долговечные. Вспомните, кто постился и голодал, писали в "ЗОЖ" о том, что у них душа радуется и поет, они "не ходят, а летают" и т.д. У этих читателей душа приобретала огромный заряд энергии.

При голодании происходит омоложение организма. Больные, переродившиеся, более слабые клетки не выдерживают экстремальных условий. Они погибают. Остаются те, которые имеют хорошую работоспособность. Таким образом, голодание помогает отбрасывать все слабое, больное, ненужное. Польза двойная — для души и для тела.

И не зря обычно голодание начинается с растительной диеты. Вегетарианцы отличаются своей энергичностью. Душа бедной маленькой старушки, которая постилась, оказывается порой гораздо богаче и сильнее, чем у богатого мясоеда и любителя выпить. Законы приро-

ды не купишь и не обойдешь!

Адрес: Кудряшовой Зинаиде Васильевне, 423803 г. Набережные Челны, ул. Жукова, д. 22, кв. 157.

КАК МЫ С ПЧЕЛОЙ МАЛИНОЙ ЛАКОМИЛИСЬ

Однажды я собирала на даче малину. Самые крупные ягоды тут же отправляла в рот. В очередной раз только сомкнула челюсти, как почувствовала такой укол в язык, что, казалось, искры из глаз посыпались. Вынула ягоды изо рта, смотрю — среди них пчела с помятыми крыльями. Язык мой тем временем начал распухать. Все, думаю, отек пойдет в гортань, задохнусь.

Подскочила к маме, хотела сказать, что со мной случилось, но не могу: какие-то невнятные звуки лишь издаю. Что тут время терять, перепрыгнула через изгородь — в другое время и не преодолела бы — и побежала в город за полтора километра.

В больнице тоже объяснить ничего толком не удалось, врач уже с испугом начала на меня смотреть и в сторону отодвигаться. Тогда я схватила ручку и написала: "Меня укусила пчела в язык. Что делать?" Врач ответила: "Купите две порции мороженого, съешьте, все пройдет".

Я так и сделала, и сразу стало легче. С тех пор горстями ягоды с куста не ем.

Любовь Яковлевна Жулина.

Нижегородская обл.
(Адрес в редакции).

СПАСИБО, ДРУЗЬЯ, ЗА СОВЕТЫ

В "ЗОЖ" (№11 за 2005 год) в рубрике "Отзовитесь!" была опубликована моя просьба о помощи в лечении шейного остеохондроза. Получила около 50 писем, и они до сих пор продолжают идти. Бесконечно благодарна тем, кто откликнулся. Всем этим людям с отзывчивой душой и горячим сердцем посвящаю стихотворение.

Мы, добрые люди, из века
Надежно дружкой сильны.
Нагрянет беда к человеку –
На помощь придет полстраны.
Вселяете веру, надежду
Такими простыми словами.
Вчера – незнакомые люди,
Сегодня родные мы с вами.
Спасибо, друзья, за советы,
В них можно до сути дойти,
За письма, что я получила,
За те, что пока что в пути.

Адрес: Салтановой Зое Ивановне, 306510 Курская обл., Щигровский р-н, с. 2-е Мелехино.

Я САМА ВЛЮБЛЯЮСЬ ЧАСТО

Мне 75 лет. Предлагаю читателям шуточную оду о себе, хотя все сказанное — правда.

Я, Прасковья, живу в Сочи,
Благодатные края!
Как дельфин, всегда добра я
И свободна, как волна.
По фигуре – Афродита,
Прямо "Девушка с веслом",
И Венере той Милосской
Я не уступлю ни в чем.
По натуре – жадновата,
Рубль с копейкой берегу,
Ну, а другу, если надо,

Отдать последнее могу.
Мой характер – это ж чудо!
Любого я понять смогу,
Посочувствую, коль худо,
А смогу – так помогу.
Я сама влюбляюсь часто,
Чувств ответных уж не жду,
Но как было бы прекрасно –
Повстречать свою мечту.
Улыбнуться потихоньку,
Посмотреть украдкой вслед.
Ну и что, что разменяла
Я восьмой десяток лет?

Адрес: Дробышевой Прасковье Тарасовне, 354348 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Калинина, д. 37, кв. 22.

ЗАКОНЫ — НА ДОМ

Один ест сельдь вприкуску
с солью,

Другой селедочке не рад.
Один упрямо лезет в горы,
Другой обходит все подряд.
Один заквасил всю капусту,
Другой грызет вилки сырым.
Один — любитель перцев горьких,

Другой глотает гриб живьем.
Так каковы же ЗОЖ законы?
И как в дальнейшем поступать?
А подпишись на вестник завтра –
Тебе их на дом будут слать!

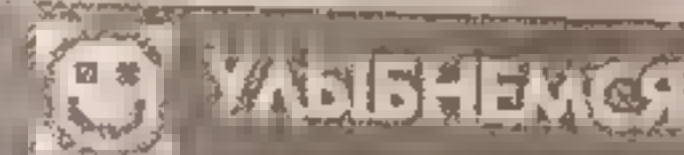
Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110 Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

ВЕТКА РЯБИНЫ

На ветке озябшей рябины
Расселись в мороз снегири.
Их грудки краснее малины
И ярче вечерней зари.
Клюют они ягоды-льдинки.
Какие-то падают вниз.
А рядом притихли осинки,
И воздух по-зимнему чист.
Потом, поклевав, улетели.
Куда, я сказать не могу.
А ягоды, те, что не съели,
Горят и горят на снегу.

Адрес: Кузвесову Юрию Федоровичу, 618426 Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 128, кв. 6.

ПРИМОЧКИ-ЗАМОРОЧКИ



- Болеть досадно и накладно.
- Осинная талия – разумное питание.
- Здоровая душа для тела хороша.
- Для любого народа лучший врач – природа.
- Новое заболевание – компьютеромания.
- Недуг процветает, если его поощряют.
- Больше движений – больше справишь дней рождений.
- Гармония души и тела – непростое дело.
- Сердце сдает, когда груз обид несет.
- Счастье на свете – здоровые дети.
- Жизнь бьет фонтаном по нашим карманам.

г. Москва. (Адрес в редакции).

Зоя Кольцова.

ПОРОСЯЧЬИ ИСТОРИИ

Мне уже 77 лет. Весь букет жизненных прелестей при мне. "ЗОЖ" выписываю пять лет, с тех пор, как про него узнала. Пользуюсь многими рекомендациями наших зожевских докторов. Своих рецептов не могу предложить. А вот страничка "Творческого клуба" очень привлекает. Смеялась от души, читая про козла, про то, как бабка деда лечила, и о многом, что случалось с нашими читателями. Хочу рассказать свою историю.

Как-то ранней весной купили мы с мужем на базаре поросенка. Принесли домой, а в сарае место еще не приготовлено. Муж любил выпить и вовремя не позаботился об этом. Решили на ночь оставить поросенка в доме. По-

стелили ему телогрейку под печкой, малыш согрелся, уgomонился и уснул. Вдруг среди ночи нас разбудил отчаянный визг. Мы прибежали на кухню и не можем понять, в чем дело: вопли раздаются из телогрейки.

А у нас зимовал ежик Миша. Он был совсем ручной и на зов шел. Ночью еж решил прогуляться. Маленький поросенок залез в рукав телогрейки, а Миша залез в тот же рукав с другого конца. Поросенок не может вперед податься — рукав-то узкий, а Миша не может назад сдать — иголки мешают. Поросенок визжит на весь дом, ежик фыркает. Что делать? Пришлось разрезать рукав и выручить обоих. Ежик убежал в свое убежище без приключений, а поросенок опозорился с испугу.

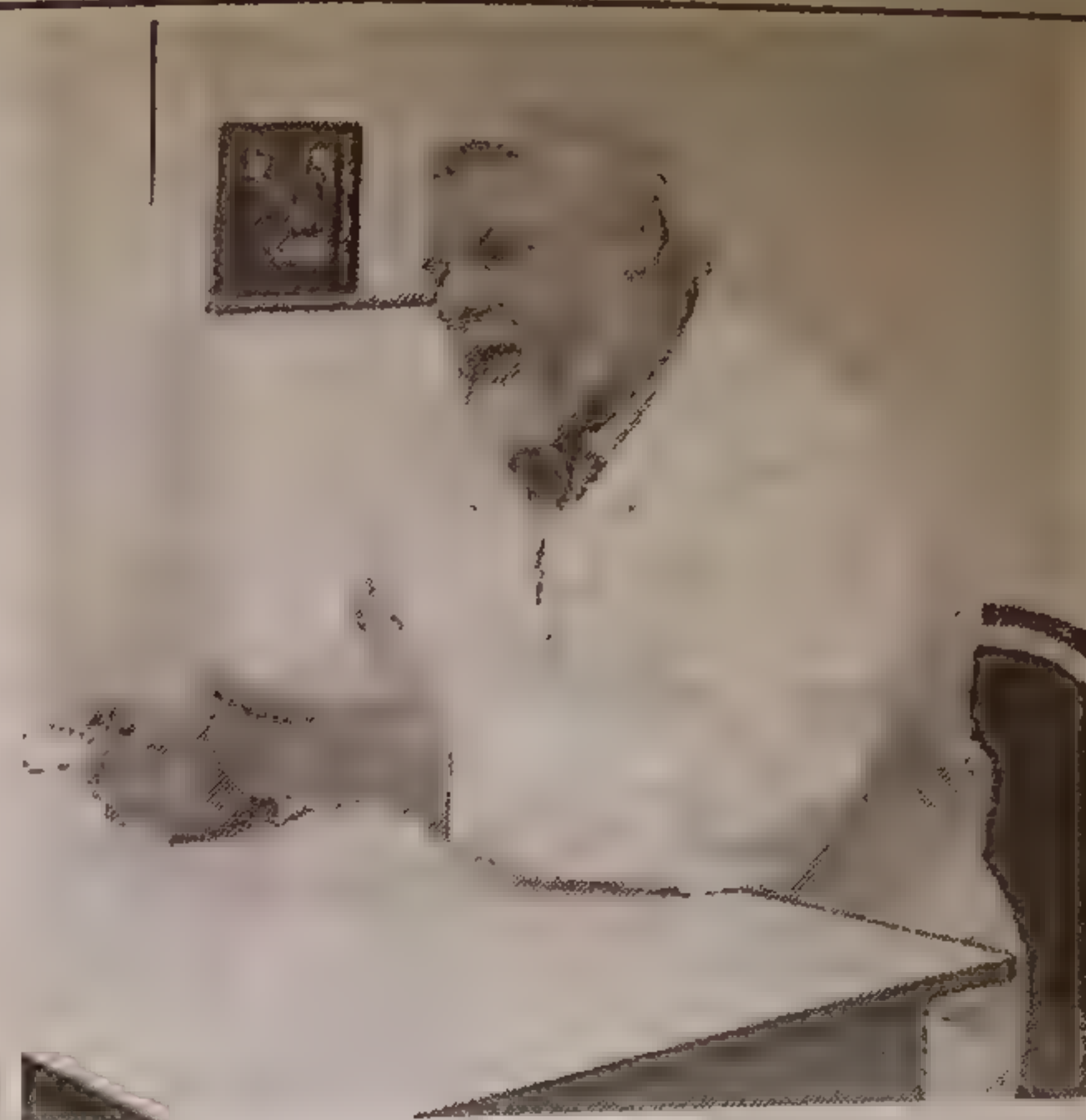
Другой случай произошел тоже с поросенком, которого оставили в доме на ночь. Утром проснулись, а поросенка нет — тишина. Ну куда же он мог запропаститься, если двери на ночь закрыли? Часа через три услышали, что где-то похрюкивает. А у нас в прихожей стояла новая стиральная машина "Приморье", только что купленная, но без задней стенки. Как поросенок туда попал, неизвестно, но вытащили его только после того, как машину разобрали и сняли мотор.

Вот такие пороссячьи истории.

Адрес: Сидоровой Анне Васильевне, 692041 Приморский край, г. Лесозаводск, ул. Тельмана, д. 15а.

ПРЕПАРАТЫ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ: СТРАТЕГИЯ ПОБЕДЫ НАД БОЛЯМИ В СУСТАВАХ

Бальзамы Валентина Дикуля помогли уже сотням тысяч людей, страдающих заболеваниями суставов и позвоночника. Недавно на прилавках аптек появился новый препарат – Капли Валентина Дикуля для предупреждения сезонных обострений суставных недугов. Сегодня Валентин Иванович Дикуль отвечает на ваши самые частые и наиболее волнующие вопросы.



Как лучше пользоваться Бальзамами Дикуля, чтобы эффект был сильнее?

А.Г. Рагозин.

В Бальзамы входят достаточно сильные лечебные компоненты, поэтому при запущенном заболевании интенсивное лечение может вызвать временное обострение. А вообще я советую использовать их так: после душа или ванны (если в области больного сустава нет варикозного расширения вен) сделать на 2–3 минуты согревающий компресс, затем протереть

насухо, втереть Бальзам в течение 2–3 минут, обернуть больное место шерстяной тканью и оставить так на ночь.

У меня артрит уже более 20 лет. Раньше обострения случались при смене сезона, а сейчас – каждые полтора – два месяца. Помогите, пожалуйста!

Сидюкина Вера Ивановна.

После длительных клинических испытаний в аптеки поступил мой новый препарат – Капли при заболеваниях суставов. Они состоят исключительно из экстрактов

лекарственных растений. Благодаря капельной форме эти лечебные компоненты хорошо усваиваются и оказывают системное оздоравливающее воздействие на суставы и органы, отвечающие за их здоровье. Советую вам пройти курсовой прием Капель плюс Бальзам. Периоды ремиссии значительно увеличатся, а обострение будет протекать гораздо легче или вообще не наступит.

У меня артроз коленных суставов, и чуть становится холоднее – ноги мерзнут и

болят. Помогут ли Бальзамы Дикуля и какой выбрать? А.Шестаков.

Это проблема очень многих пожилых людей, а также страдающих диабетом, варикозной болезнью ног, курильщиков. Рекомендую применять Массажный Бальзам, который обладает выраженным разогревающим и болеутоляющим эффектом, улучшает кровообращение. Он содержит медвежий и барсучий жир, экстракт красного перца. И обязательно проверьте у врача, не развивается ли у вас облитерирующий эндартериит.

Почему Бальзамы и Капли Дикуля так трудно найти в аптеках?

И.Я. Жданова.

Спрос на Бальзамы резко увеличился, большие объемы уходят за рубеж, Бальзамами пользуются мои пациенты – вот и возникает дефицит. Увеличить объемы выпуска довольно сложно. Дело в том, что мои Бальзамы содержат редкие компоненты, которые не всегда бывают в наличии, а отступать от рецептуры мы себе не позволяем. А Капли появились в продаже совсем недавно, и их мгновенно разбирают – ведь идет сезон обострений суставных заболеваний. К тому же еще не все аптеки успели запастись Каплями.

Желаю всем читателям здоровья и побед!

КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ – ПРОЧНЫЙ ЗАСЛОН ОТ СЕЗОННЫХ ОБОСТРЕНИЙ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ

Как мы готовимся к наступающим холодам? Заклеиваем окна, покупаем теплую одежду, проверяем батареи... А разве наше здоровье не нуждается в такой же тщательной подготовке к трудной зиме? Достоинство противостоять сезонным обострениям суставных заболеваний вам помогут КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ – новый препарат, в состав которого входят самые эффективные лекарственные растения при болезнях суставов. Капельная форма позволила максимально раскрыть все лечебные свойства компонентов. В отличие от

традиционных противовоспалительных препаратов, КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ оказывают системное оздоравливающее действие не только на сами суставы, но и на органы, отвечающие за их здоровье. Клинические испытания, проведенные в Центральном госпитале ГУВД Москвы, подтвердили: КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ лечат без всяких побочных эффектов! Врачи рекомендуют применять КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ при артрите, остеоартрозе, остеохондрозе, радикулите, подагре.

ДЕЙСТВИЕ КАПЕЛЬ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ

- з сдерживают воспалительный процесс;
- з уменьшают или полностью снимают боли в суставах;
- з способствуют регенерации хрящевой ткани;
- з способствуют образованию суставной жидкости;
- з улучшают микроциркуляцию;
- з помогают выведению солевых отложений;
- з оказывают благотворное воздействие на жизненно важные системы организма: сердечно-сосудистую, пищеварительную, обмен веществ.

Подробную информацию можно получить по телефонам: Россия: Москва 786-34-00, 366-09-44, 456-45-78, 456-20-39, 8-526-294-00-17, 510-59-52, 731-64-91, 911-28-43, 302-63-11, 165-25-30, 472-36-29, 472-05-41, 692-05-25, 692-03-01; Архангельск 46-52-48; Брянск 66-16-26; Благовещенск 42-83-50, 52-75-03; Вильнюс 370-652-79-880; Владивосток 30-00-69, 60-19-08, 34-29-92; Вологда 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61; Волгоград 44-00-51; Екатеринбург 375-85-70, 371-20-77, 223-87-69, 374-84-89, 389-35-95, 257-13-15, 355-04-38; Зеленоград 535-55-10; Ижевск 50-55-05, 78-12-78; Иркутск 29-16-58; Йошкар-Ола 63-54-45, 64-91-25; Кемерово 56-06-00, 53-90-90; Калининград 35-37-16, 36-02-01, 99-14-77, 44-37-37, 77-70-03; Казань 19-55-83, 19-55-84, 8-606-905-30-04; Красноярск 581-581, 52-94-77; Курган 44-33-39; Курск 51-70-44; Краснодар 52-11-26, 52-10-54, 33-94-27, 59-73-37, 72-74-09; Севастополь 57-04-89; 60-56-45; Ленинск-Кузнецкий 8-256-536-38; Махачкала 91-27-07, 61-66-65, 67-88-23; Мурманск 25-10-75, 47-43-78; Нафтекс 4-26-14, 4-04-43; Новоград-Волынский 5-51-62; Новокузнецк 36-72-05, 8-23-54-77-72; Норильск 48-36-80, 42-41-12; Новосибирск 216-60-00, 33-81-80; Находка 64-19-13; Нижний Новгород 67-04-07 67-96-38, 12-83-64, 78-66-82; Омск 33-81-75, 22-11-16, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75; Оренбург 58-76-72; Пермь 25-92-61, 28-08-18, 18-14-88, 41-42-61; Ростов-на-

Дону 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40; Саратов 73-62-88, 23-68-06; Салават 6-18-28; Самара 28-76-43, 28-04-04, 70-54-04, 35-19-84, Санкт-Петербург 596-22-22, 249-09-50, 517-66-33, 327-04-78, 716-40-24, 603-00-00, 347-75-01, 703-45-30, 786-71-88, 571-16-91, 571-94-66, 227-59-61; Стерлитамак 24-25-66; Симферополь 51-04-87; Ставрополь 28-28-88, 24-68-62, 37-23-35, 95-50-08, Свободный 2-26-05, 2-60-06; Сельцо 74-24-28; Тюмень 37-34-40; Томск 42-11-07, 41-63-85, 41-34-84, 43-00-44; Тольятти 51-03-03, 50-88-50, 35-06-71, 38-00-39; Ульяновск 32-99-53; Уфа 35-01-42, 79-86-05, 24-05-66; Хабаровск 55-36-25, 31-82-99; Чебоксары 64-80-65; Челябинск 232-27-10; Чита 35-47-56; Южно-Сахалинск 42-38-55; Якутск 42-05-61, 42-25-25, 35-82-15, 35-76-79; Днепропетровск 39-90-90, 32-08-12; Киев 559-01-02; Львов 67-09-70; Одесса 35-82-39; Полтава 50-82-69; Харьков 783-95-97, Чернигов 10-63-26; Алма-Ата 71-02-22, 92-19-05, 79-26-66; Костанай 64-78-86, 54-24-22, 54-16-65; Октябрьский 5-47-80; Караганда 73-21-21, 56-06-38, 56-25-33; Кишинев 40-66-84, 40-66-85; Доставка по почте наложенным платежом 192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 449-83-98.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

НОВАЯ ЖИЗНЬ ВАШИХ СУСТАВОВ

Тысячи лет природа надежно защищала наши суставы от любых недугов. Но в XX веке начался стремительный рост числа заболеваний, превративший их в «болезнь века». Ученые раскрыли причины этой «эпидемии» и создали препарат, восстанавливающий природный механизм защиты суставов.

Истоки заболеваний суставов

В XX веке цивилизованный мир поразила новая «эпидемия»: начался быстрый рост числа заболеваний суставов. Сегодня только в США ежегодно делают 500 000 операций (!) по протезированию суставов. Какие же изменения в жизни человечества дали толчок этой «эпидемии»? И почему современные лекарства, побеждая самые опасные болезни, не в силах исцелить суставы? Ответы на эти вопросы ученые нашли сравнительно недавно. Заболевания суставов — это «вершина айсберга», сама проблема лежит гораздо глубже.

Так, сильные боли при остеоартрозе связаны с **хроническим воспалением** суставов, одна из причин которого — **иммунные нарушения** (это главная причина ревматических заболеваний суставов).

Другой спутник недуга — **нарушение циркуляции крови** в пораженных суставах, то есть сосудистые нарушения. Эти проблемы, в свою очередь, тесно связаны с **нарушениями обмена веществ** (остеоартроз иногда называют «заболеванием обменного характера»).

И, наконец, колебания гормонального фона, которые ведут к нарушениям обмена веществ (из-за чего женщины после 45 лет нередко полнеют). Но остеоартроз — это тоже «заболевание обменного характера»!

Таким образом, в основе заболеваний суставов лежит целый клубок тесно связанных нарушений в работе **основных систем организма**. Очевидно, что никакие «чудо-таблетки», не говоря уж про мази и кремы, не могут решить эти проблемы. Но почему быстрый рост числа заболеваний суставов начался **именно во второй половине XX века**? В поиске ответа на этот вопрос важную роль сыграли работы Р. Пассвотера.

Роль свободных радикалов

В 1970-х годах известный биохимик Р. Пассвотер установил, что в развитии наших недугов огромную роль играют **свободные радикалы**. Эти агрессивные молекулы образуются в ходе естественных процессов, и здоровый организм сам нейтрализует их действие, вырабатывая **антиоксиданты**. Но, если человек ослаблен (болезнью, стрессом), а также с возрастом, естественная защита слабеет.

Р. Пассвотер показал, что свободные радикалы нарушают работу иммунной системы, провоцируя **воспалительные процессы** в мышечных и соединительных тканях, ведут к развитию атеросклероза, ревматизма, артрита, диабета и др. То есть вызывают целый «букет» нарушений, **лежащих в основе заболеваний суставов**.

Чтобы защитить суставы, врачи советуют принимать вещества-антиоксиданты. Такими свойствами, в частности, обладают витамины, среди которых самый сильный антиоксидант — витамин С.

В поисках других активных веществ ученые обратились к трудам лауреата Нобелевской премии А. Сент-Дьёрдьи, открывшего в 1930-е годы природные соединения — **биофлавоноиды** (о которых позже надолго забыли).

Вспомнить же о них заставил ошеломивший ученых факт: антиоксидантная активность биофлавоноидов оказалась **в десятки раз выше, чем активность витамина С**. То есть потребление биофлавоноидов может дать человеку мощную защиту от свободных радикалов и заболеваний суставов! Не менее важно и другое их свойство.

Природные проводники

А. Сент-Дьёрдьи обнаружил, что витамин С «работает» **хуже, чем сок лимона**, из которого он выделен. Ученый решил, что в соке осталось неизвестное целебное вещество. Однако анализ показал, что это не одно вещество, а **сотни сложных соединений**, которые и назвали биофлавоноиды.

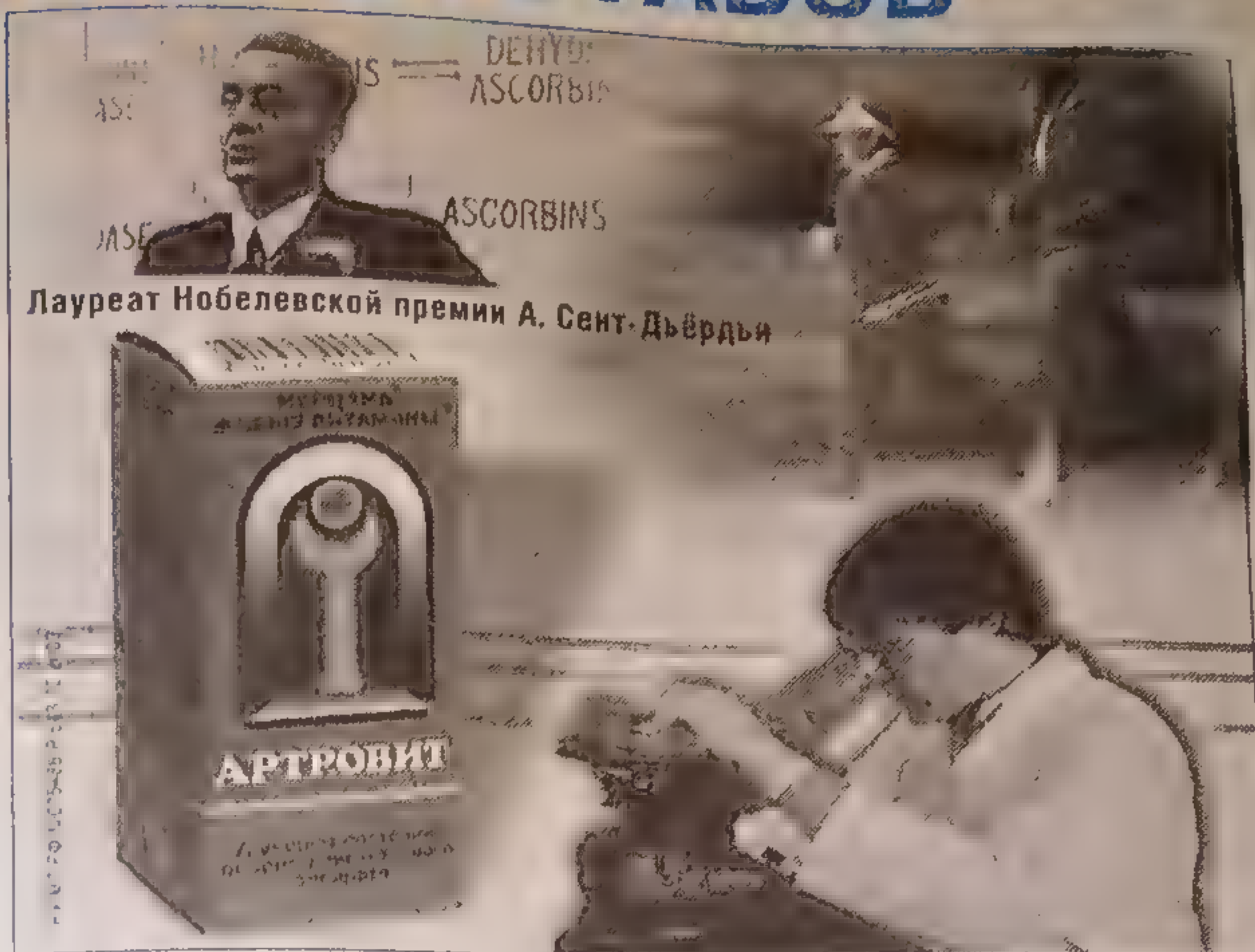
Анализируя, почему без них витамин С «не работает», Сент-Дьёрдьи сделал вывод: биофлавоноиды **играют роль проводников** витамина С в организм. Ведь мало принять препарат, надо, чтобы он преодолел физиологические барьеры и проник в клетки. Природные проводники помогают пройти эти барьеры и доставить вещество в «точку назначения». Химически чистые же вещества без проводников **почти не усваиваются**.

Современные исследования подтвердили: каждому питательному и целебному веществу, которое мы потребляем, нужны свои природные проводники. Без них вещества не могут эффективно **проникать в клетки** и полноценно «работать». Это хорошо видно на примере лекарств: чтобы получить целебный эффект, мы принимаем **большие дозы препаратов**, основная часть которых просто «болтается по организму», нанося вред другим органам (отсюда побочное действие).

Целебные же вещества **живых растений** эффективно работают в ничтожных дозах, поскольку биофлавоноиды обеспечивают их «адресную доставку» в нужные точки организма.

«Живые витамины» для суставов

Создавая человека, природа защитила его суставы от любых недугов. Ключевую роль в механизме защиты играли входившие в пищу **комплексы биологически активных веществ** растений и трав.



Лауреат Нобелевской премии А. Сент-Дьёрдьи

Тысячи биофлавоноидов защищали суставы от **свободных радикалов** и воспаления. Они же — как проводники — **доставляли в суставы** целебные вещества растений. Свою роль играли природные микроэлементы, витамины, другие компоненты.

Именно такие природные комплексы веками обеспечивали человеку здоровье суставов. Их нельзя создать искусственно, для их обозначения сегодня используется термин **«живые витамины» природы**.

«Живые витамины» разных растений способны глубоко проникать в определенные органы, то есть обладают **направленностью действия**. Для каждого органа, в том числе для суставов, есть свой набор целебных растений и трав, поэтому ключевое значение имеет **состав композиции**. Выбирать нужные растения древнему человеку помогал инстинкт (как и сегодня он помогает диким животным).

Цивилизация **разрушила природный механизм защиты суставов**. Наша пища многократно переработана, почвы обеднели, выращенные на «химии» растения содержат мало природных веществ. В итоге мы почти не потребляем «живые витамины», необходимые для здоровья суставов.

По мнению ведущих ученых мира, именно в этом **главная причина «эпидемии» заболеваний опорно-двигательного аппарата**.

Новая жизнь ваших суставов

Восемь лет назад группа ученых решила **восстановить природный механизм защиты** и вернуть жизнь пораженным суставам. Для этого надо дать человеку «живые витамины» природы. Проект получил название «АРТРОВИТ» (artro — сустав, vita — жизнь) и проводился под эгидой корпорации «Мерцана».

Самым сложным было **сохранить биофлавоноиды**, которые разрушаются при нагреве, под действием спирта и сахара и т.д. Многие препараты для суставов не работают потому, что лишены «живых витаминов».

Ученые создали **новые биотехнологии экстракции** «живых витаминов» и их консервации без спирта и сахара. Кроме того, капли и спреи **доставляют «живые витамины»** в кровь прямо из слизистой оболочки рта (при этом удается избежать разрушительного действия желудочных кислот и фильтрующего действия печени).

Эта огромная работа завершилась созданием уникальной композиции из **семи целебных растений**, которая в настоящее время запатентована.

Уже первые испытания в Институте ревматологии РАМН показали: создано **принципиально новое средство** для суставов. После докладов на Международных форумах «Человек и лекарство», Всероссийском конгрессе ревматологов, Съездах ревматологов врачи заговорили о «новом поколении препаратов для суставов».

Выводы по результатам клинических испытаний в Москве, Санкт-Петербурге, Туле, Самаре, Воронеже звучат одинаково: «**препарат дает значительное улучшение суставного синдрома, является эффективным средством против остеоартроза с выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием**».

За четыре года «Артровит» завоевал признание миллионов россиян, это **самый известный в России** натуральный препарат для суставов. Его «живые витамины» помогают **восстановить природный механизм** защиты суставов, принципиально отличая «Артровит» от препаратов на основе химии или природных веществ, давно утративших биологическую активность.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Горячая линия: Москва 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно)

www.mercana.ru

Р За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ», 2005.
Воспроизведение или размножение каким-либо способом материалов, опубликованных в настоящем издании, без письменного разрешения редакции не допускается.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22. Заказ № 5344

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6

Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.

Отдел подписки: 261-62-93

Издаётся с ноября 1992 г. два раза в месяц

Объем 5 л. л. Цена свободная. Общий тираж 2.704.625 экз.

Тираж «Московской правды» 983.277 экз.

Срок подписания в печать 01.12.2005 в 22 00 Номер подписан в 22.00

Интернет: www.ZOJ.ru

E-mail: mail@zoi.ru

ISSN 1812-1713

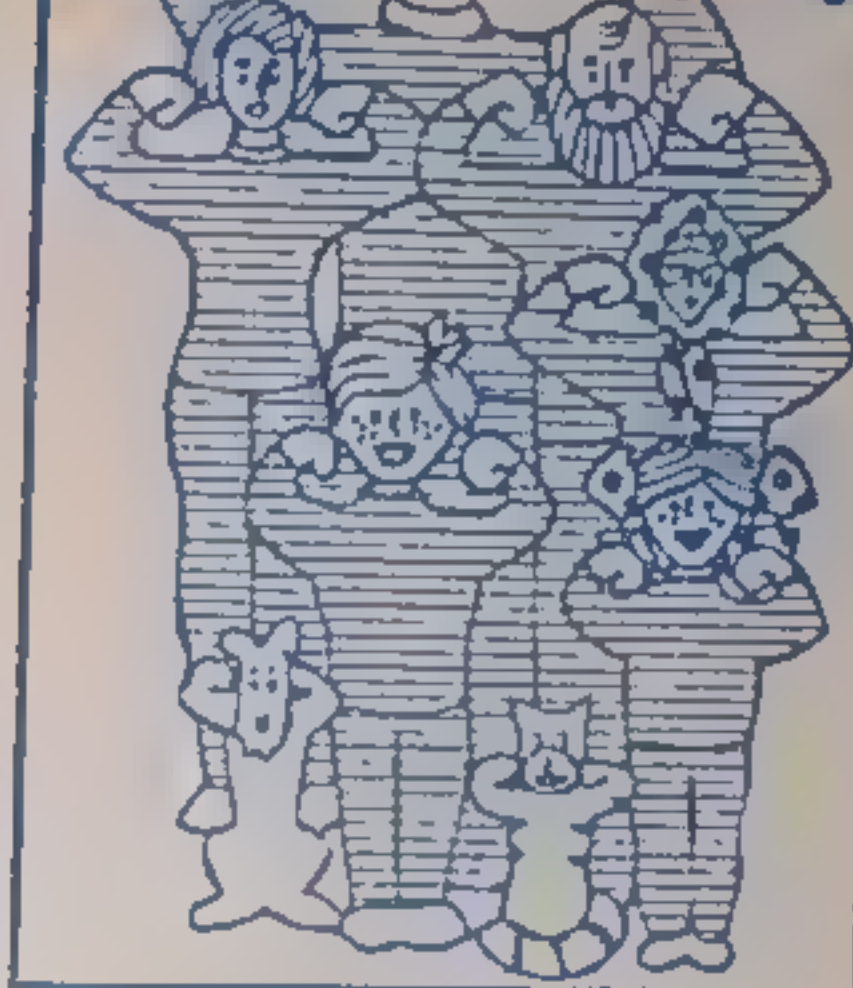


9 771812 171004

ВЕСТИНИК

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ



№ 24 (300), декабрь 2005 г.

С Новым годом!



Готовность номер один!

Цитата номера

Читая бесхитростные страницы,
То улыбнешься, а то и всплакнешь...
Мудро жить, добротой делиться
Учит книга с названием «ЗОЖ»!

Адрес: Будановой Нелли,
692913 г. Находка, а/я 19.

Письмо в номер

СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ

Вы не поверите, но я – один из самых богатых подписчиков и читателей. Почему я это утверждаю? Да потому, что в моей библиотеке хранятся все 42 номера журнала «Предупреждение», 31 номер «Предупреждения Плюс» и, конечно же, 299 выпусков вестника «ЗОЖ».

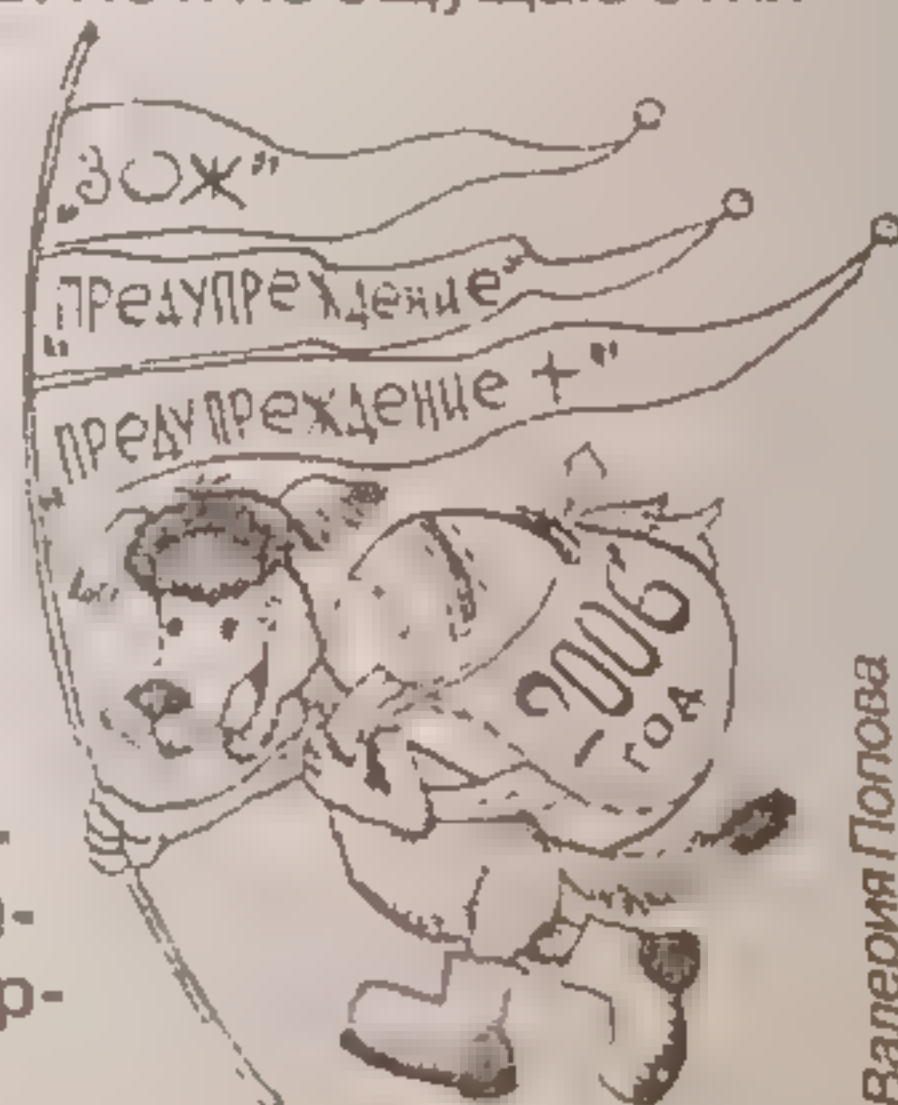
Но и это еще не все. Странички «Советского спорта», где в свое время печатались материалы Клуба любителей бега и здорового образа жизни, тоже занимают почетное место у меня дома. Я регулярно просматриваю эти поистине бесценные, можно сказать, раритетные издания, черпаю из них немало полезного и для себя, и для близких мне людей. Не секрет ведь, что человек должен сам заботиться о своем здоровье, сегодня на официальную медицину рассчитывать не приходится. «ЗОЖ» предоставляет нам уникальную возможность приобщаться к источнику бодрости, здоровья, оптимизма.

Незадолго до Нового года, 28 декабря, мне исполнится 80 лет. Возраст солидный, тут ничего не скажешь. Но я не ощущаю этих лет, чувствую себя бодро, на здоровье не жалею. В этом немалая заслуга всех зожевских изданий. Надеюсь, что я еще долго-долго буду пополнять ими свою библиотеку. Как говорится, своя ноша не тянет...

Адрес: Лукманову Закиру Лукмановичу, 452830 Башкортостан, с. Верхние Татышлы, ул. Ленина, д. 53, кв. 2.

«ЗОЖ»: Ваше письмо, Закир Лукманович, мы напечатали в юбилейном номере вестника. Пусть это станет скромным подарком вам, преданному и верному нашему другу.

Константин Капуров



Валерия Попова

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на I полугодие 2006 года в трех агентствах:

МАП (межрегиональное агентство подписки), каталог «Почта России»: вестник «ЗОЖ», индекс 99607; журнал «Предупреждение», индекс 99608; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 99609.

АПР (агентство подписки и розницы), каталог «Пресса России»: вестник «ЗОЖ», индекс 50153; журнал «Предупреждение», индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777.

Агентство «Роспечать», каталог «Роспечать»: вестник «ЗОЖ», индекс 50153; журнал «Предупреждение», индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777.

Со II полугодия 2005 года в дополнение ко всем нашим изданиям выходит ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» с новыми индексами: МАП – 24222, АПР и «Роспечать» – 19777.



Посмотрите-ка, друзья, на нашу эмблему, или, как говорят, товарный знак на обложке. Какой вышел номер? Ну да, трехсотый. Ничего, мы и сами чуть было не прозевали. А тут еще Новый год на носу. Словом, позволим себе (в плане верстки) некоторое отступление от правил и предоставим слово нашим читателям.

ОТ ГОДА ПЕТУХА — ГОДУ СОБАКИ

Здравствуй, уважаемая редакционная коллегия самой полезно-информационной, доброй, задушевной и востребованной широкой аудиторией газеты «ЗОЖ»!

Ни одно издание не имеет такой армии корреспондентов, как ваше.

И как проникновенно пишут!

Прочитываю все: от и до. Очень люблю рубрику «Творческий клуб» и поражаюсь тому, сколько у нас самобытных талантов-самородков!

В свою очередь, в преддверии Нового года хочу предложить вам необычный жанр поздравлений с этим замечательным праздником — от лица зверушек, символов года уходящего и наступающего.

Петух:

— Я что-то страшно истощился, братцы,
Не часто так бывает:

Иммунитет мой на нуле —
Хохлатки уж и те меня не вдохновляют.
Пока меня не подкосил китайский птичий грипп,
Спешу ретироваться задом.
А чтоб не видеть вам меня поверженным,
лежащим на боку,
Я громко прокричу последнее «ку-ка-ре-ку!»

Собака:

— Собачий год... Что вам он принесет?
А что бы ни принес, вы на собак особо не пеняйте,
А чаще-ка себя на все лады ругайте!
Привязанность и преданность собачьи...
Как не хватает многим этих качеств!
Одни собак заводят для утех,
Вторые — для охраны дома,
Третьи — для охоты иль потехи.
Конечно, все это не вдруг,
А оттого, что человеку-то собака — Друг!

С Новым, 2006 годом!
Счастья, здоровья, любви и удачи
желаю зожевцам в год собачий!

Ольга Трондина.

Московская обл.

(Адрес в редакции).

Много лет читаю вашу газету. Она как музыка. С ней легко, радостно, надежно.

Рада за всех, кто пишет и читает, кто сотрудничает не только с коллективом этого издания, но и со всей страной. Каждый раз я нахожу в газете для себя полезное и нужное: рецепт, душевный настрой и что-то еще доброе и светлое, что греет сердце и настраивает на стихи, которые, думаю, многим будут понятны.

Счастья вам всем, люди!

С наступающим Новым годом!

P.S. Коллективу вестника «ЗОЖ»
— успехов в издании всех номеров.

МИРООЩУЩЕНИЕ

Внимаю чудо-тишине,
Заре, вобравшей краски лета,
И светлым звездам в вышине,
Что дарят свет свой до рассвета.
Внимаю голосу ручья —
Он никогда не умолкает.
И кажется, что слышу я:
То он смеется, то вздыхает.
Внимаю шепоту ольхи,
Что наклонилась над водою.
Вот в стороне слышны шаги.
Идущего другой тропой.
Внимаю сну лугов, полей
И доброму их окруженью.
Внимаю я природе всей
И в сердце — мироощущенью.
Адрес: Потаповой Ларисе М.,
249405 Калужская обл., г. Люди-

ново, ул. III Интернационала, д.
27, кв. 60.

Получила вестник «ЗОЖ» № 21, первым делом прочитала «Колонку редактора» и спешу ответить.

Рубрику «Ваши письма...» не сокращайте, это та изюминка, которой нет в других изданиях, это действительно голос человека: «Я есть!» При этом в каждом письме — и рассказ о судьбах человеческих, и свой взгляд на мир, и бесценный жизненный опыт...

«Ваши письма...» — это очень, очень важная часть нашей газеты! Прекрасная редакторская работа над письмами сохраняет индивидуальность каждого письма, дает образец грамотной, интересной письменной речи, вызывает желание написать письмо автору — и вот летят письма, завязываются дружеские отношения благодаря вестнику «ЗОЖ», и в частности, рубрике «Ваши письма...»

Мы чувствуем, что редакция в поиске, в работе, на месте не стоит, и газета от этого только выигрывает! Думаю, что в 2006 году нас ждет много интересного!

И еще: вы решаете много проблем, одна из них — проблема одиночества! Скольким людям вы дарите тепло и возможность обрести друзей!

Адрес: Будановой Нелли,
692913 г. Находка, а/я 19.

«ЗОЖ»: «Цитата номера» от
Нелли Будановой — на 1-й странице.

Наконец-то собралась вам написать письмо со словами благодарности за то, что помогли мне приобрести новых друзей по переписке, отыскиали и старых. Хотела бы остановить внимание на той связи «ЗОЖ» — корреспондент-народ, которую в обычной газете вряд ли сейчас отыщешь.

Подшивку вестника «ЗОЖ» за два года торжественно передала в сельскую библиотеку, пусть люди читают, ведь не все имеют возможность получать газету (наша Курганская область считается одной из беднейших в России). А вам в преддверии Нового года — продолжать нести радость людям через печатное слово и общение, а также огромной любви.

Адрес: Захаровой Наталье Г.,
641530 Курганская обл., с. Мокроусово, ул. Степная, д. 5, кв. 1.

«ЗОЖ»: Наталья Захарова оставила нам еще и, надеемся, замечательный семейный рецепт «на все случаи жизни», который вы найдете в рубрике «Домашний доктор».

ВСЕХ С НОВЫМ, 2006-м!

И, знаете ли, время бежит... Мы-то уже никуда не торопимся, а оно — просто вскачь. Вроде недавно в муках вдвоем верстали первый номер в 16 страниц, а сегодня — уже 300-й, и сотрудников за 50 душ. Хочешь — не хочешь, но невольно думаешь о бренности бытия. Точно поэт сказал: «Вот и жизнь пройдет, как прошли Азорские острова».

2005-й был, как одна бабушка мне написала, называя сыном, «чижолый». И еще она «ЗОЖ» почему-то назвала «ЖОЗом». Я по простоте душевной подумал: «Может, какие-то новоявленные ловкачи и выпускают такую газету «ЖОЗ» с зожевской, разумеется, начинкой».

А что? В нашей стране крадут все. Что плохо лежит, — тут и говорить нечего, но и то, что вроде бы защищено законом, уводят. То ли закон слабоват, неважно прописан, то ли жулики чересчур ловкие и бессовестные.

Нуда ладно, «чижолый» был 2005-й, и Бог с ним. Мы его прожили и вроде завершили неплохо, удержав тираж на уровне почти трех миллионов. Читатели-оптимисты на основании своего личного отношения к газете прочат нам рост рядов до 4 миллионов, а уж совсем «оголтелые» — аж до 6. Но я, пессимист, — все более и более становлюсь им — мечтаю хотя бы удержаться на сегодняшней отметке.

Лично я вижу две проблемы. Первая — глобальная: еще большее обнищание бедного населения. Вероятно, 70-80 процентов наших подписчиков относятся к таковому. Вторая — не менее глобальная: состояние почтовых ящиков в типовых домах для так называемого электората. Об элитных домах речь не идет. По этой причине падает подписка не только на «ЗОЖ», но и на все прочие издания.

Честно говоря, иногда руки опускаются настолько, что хочется бросить все и, как говорится, «уйти в монастырь». И только доброе, трепетное отношение к газете читателей да сознание того, что мы делаем полезное, нужное для людей дело, останавливает. Кстати, и сознание это тоже сформировано читателями. Спасибо за все!

Спасибо за доверие, за поддержку, за верность газете, за соучастие в ее выпусках, за замечательные письма...

Кстати, на последних мне хотелось бы остановиться особо. Тем более что это наша общая работа. Иногда приходится читать: «Пишу вам второе письмо, а публикации не вижу...», «Пишу третье... Может, пропадают на почте, а то и вообще выбрасывают в корзину?»

Нет, друзья мои, почта, по крайней мере в Москве, работает нормально, и в корзину мы ничего не выбрасываем. Напротив, сегодня в редакции введен строжайший порядок в работе с письмами. И если вас не публикуют, подумайте, почему. Слышу, слышу: «Вы печатаете только тех, кто вас хвалит».

Ничего подобного: критика, по крайней мере лично для меня, и особенно если по существу, — на вес золота. Да, такое письмо, может быть, и не опубликовано, но оно обязательно использовано, учтено в нашей работе. Так что, все неопубликованные злюки, примите мою великую благодарность!

Есть другие случаи. Ахмеджан Гороев из Дагестана пишет: «Третье письмо направляю вам. Не знаю, почему они не доходят...» Ахмеджан пишет о замечательной, по его словам, траве ономе. Сообщает: «Ономы у нас в горах много, но ни в одной книге о лекарственных растениях сведений о ней нет...»

Отсутствие в книгах — еще не главный аргумент. Но... Я никогда не слышал об этой траве, сотрудники «ЗОЖ» — тоже. Не знают о ней мои знакомые, и все, кого ни спрашивал, не знают тоже. Так как быть? Где мои читатели найдут эту траву? Завалят вас, Ахмеджан, письмами. А вы?.. Кстати, по этой же причине мы очень редко упоминаем о замечательной травке шикше — растет только в самых северных районах страны.

М-м-да, хотелось сказать об очень многом. Я собрал целую пачку писем с пометкой: «В «колонку». Но, как всегда, — кризис жанра. Отложим до следующего раза, ибо этот номер не последний в уходящем году. Будет еще 25-й, так называемый спецвыпуск, с каталогом за полугодие и золотыми рецептами «ЗОЖ». Так что до скорой встречи.

А пока всех с Новым годом! По возможности счастья всем! Любви и здоровья! Не расставайтесь с «ЗОЖ» и берите собак.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 25-й, номер «ЗОЖ» выйдет 26 декабря с.г.

УЖ НЕ ИМЕНЕМ ЛИ МОЕГО ОТЦА?

Вестник «ЗОЖ» давно стал для нас с мужем и наших близких надежным другом. Вот и теперь, читая в «ЗОЖ» (№ 20 за 2005 год) заметку «На тарелке всегда было масло», обратила внимание на адрес: Оренбургская обл., Светлинский р-н, пос. Озерный, ул. Лебедева. Подумала: ведь мой отец, Антон Александрович Лебедев, был первостроителем совхоза Озерный на целине, и, возможно, люди назвали улицу его именем в память о его добрых делах.

Тогда совхоз строился в чистом поле, на бескрайних степных просторах. Там были не только те, кто по зову сердца отправился на целину строить новую жизнь. Мой отец, первый директор совхоза, получил разрешение набирать строителей даже из тюрем. Он заходил в камеры к заключенным и предлагал им начать новую, честную жизнь. И многие пошли за отцом, называя его «наш батя». На целине люди старались подставить плечо друг другу, были там жесткие правила — сухой закон, запрет на матерщину. Отцу трудно приходилось, первое время определенная группировка бывших зеков еще пыталась пустить бате кровь. Но отец был смелым. Ноги расставит, в кулак плюет — кто первый? И забияке, который напился неизвестно где взятого одеколona, так врежет, что свалит его с ног, а остальные — врассыпную. Утром забияка чуть ли не в пояс кланяется: «Здорово, батя!» Отец был незло-

бив и незлопамятен: «Иди трудись, орел».

Жил в палатке до тех пор, пока всех не переселили в вагончики, стали строить домики, потом уже и семью забрал. Я приезжала к нему летом 1955 года совсем девчонкой после 1-го курса института. Очень трудно было добираться: и по железной дороге, и по узкоколейке, а потом многие километры на грузовике, мотор которого глох... Но у отца я хорошо отдохнула, бескрайние степи, озера, полные кувшинок, лилий, тьма гусей, уток, чирков. Охота тогда разрешалась.

Автору письма — Надежде Буйдиной кто-нибудь из нашей семьи обязательно напишет. Или старшая сестра, которая жила у отца с семьей на целине, она работала учительницей, или брат, а может, и я сама. Правда, я инвалид по зрению и вот это письмо пишу чуть ли не носом. Но я очень рада, что жива память об отце. И, может, мы еще что-то узнаем.

Валентина Антоновна Лебедева.

г.Туапсе.

Тел. 54-593.

«ЗОЖ»: Мы созвонились с главой администрации поселка Озерный Жумажаном Зиназаровичем Балгужиновым. Действительно, дорогая Валентина Антоновна, улица в поселке названа именем вашего отца.

Кстати, родители Жумажана Балгужинова работали на целине вместе с вашим отцом и хорошо помнят его. Глава администрации заинтересовался вашим адресом: летом он намерен пригласить вашу семью в гости, туда, где в далекие теперь уже 50-е годы поднимал целину ваш отец — Антон Александрович Лебедев.

Кстати, нам было при-



можно узнать, что в Озерном знают о «ЗОЖ», а в семье главы администрации вестник вот уже несколько лет — настольная книга.

ТЕРАПИЯ ДУШИ

Здоровый образ жизни может проявляться в самых, казалось бы, неожиданных занятиях. Общее одно: стойкое сочетание радости и любви. Я делаю себя здоровее тем, что пишу историю своей семьи и чувствую, что в душе растет приятное ощущение «корней», чувство надежности, общности, тепла.

Мне 43 года. Нас в семье было 10 детей. Когда родилась последняя, папе было 60 лет, а маме — 48. У моего мужа в семье было семеро детей. За 20 лет я познакомилась почти со всеми его 148 родственниками.

И так было стыдно, что о собственной семье знала меньше, чем о мужниной!..

Теперь, что узнаю о своих 209 родных, записываю. В моей родословной — 357 человек! Конечно, мы не из богатых и знаменитых, но и за нашими именами — своя история.

Моя бабушка дожила до 103 лет, и я никогда не слышала, чтобы она на что-нибудь жаловалась. Папа вернулся с войны с ранениями, до самой смерти работал, и не помню, чтобы он хоть раз болел или ныл. Люди были терпеливые, добрые.

Шаг за шагом прошла по следам семи поколений дедушек с папиной стороны. Занята интересным делом — пишу эту часть прошлого нашей семьи для внуки.

По мере того как узнаешь историю своих близких, многое проясняется. И наступает такое умиротворение! Подлинная терапия души.

Адрес: Нефедовой Надии Габдулбаровне, 446281 Самарская обл., Большечерниговский р-н, с. Августовка, ул. Советская, д.1.

БУРСИТ: ПОМОГ ЧИТАТЕЛЬСКИЙ РЕЦЕПТ

Очень давно собиралась написать письмо, но все как-то не доходили руки до этого, но, когда я прочла в «ЗОЖ» (№ 10 за 2005 год) заметку, или, лучше сказать, рецепт, Цышко В.И. из города Петропавловска, как он избавился от бурсита, я себе ежедневно напоминала, что необходимо сегодня же сесть написать. А собралась вот только сейчас. Большое спасибо Цышко В.И. (простите, как звать его — не знаю): его рецепт помог избавиться моему мужу от бурсита, который появился у мужа неожиданно, он говорит, вроде бы и никогда не ударял. Он точно так же, как и Цышко, ходил три раза в поликлинику, ему откачивали жидкость, но каждый раз эта жидкость появлялась снова. И хирург сказал после третьего раза: если опять появится, будем резать. И какое же счастье, что появился «ЗОЖ» (№ 10 за 2005 год), и там эта заметка. Я тут же начала врачевать. Благо что золотой ус у нас есть. Всего-то три раза привязала лист этого растения — и опухоль спала, от мешочка не осталось и следа! Мы с мужем были беспрельно рады этому исходу. Низкий поклон и 1000 раз спасибо за этот рецепт.

Очень люблю стихи, которые печатаются в «ЗОЖ», много стихов знаю наизусть. Особенно тронули стихи Николая

Мельникова «Поставьте памятник деревне» и Антонины Митрофановны Голосной «Не ставьте памятник деревне!» в «ЗОЖ» (№ 3 и № 5 за 2005 год).

В этом году 1 декабря исполнилось мне 70 лет. За эти годы появилась куча всяких болячек, стараюсь лечиться по рецептам «ЗОЖ». Что-то помогает, что-то нет. Но я очень благодарна зожевцам за их рецепты. Самые страшные мои болячки — это сахарный диабет и гипертония. Гипертонию стараюсь сдерживать так: утром натощак выпиваю стакан подкисленной лимонной воды и 1/2 таблетки корди-пина, после завтрака выпиваю еще стакан отвара корней подсолнуха, этот отвар готовлю по «ЗОЖ», и это дает положительный результат: АД — 140/90 или 130/80, я этому рада.

Кому-то, может быть, будет интересно, как я готовлю десертное заливное из свежих мороженных ягод. Беру ягоды, любые, какие есть или какие больше нравятся, причем в любом сочетании, а кроме этого, можно добавить ломтики яблок, груш, дольки апельсина — укладываю слоями и каждый слой посыпаю сахаром, затем заливаю приготовленным раствором желатина. Заливка готовится так: 2 ст. ложки желатина заливаю 2 стаканами холодной кипяченой воды и оставляю до набухания минут на 40. Затем раствор, добавив на каждый его стакан 1,5 стакана кипяченой воды, разогреваю, постоянно помешивая, но до кипения доводить не следует. Потом добавляю сок 1 лимона и еще немного сахара. Раствор остужаю и заливаю разложенную слоями ягоду. Это делаю в лотке для холодца. Лоток — глубокий и объемный. Десерт получается на славу — и вкусен, и полезен. Обыч-

но это делаю к Новому году и к 8 Марта.

Всем низко кланяюсь, дорогие мои. Храни вас Господь.

Адрес: Военковой Зинаиде Михайловне, 650055 г. Кемерово, ул. Пролетарская, д. 11, кв. 101.

«ЗОЖ»: Спасибо, Зинаида Михайловна. Вы же понимаете: для нас каждое конкретное упоминание на тему «ЗОЖ» — лучший подарок!

СКУКУ И УНЫНИЕ ГОНЮ ПРОЧЬ

Так уж получилось, что мне на старости лет пришлось жить одному. Но скуку и уныние гоню прочь, так как у меня не бывает для них времени. Благоустроил свой дом: в нем есть и водяная колонка, и печное отопление.

Всю свою жизнь увлекаюсь фотографией и любительской киносъемкой. Неоднократно участвовал в фотовыставках, как районных, так и областных. Сейчас занимаюсь изготовлением фотоальбомов: передовиков совхозного производства XX века, воинов-односельчан, павших на полях сражений в годы Великой Отечественной. Готовлю фотолетпись нашего села, сделал уже более 100 снимков размером 24x30.

Еще одно мое увлечение — поздравление односельчан с днем рождения и с другими памятливыми событиями в их жизни. На моем доме установлены два колокола. Рано утром или вечером в удобное для друзей время звучат мои позывные и теплые слова — поздравления в честь именинника. А позывные — это песня, которую сочинил и исполняю под собственный аккомпанемент на баяне.



Теперь дух юным, друзья,
Раз в году бывает.
В этот день колокола
За меня играют,
И смеются, и родня,
Все об этом знают.
И отпраздновать его
Они помогают.

После выхода на пенсию появилось больше времени сочинять песни и исполнять их на баяне. На стихотворение Станислава Викторовича Ватлина «Сторона родная», которое было опубликовано в «ЗОЖ» (№17 за 2004 год), придумал мелодию, включил в свой репертуар и часто исполняю песню по просьбе друзей и знакомых.

Адрес: Скибе Петру Тимофеевичу, 020318 Казахстан, Акмолинская обл., Астраханский р-н, с. Оксановка.

ДВА ПУТИ — ДВА ИТОГА

В 1990 году во время просмотра сеансов экстрасенса Кашпировского по телевизору у меня (в то время здорового 56-летнего мужчины) случился обширный инфаркт сердца (диагноз врачей). Дело было в Москве, куда приехал ненадолго по делам. В сознание пришел на больничной койке. Через два дня примерно с таким же диагнозом на соседнюю со мной койку доставили больного. Когда его самочувствие улучшилось, потихоньку мы с ним познакомились. Он оказался коренным москвичом, к тому же ведущим работником какой-то типографии. Мы пролежали в больнице больше месяца. Выписали нас одновременно. Перед выпиской он сказал мне, что его дети и родственники собирают ему деньги на дальнейшее лечение у знаменитого московского колдуна. Откровенно говоря, я ему позавидовал.

Простился с ним и поехал к себе в Кострому.

Я выбрал другой путь лечения: читал священные книги, молился Господу Богу, Пресвятой Богородице, святым отцам. Подружился с матушкой-Природой, стал собирать травы, изучать народные способы лечения от разных заболеваний, изучил анатомию человека. Каждое лето с тех пор на зиму собираю много различных трав, изучая их воздействие на органы человека, чтобы меньше обращаться в аптеки, а по возможности и больницу реже посещать.

Забыл сказать, что мой товарищ по больничной койке, лечась у колдуна, в конце 90-го года умер. Перед тем как его не стало, я посетил его дома в Москве. На память он подарил мне Библию.

Пошел 16-й год с тех пор. Потихоньку что-то по дому делаю. Кстати, пишу стихи, сочиняю песни, музыку для них, пою с эстрады. Солирую в Костромском хоре ветеранов войны и труда имени Лебедева.

По просьбе святого отца Дмитрия — настоятеля Ипатьевского монастыря — написал песню-молитву и назвал ее «Услышь меня, Господи».

Адрес: Титову Юрию Николаевичу, 156004 г. Кострома, Некрасовское ш., д. 44а, кв. 47.

«ЗОЖ»: Спасибо, Юрий Николаевич. И за письмо, и за молитву. Насколько мы понимаем, вы обратились к Богу, и он помог вам. Что ж, вы не первый из наших читателей, что выбрали подобный путь и не разочаровались. Но нельзя сбрасывать со счетов и тот факт, что вы ведете активную творческую жизнь. Известно: творческие люди живут долго.

НА РАДОСТЬ ДЕНЕГ НЕ ЖАЛКО

Пишет Вам Лариса Калашникова, мне 42 года, работаю санитаркой в нашем деревенском медпункте. Хотелось бы поделиться с вами некоторыми своими мыслями. Давно я интересовалась стволовыми клетками, но литературы на эту тему, по крайней мере у нас в деревне, не найдешь. Но недавно мне все же посчастливилось — попала в руки замечательная книга — «Гармония хаоса или фрактальная реальность». Авторы — физики, супруги Тихоплавы В.Ю. и Т.С., и вот такая идея пришла в голову: если самое большое количество стволовых клеток содержится в эмбрионе, то в обычном яйце, которое снесла курочка после встречи с петушком, уже есть такой микроскопический эмбрион. Ведь стоит оплодотворенное яйцо поместить в подходящие условия, как там, в яйце, без чьего-то участия, как бы само по себе, начнет формироваться тело цыпленка. А из чего все эмбрионы формируются, что запускает процесс? Стволовые клетки. Теперь мне стала ясна практика доктора Капустина «Инъекции живого яйца в тело человека». В то время еще и понятия «стволовые клетки» не было, а гениальный доктор уже изобрел, если так можно выразиться, волшебный метод. А то, что метод действительно волшебный, я могу лично подтвердить.

Расскажу все по порядку. В декабре 1999 года мой сын, тогда ему было 14 лет, заболел пневмонией, был госпитализирован, пролечен в больнице антибиотиками и прочими лекарствами. Выздоровел, выписался в конце января.

В феврале 2000 года в «ЗОЖ» выходит публикация о методе доктора Капустина, которая меня очень заинтересовала. В апреле того же года мой сын вновь заболевает пневмонией. Я была в отчаянии и на свой страх и риск решила лечить его инъекциями сырого яйца. Вы не поверите, но через 2 с половиной часа после укола у Саньки с лица пропала восковая бледность, он стал розоветь, хорошо покушал и пошел в лес за березовкой. Я, мои родители и мои братья, которые с напряжением наблюдали за ходом лечения, вздохнули с облегчением. Через неделю я вновь сделала раствор для инъекций, но на этот раз моими пациентами были все мои родственники. Всего я поставила сыну 6 уколов в течение 6 недель. На большее он ни в какую не соглашался, сильно уж уколов боялся, да, наверное, и ни к чему они ему были — Саша выздоровел.

Напоследок я хочу предложить читателям вестника «ЗОЖ» вот такой рецептик от зубной боли. В аптеках продается настойка мяты перечной. Так вот, если заныл зуб, нужно обмакнуть пальчик в эту настойку и смазать десну у больного зуба. Если боль поутихла, но совсем не прошла, повторите процедуру. Особенно хорош этот рецепт, когда зуб под коронкой ноет. Две минуты потерпеть — и вы в полном порядке.

Ну, вот и все, о чем хотела написать. Спасибо за газету, люблю ее, читаю с упоением и с удовольствием. И знаете, что еще хочу отметить — цена «Вестника» не имеет значения для истинного ценителя этого издания, я буду его выписывать, даже если он будет стоить 150 р. или больше. На радость денег не жалко.

Адрес: Калашниковой



Барисе В., 623550 Свердловская обл., Пышминский р-н, дер. Катарач.

«ЗОЖ»: Спасибо, Лариса. Но надеемся, что поднимать цену на вестник нам не придется.

Гораздо серьезнее ваш опыт применения живого вещества куриного яйца по методу Капустина. Хотелось бы получить подробное сообщение.

ВЫРУЧИЛО СТАРОЕ ПИСЬМО

Мне 77 лет, сельский житель, в прошлом учительница. 40 лет отдано школе. Профессия наша — жертвенная, а уж в моем почтенном возрасте трудно сказать, что не болит. Я благодарна «ЗОЖ» за поддержку в нелегкое для меня время. В 2002 году перенесла обширный инфаркт. Можно сказать, я возвратилась с того света. 45 дней лежала на спине неподвижно. Капельницы с утра до вечера. Нестерпимая боль утихла, но сердце все же давало знать о себе. Добрые люди в палате ухаживали за мной. Спустя какое-то время стала сидеть, потом заново училась ходить.

Домой меня выписали через два месяца, дали кучу рецептов. Стала перечитывать вестник, который выписываю с 1997 года. В «ЗОЖ» (№ 20 за 1997 год) заново открыла для себя рассказ Николая Шепетюка о том, как он возвращался после инфаркта к жизни. Его письмо стало для меня путеводной звездой. Я старалась до мелочей повторить опыт. В меру своих возможностей ходила, делала зарядку, массаж жестким полотенцем. Сначала мочила полотенце в горячей воде, а затем в холодной. И так на протяжении 40 минут. И все-таки по-

стель тянула меня как магнит, силы покидали, хотелось лечь и не вставать. Брала «ЗОЖ» и снова читала, поднималась и понемногу ходила.

Наступил февраль. Солнце светило в окно. Стала потихоньку выходить на улицу. Просила солнце, небо, Бога помочь мне. Я жила тогда у дочери. Но очень хотелось домой. В начале апреля наконец-то вернулась к себе. Уже могла сама сварить пищу, что-то постирать, сходить в магазин.

Сейчас полгода живу дома, полгода — у дочери. Питаюсь по-вегетариански. От мяса, колбасы, всего жирного отказалась. Только молоко пью. Постоянно готовлю салаты по-зожевски. Вообще, из вестника взяла многое. Особое отношение к смеси водки с маслом. Считаю смесь чудо-лекарством, спасаюсь ею от гриппа. Когда начинается эпидемия, ноздри смазываю смесью и, чтобы горло не першило, глотаю 1/2 ч. ложки. Этой же смесью вылечила грибок на ногах, смачиваю больной зуб несколько раз в день. Помогает!

Еще до инфаркта болела гриппом и оглохла. Внешний мир с его волшебными звуками, пением птиц для меня перестал существовать. Уколы, капельницы — все впустую. Врач сказала: «Мы не знаем, чем еще вас лечить». Дома я стала пить водку с маслом один раз на ночь. Через неделю одно ухо стало слышать, а две недели спустя слух возвратился полностью.

Провожу чистку организма, пью очищающие настои, беру их рецепты из «ЗОЖ». Дышу по методу Стрельниковой, много бываю на воздухе. Правда, гипертонию народными средствами вылечить не могу. Пью таблетки, завариваю боярышник и шиповник, перечную мяту. Но давление с 18 часов повышается как по расписанию.

Адрес: Тарасовой А., 393970 Тамбовская обл., Пичаевский р-н, с. Пичаево, ул. Коммунальная, д. 11.

«ЗОЖ»: Милая А. Тарасова, в этом номере наша читательница рассказывает о лечении гипертонии свекольным квасом. Попробуйте, хуже не будет.

ДЕД, КОТОРОГО БАБА ЛИДА ЛЕЧИЛА, УЖЕ ХОДИТ

Пишет вам автор письма «Как баба Лида деда лечила», обо мне узнали очень многие, стали мне писать восторженные письма, просить у меня совета. Так, Нелли Федоровна Буданова прислала мне томик своих стихов «Негромкая мелодия рассвета», очень хорошие стихи, житейские, мудрые, как не позавидовать такому таланту, письмо аж из города Находки. Прислала мне свои замечательные стихи Матросова Людмила Васильевна из Хакасии, поселок Усть-Абакан, особенно меня тронула поэма о материнстве, действительно, вся жизнь, любовь и тревога женщины — о своих детях. Из Кингисеппа Ленинградской области получила посылочку с клюквой от Ольги Николаевны Полещук. Из Удмуртии Выборнова Мария Михайловна прислала больше тридцати молитв, ей 15 февраля 2006 года исполнится 84. Словом, вот такими неожиданными подарками обернулась публикация моего письма.

Я вам очень благодарна, чувствую, надо как-то отблагодарить, но как? Стихов я не пишу, только с удовольствием читаю, что-то купить ценное нет возможности, пенсия малень-

кая, вот только могу собрать посылочку грецких орехов к Новому году, если, конечно, не обидитесь за такую малость.

«ЗОЖ» на 2006 год я, конечно же, выписала. Показываю вестник всем, кто нуждается, призываю подписаться, но не каждый может себе позволить. Мое мнение: кто выписывает вестник, тот без него уже не обойдется, ждешь ведь как дорогого гостя.

Иногда навещаю Георгия Григорьевича Карташова, которого лечила, кормила, заставляла двигаться. Он уже ходит с костылями, а с палочкой еще боится, говорит, а вдруг опять кость сломается. Очень любит поговорить, заядлый политик, спорщик.

Я очень благодарна всем, кто мне прислал письма с рецептами от цистита и бронхита, многим я уже ответила, отвечу и остальным, только немного позже. У нас еще осень, много работы по двору и дому, а дни короткие, ничего не успеваю, еще хожу в ветеранский хор «Лейся, песня», это психологическая отдушина от житейских невзгод.

Еще раз хочу поблагодарить. Большое спасибо за все. Успехов в работе!

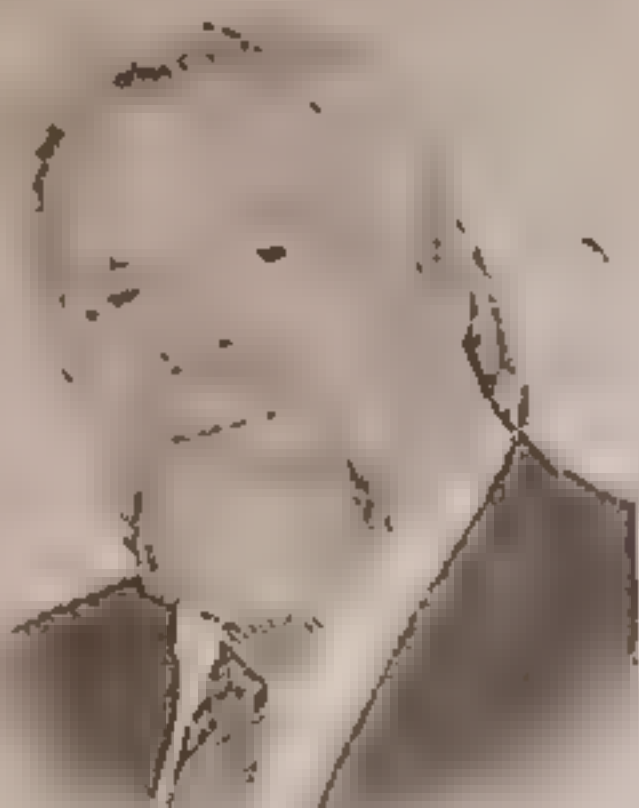
Адрес: Великодской Лидии Федоровне, 347873 Ростовская обл., г. Гуково, ул. Добролюбова, д. 30.

«ЗОЖ»: Лидия Федоровна, ну как не стыдно! Какая еще посылочка. Спасибо за рассказ о том, как деду ногу лечили. Может, кто из нас сломает — обязательно обратимся к вам. (Шутка.) Лучшая и самая ценная посылочка — это письмо от вас. Так что, если придется еще кого-нибудь лечить, обязательно расскажите.

Счастья и здоровья вам.

Да, чуть не забыли: и правнуков, правнуков побольше!

БАЛЬЗАМ
ВАЛЕНТИНА
ДИКУЛЯ



РАДИКУЛИН
ПРИ БОЛЯХ
В ПОЯСНИЦЕ

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ: МЕТОД «ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ»

Мы получили письмо, автор которого, врач-ревматолог с 20-летним стажем, затрагивает очень важный вопрос: как бороться с болезнями суставов без вреда для здоровья?

Уважаемая редакция! Недавно в моей жизни случилось событие, которое перевернуло мои прежние представления о медицинской практике. И я хочу, чтобы об этом узнали читатели вашей газеты.

Вот уже немало лет я занимаюсь лечением болезней суставов и позвоночника. 15 лет назад я услышал об открытии Центра реабилитации Валентина Дикюля и решил посмотреть. Увиденное произвело на меня сильное впечатление: этот человек буквально поднимал на ноги безнадежных больных, но, поскольку моей практики это напрямую не касалось, я скоро забыл об этой своей поездке.

Прошли годы. Главным методом лечения болезней суставов по-прежнему оставались НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты), и меня все больше и больше тревожили побочные эффекты, с которыми связано их применение. Это серьезные осложнения со стороны желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы: язвенная болезнь, желудочные кровотечения, повышение риска инфарктов и инсультов. Одним словом, получается, что одно лечим – другое калечим.

Особенно это важно, когда дело касается пожилых людей, которые приходят не только с жалобами на суставные боли, но и с целым «букетом» сопутствующих заболеваний. Но что делать? Врачи – не боги. Не видя альтернативы этому методу лечения, я продолжал назначать своим пациентам курсы НПВП.

Как-то пришел ко мне постоянный мой пациент, страдающий ревматоидным артритом. Мне сразу бросилось в глаза, что скованность в его движениях практически исчезла, а когда он показал свои руки,

я поразились еще больше – это были руки здорового человека: исчезли узелки и шишки, пропали покраснение и отечность.

Разумеется, я не мог не поинтересоваться: что же произошло? Каково же было мое удивление, когда пациент достал из внутреннего кармана пиджака небольшой тюбик, на котором я увидел знакомое лицо.

Бальзам Валентина Дикюля при заболеваниях суставов.

И сразу мне вспомнилась встреча 15-летней давности и то, что я увидел в Центре реабилитации Дикюля.

Признаюсь честно: как и многие врачи, я не очень склонен доверять всяким новациям, хотя, разумеется, слежу за развитием медицинской науки. Поэтому моей первой реакцией на это средство было недоверие, и я решил сам разобраться в действии Бальзама Валентина Дикюля.

Оказалось, что Валентин Дикюль уже много лет занимается изучением лекарственных растений и использует их в своей лечебной практике. На этой основе он разработал 4 Бальзама: Для суставов, Массажный, Радикулин и Спортивный. Внимательно изучив состав Бальзамов, я понял, что поразительный эффект, полученный моим пациентом, совершенно закономерен. В Бальзамах включены природные компоненты, очень сильные по действию и проверенные народной медициной, причем в уникальном синергичном сочетании.

Бальзамы Дикюля усиливают микроциркуляцию, снимают мышечный спазм и тем самым устраняют боль. Кроме того, Бальзамы уменьшают воспалительные явления, устраняют отечность, восстанавливают двигательную активность суставов. То есть по действию Бальзамы близки к НПВП, но в отличие от них не имеют побочных эффектов.

Для меня стало очевидно, что Бальзамы Дикюля можно и нужно применять в период обострений, чтобы избавиться от боли. Но как избежать рецидивов заболевания? Ответом на этот вопрос стал новый препарат – Капли Валентина Дикюля. Назначая их своим пациентам, я выяснил, что с Каплями Дикюля обострения суставных болезней становятся реже и протекают гораздо легче. А если заболевание не очень запущено, могут исчезнуть совсем.

Подтверждение правильности моих выводов я получил на недавно состоявшейся Научно-практической конференции в Институте ревматологии РАМН.

Мне пришлось пересмотреть свои взгляды, с которыми я прожил 20 лет, но я не жалею. Использование Бальзамов Дикюля позволяет снизить дозировку лекарственных препаратов, при этом выздоровление наступает быстрее, чем при обычной нестероидной терапии.

И теперь мне стало спокойнее на душе: в своей медицинской практике я нашел золотую середину между химической терапией и природными средствами. Считаю, что каждый уважающий себя врач обязан использовать эту возможность.

С.В. КАЛУГИН,
врач-ревматолог.

Подробную информацию можно получить по телефонам. Россия: Москва 786-34-00, 366-09-44, 456-45-79, 456-20-39, 46-52-48. Брянск 66-16-26. Благовещенск 42-63-50, 52-75-03. Вильнюс 370-652-79 880. Владивосток 30-00-69, 50-19-08, 34-26-92. Волгоград 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61. Волгоград 44-00-51. Екатеринбург 375-85-70, 371-20-77, 223-87-69, 374-84-89, 369-35-95, 257-13-15, 53-90-90. Калининград 35-37-16, 36-02-01, 99-14-77, 44-37-37, 77-70-03. Казань 19-55-83, 19-55-84, 8-906-325-90-04. Краснодар 52-11-26, 52-10-54, 33-94-27, 59-73-37, 72-74-40, 57-04-90, 60-56-45. Ленинград-Волынский 8-256-536-38. Махачкала 91-27-07, 61-68-65, 67-83-23. Мурманск 25-10-75, 47-49-76. Нефтекамск 4-26-14, 4-04-43. Ново-Сад-19-13. Нижний Новгород 67-04-07, 67-96-38, 12-83-64, 79-66-82. Омск 33-91-70, 22-51-16, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. Оренбург

58-76-72. Пермь 25-92-61, 28-08-18, 18-14-88, 41-42-61. Ростов-на-Дону 44-69-47, 42-09-61, 05-40. Саратов 22-62-42, 25-69-66. Салават 6-18-26. Самара 28-76-43, 28-04-04, 70-54-04, 35-19-84. Санкт-Петербург 596-22-22, 243-04-60, 517-00-00, 21-04-76, 716-40-24, 603-00-00, 347-75-01, 703-45-30, 786-71-88, 571-16-91, 571-94-66, 227-59-61. Стерлитамак 24-25-66. Симферополь 51-04-97. Ставрополь 28-29-88, 24-66-62, 37-23-35, 95-50-08. Свободный 2-26-05, 2-60-06. Сельцо 74-24-28. Тюмень 37-04-45. Томск 42-11-27, 41-60-66, 41-34-84, 43-00-44. Тольятти 51-03-03, 50-88-50, 35-06-71, 38-00-39. Ульяновск 32-99-53. Уфа 35-01-42, 75-00-05, 24-05-06. Хабаровск 55-36-25, 31-82-99. Чебоксары 64-80-65. Челябинск 232-27-10. Чита 35-47-66. Южно-Сахалинск 40-03-66. Якутск 42-66-61, 42-25-25, 35-82-15, 35-76-79. Днепрпетровск 33-90-90, 32-08-12. Киев 551-01-02. Львов 71-03-70. Одесса 30-62-63. Полтава 50-80-63. Харьков 783-95-97. Чернигов 10-63-26. Алма-Ата 71-02-22, 92-19-05, 79-26-66. Костанай 54-73-05, 54-21-21, 54-10-65. Октябрьский 5-47-60. Караганда 73-21-21, 56-06-38, 56-25-33. Кишинев 40-66-84, 40-66-65. Доставка по почте наложенным платежом: 192242, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 449-83-98.

ПОПРОБУЙТЕ ОБМАНУТЬ СТАРОСТЬ

Население нашей страны безудержно стареет, как и во всем мире, поэтому проблемы старшего поколения как нельзя более актуальны. Да и среди читателей вестника большинство относится к этой категории. Корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова обратилась к доктору медицинских наук, профессору Юрию Владимировичу КОНЕВУ за консультацией. Профессор кафедры геронтологии и гериатрии факультета последипломного образования Московского государственного медико-стоматологического университета Ю.В.Конев рассказывает о секретах долгожительства.

ЖИТЬ ДОЛГО И УМЕРЕТЬ МОЛОДЫМ

Это парадоксальная мечта большинства людей, живущих на земле. Увы, остановить процесс старения нельзя, а вот сделать его благоприятным, неотягощающим повседневность пожилого человека, можно. И качество жизни зависит большей частью от самого человека. Поэтому оставим в стороне все остальное и поговорим о том, как лично вы можете повлиять на свою судьбу и улучшить неотвратимое старение организма. Я не открою никакой Америки, потому что повторю набившие оскомину прописные истины. Но только многим ли удастся внять голосу разума? А ведь заняться своим омоложением никогда не поздно.

Итак, пять шагов в молодость.

ДЕРЖИТЕ "ХРОНИКУ" В УЗДЕ

Медицинская практика свидетельствует, что к 50 годам человек имеет в среднем 4-5 заболеваний, а к 80 годам эта цифра удваивается. И геронтологические исследования безжалостны. Атеросклероз, инсульт, остеохондроз, как и многие другие болезни, молодеют. Мы достигаем

биологического старения скорее, чем могли бы. И ни одно заболевание, которое перенес человек в детстве и юности, не проходит бесследно. До поры до времени организм справляется с нанесенным ущербом здоровью. Но со временем компенсаторные возможности истощаются. А хронические заболевания, своими корнями уходящие в детские годы, миновав острую фазу, "просыпаются" и дают о себе знать.

Основная причина снижения продолжительности жизни — воспаления и связанные с ними ухудшение проходимости сосудов, склероз и нарушение функций различных органов. Врачам приходится назначать все больше лекарств своим стареющим пациентам. К лекарствам следует относиться с осторожностью.

Принимая больше, чем в молодости, разных препаратов, обладатели хронических недугов имеют соответственно и в два раза больше побочных реакций на них. Почки медленнее выводят эти вещества с мочой, а печень хуже их расщепляет. Концентрация лекарств в крови становится выше, они накапливаются в организме, задерживаясь дольше, чем у молодых. Кроме того,

организм в старости более чувствителен к воздействию медикаментозных средств. Например, противовоспалительный анальгетик индометацин иногда вызывает сонливость, спутанность сознания. Уменьшающий свертываемость крови курантил бывает чреват головкружением. Популярные антигистаминные средства от простуд, вроде димедрола или супрастина, для лечения насморка патриархам не годятся. Элегии, диазепам и другие успокоительные лекарства из-за продолжительности действия (более четырех суток!) способствуют длительной сонливости, увеличивая риск падений и переломов. Опасным для стариков оказывается и снижающий давление резерпин.

Впрочем, уменьшить дозу или подобрать замену можно практически всегда. И не советую хвататься за любые "геронтопротекторы", к которым многие относят биологически активные добавки. Это всего лишь пищевые добавки, а не лекарства. Наилучшими удлинителями жизни являются естественные антиоксиданты, содержащие витамины группы Е и А. Например, петрушка и укроп.

НАПУТСТВИЕ ЕДОКАМ

Представители старшего поколения россиян так долго голодали в годы разрухи и войн, что до сих пор не могут наесться. Система "аппетит — насыщение" разбалансирована. Отсюда и чревоугодничество. Не сложилось привычки выходить из-за стола с легким чувством голода. Пожилому человеку требуется в

полтора раза меньше калорий, чем молодому, поэтому оставьте своим детям и внукам жирные мясные разносолы, копчености и консервированные вкусности — это пища, пожирающая наши сердца, а шашлык для старца — рацион камикадзе.

Не возражайте, что нашим согражданам частенько бывает не до разборчивости в еде, главное — чтоб подешевле. Даже при самой скудной пенсии можно сделать свой рацион разнообразным и полезным. Я, в частности, немного напомню о пользе молочной сыворотки и салатов.

Русский ученый И.Мечников доказал, что кисломолочные продукты продлевают жизнь, нейтрализуя вредное влияние гнилостных бактерий. Главные борцы за молодость — лактобациллы и бифидобактерии. Практически каждый народ имеет свой древний рецепт приготовления целебных напитков — мацони, йогурта, айрана, кефира, кумыса. Богатая фосфором и кальцием, витаминами В и С, молочная сыворотка (пахтанье) — любимый продукт кавказских долгожителей. Она нормализует пищеварение, полезна при почечных, сердечно-сосудистых и других заболеваниях. Вот, например, как просто сделать окрошку на сыворотке: накрошите в нее огурцы, натрите редиску, морковь и лук, добавьте сок лимона (можно лимонную кислоту), сахар, петрушку и укроп, посолите, а затем все перемешайте. Блюдо готово. Вкуснее и полезнее, чем на квасе.

Для приготовления киселя в пропущенную через марлю сыворотку кладут по вкусу сахар, нагревают,

не доводя до кипения, добавляют крахмал (2 ст. ложки на 1 л) и варят 10-15 минут.

Поскольку зимой мы в основном используем отнюдь не полезные для здоровья рафинированные продукты, рекомендую начинать обед за 15-20 минут до еды со стакана воды, лучше минеральной или уж отстоянной, но никак не из-под крана. Следом приступайте к салату или винегрету, заправленному растительным маслом, лимоном или, в крайнем случае, майонезом. Натрите сырую свеклу, добавьте толченый чеснок — вот и весь рецепт. Другой вариант: тертые редька, морковь, яблоко, чеснок, соль или: квашеная капуста, нашинкованные морковь и репка плюс растертая клюква, мед и соль. Или: нашинкованная свежая присоленная капуста, резаные яблоки и сельдерей плюс сахар.

Грамотное питание может удлинить жизнь, а неправильное — укоротить ее. Поэтому безотлагательно займитесь выяснением пользы и вреда употребляемой вами пищи, составьте свой индивидуальный рацион. Умеренность пусть станет его правилом.

НЕ СПЕШИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ

О пользе двигательной активности знают все. Только понимают ее по-разному. Сколько восторженных писем печатается в вестнике по поводу огородных подвигов читателей! А ведь изнурение на родных шести сотках — издержка советского строя. Мы озабочены самообеспечением продуктами, поскольку государство не справляется с этой задачей. Увы, рабский труд в позе "молящегося магометанина" вреден для здоровья, особенно при некоторых сердечно-сосудистых недугах. И заменить физкультуру нелегкая

работа на приусадебном участке, к сожалению, не может.

Но вот человек, например, сидячей профессии или просто поизносившийся жизнью пенсионер, который потолстел, отстал брюшко и еще не умер от своих болезней, злоупотребления алкоголем и курением, бросается вдогонку за здоровьем. Выдающийся хирург Н. Амосов советовал, приступая к спортивным занятиям в пожилом возрасте, не спешить. Моментально достичь хорошей физической формы невозможно. Начните с проверки пульса. Если, поднявшись на четвертый этаж, вы зафиксируете 100-120, можно смело приступать к тренировкам, если выше 140 — начните с нуля, с минимальных нагрузок. Главное — постепенность, иначе получится бег к инфаркту.

В последнее время специалисты пришли к выводу, что для старшего поколения особенно полезна регулярная ходьба. Пешие часовые прогулки умеренным шагом снижают риск развития инсульта, диабета и остеопороза, помогают организму бороться с артритом, высоким давлением и депрессией. Это к тому же прекрасный способ "растрясти жир", нормализовать пищеварение и обмен веществ.

Очень советую выработать ежедневную привычку не только к умыванию и чистке зубов, но и к шагаанию. При этом нет ударной нагрузки на суставы и риска их повредить. Дистанцию и темп легко дозировать, постепенно наращивая то и другое. Вы и не заметите, как сами себе прибавили лишний срок здоровой жизни.

А НАДО ЛИ УСТУПАТЬ МЕСТО СТАРИКУ?

Что за неприличный вопрос, скажете вы. А я вспо-

минаю инцидент, который произошел со мной в Австрии. Сидя в вагоне метро, я поднялся, заметив почтенного господина, стоявшего передо мной. Что с ним стало! Он просто отчитал меня за невежливость! Оказывается, я прилюдно оскорбил его, продемонстрировав окружающим немощность старика. Вот так. Не принято здесь перекладывать на чьи-либо чужие плечи свои невзгоды. Теперь сопоставьте это с настроением подавляющего большинства российских пенсионеров. Посмотрите на улице или в транспорте, как угнетены и порой озлоблены люди. Между тем позитивное отношение к жизни, хорошее настроение — одно из самых эффективных средств улучшения бытия и его продления.

Кстати, в России самый низкий в мире пенсионный возраст. И число пенсионеров постоянно растет. Это очень серьезная проблема. Выход мне видится в одном — не надеясь на социальные льготы и помощь, самим искать возможность работать и зарабатывать, памятуя поговорку о спасении утопающих. Это более трудный и верный путь, чем нищенское существование на "заслуженном отдыхе" в зависимости от чиновничьего произвола. А главное — активная деятельность способствует улучшению и продлению жизни.

НА СТРАЖЕ ЭМОЦИЙ

Всевозможные переживания неизбежны в нашей жизни. Многочисленные нервно-психические нагрузки стали важнейшим фактором ускорения старения. Постоянно возникающие напряжения — стрессы, не получая возможности нервной разрядки, вызывают "поломки" в самой нервной системе и во всем

организме. Из-за негативных эмоций (злоба, ненависть, тоска и т.д.) в кровь выбрасывается убойная доза "экстремальных" гормонов, в организме меняются биохимические процессы. А это пагубно влияет на состояние органов и тканей.

Мы не можем избавиться от конфликтных ситуаций, избежать потока отрицательной информации, поэтому стресс становится первопричиной многих серьезных заболеваний. Единого рецепта здесь нет, каждый ищет личные средства и методы противостояния ненужным волнениям.

Старайтесь избегать конфликтных ситуаций, ищите отвлекающие моменты и положительное начало даже в случае несчастья. Аутотренинг, самовнушение и хобби здесь главные "инструменты" оздоровления. Очень помогает также зоотерапия — четвероногие и хвостатые лекари в доме.

Посудите сами: мы живем, главным образом, по законам условного рефлекса. Ударили под коленку — нога дергается. Плохая погода — настроение портится. Начальник обидел, жена капризничает — пора выпить. Все ваши действия — ответ на действия других. Значит, главное — опередить "противника", будь то невропатолог, начальник или синоптики. Хорошую погоду нужно носить в себе. И тогда не страшны дождь и слякоть — это лишь слабая реакция природы на солнце внутри нас, всего лишь зимнее преддверие весны и лета. Устойчивость к стрессовым ситуациям, закалка против бед и умение управлять своими эмоциями, естественно, послужат хорошим оберегом перед любым несчастьем.

МОЙ ПРИМЕР И МУЖА ЧУВЛЕК

"ЗОЖ" выписываем и мы, и все соседи. Почтальон Надежда Тимофеевна приносит вестник прямо в квартиры. Напоминает нам, когда начинается подписка. На первой странице "ЗОЖ" так и пишет: "Началась подписка — поторопитесь".

Я акушер-гинеколог, на пенсии, мне скоро будет 73 года. Обливаюсь холодной водой утром и вечером вот уже 10 лет. Муж мой тоже пользуется рецептами "ЗОЖ", многое ему помогает, таблетки перестал пить. Поначалу он мне выносил на улицу воду для обливания. А теперь, с апреля, и сам со мной обливается. И это при его заболеваниях: хронический бронхит, эмфизема легких (это работа на вредных производствах сказала). Муж нашел в "ЗОЖ" рецепт, как бороться с судорогами нижних конечностей. Раньше по ночам просто кричал от судорог, а сейчас их нет. И помогла ему луковая шелуха, рецепт приготовления которой был в вестнике (№ 5 за 2005 год). Еще он нашел рецепт, как снизить артериальное давление. Об этом шла речь в заметке "О свекольном квасе и техническом солидоле" в "ЗОЖ" (№ 3 за 2005 год).

Мы берем 3-4 свеклы, очищаем от кожуры, нарезаем тонкими пластинками и складываем в трехлитровую банку, так, чтобы заполнить ее на три пальца от доньшка. Заливаем холодной кипяченой водой. Горлышко банки обвязываем марлей, и стоит она на кухонном столе 7-8 дней. Через день помешиваем содержимое банки деревянной ложкой. Затем процеживаем в другую банку — и в холодильник. Сразу же готовим новый настой.

Мы этот квас пьем с мая 2005 года. Артериальное давление у мужа последние 6 лет было 250/130, 250/120, сейчас — с июля 130/80, 140/90. Мое давление с 200/110 упало до 130/90.

Теперь все наши соседи и знакомые пьют свекольный квас.

Хотелось бы, чтобы кто-то откликнулся из жителей Харьковской области. В 1943 году в районе деревни Гавриловки, что находится в этой области, погиб мой отец. Не знаю, сохранилось ли там захоронение? Хотелось бы поклониться памяти отца. Раньше не могла побывать на

его могиле, так как 31 год мы жили под Ташкентом.

Адрес: Ряжских (Зарубиной) Валентине Даниловне, 346311 Ростовская обл., г. Зверево, ул. Макаренко, д. 14, кв. 33.

"ЗОЖ": Результаты просто замечательные, Валентина Даниловна. Это об артериальной гипертензии. Поздравляем — и так держать! Кстати, хорошо бы узнать, каковы успехи по части употребления свекольного кваса у соседей и знакомых. Похоже, это действительно замечательный "напиток" — свекольный квас. Кстати, ваше письмо отнюдь не первое, в котором читатели с благодарностью сообщают об успехах в лечении квасом. И не только гипертоники.

ВСЕ БЫЛО ХОРОШО, И ВДРУГ...

У каждого возраста свои прелести. Осень жизни — исключительно хорошая, наполненная пора.

Поверьте мне, суть не в том, сколько я прожил, а в том, как я себя чувствую.

Осень жизни — пора обретения опыта и мудрости.

В свои 75 лет я по форме инвалид II группы, но инвалидом себя не чувствую.

Все дело в нас самих: кто как жил, тот так и состарился.

При пренебрежении к природе, беспорядочном образе жизни в сочетании с алкоголем и никотином доброго здоровья не будет. И не надо оправдывать себя неустроенностью быта, большой занятостью и прочим.

Мой девиз:

В движении — жизнь,

В покое — смерть.

Для меня лучшее движение, это умеренная физическая работа и бег.

Сколько помню себя, всегда находил время для бега трусцой, утром до работы. Ну, конечно, после пробежки зарядка минут 30, контрастный душ.

Уже будучи на пенсии, я работал садовником-дворником в небольшом санатории-профилактории. До работы шесть километров, утром на работу бегом, после работы пешком.

Все было хорошо: дача, пенсия, работа, велосипед, летом — Урал. Я думал, так оно и будет всегда.

Оно бы так и было. Но я предпола-

гал, а Бог располагал.

В мае месяце 1999 года, на шестьдесят девятом году по милости врачей стал инвалидом — мне ампутировали ногу выше колена. Эскулапу-частнику надо было найти в коленке гной. А его там не оказалось, но было отложение солей и 8,5 единиц сахара в крови. Это и сыграло роковую роль.

Увы, жизнь изменилась, наступила черная полоса. Естественно, ни о какой работе я и мечтать не мог, год за годом учился ходить заново: падал — вставал, опять падал, сначала на костылях, затем на протезе.

В данный момент хожу на протезе нормально с тросточкой, как полусерьезно моя бабка сказала: "Вышел на проектную мощность".

Осталась у меня одна работа, одна забота — дача. Она и есть мой главный рецепт здоровья. С тех пор, как я заполучил инвалидность, с мая месяца по октябрь живу на природе.

Взятые мною когда-то в далеком 1958 году 8 соток мы с женой постепенно превратили в маленький рай. На участке — дуб, пихта, жимолость, можжевельник, рябина красная, рябина черная, барбарис, ежевика, яблони корней двадцать, малина, земляника, да все и не перечислить; овощи по потребности, море цветов разных: розы, гладиолусы, георгины. Есть и лечебные травы: календула, ромашка, лимонник. Мое хобби — сбор лекарственных трав. Домик небольшой — 3х5, теплица под стеклом 3 х 2,5, в домике летний водопровод, канализация, есть газ, электричество — чего еще надо пенсионеру? Река Тобол рядом.

Детей — у меня их двое — вырастил, выучил, четверо внуков и одна правнучка. Постепенно вошел в прежний режим: подъем, пробежка, зарядка, контрастный душ.

Понятно, на одной ноге не побежишь. Я ставлю невысокий стульчик (рядом с кроватью), сажусь на него и бегу (имитирую). На этом же стульчике делаю зарядку, где-то 15-20 упражнений, затем спускаюсь со стульчика на пол, где лежу еще 15-20 упражнений по 30 повторений каждого (за исключением отжиманий от пола: более 18 раз не могу). В паузах различные махи руками, ногой, провожу дыхательную гимнастику и в конце — хождение на ягоди-

цах несколько минут. Это упражнение хорошо массирует промежность, что очень важно мужчинам старше 50-60 лет в профилактике аденомы простаты.

Накопился опыт и в борьбе с диабетом. Я твердо усвоил: диабет — не болезнь, а своего рода образ жизни. Построить этот образ должен каждый сам, с учетом многих слагаемых. Главные из них:

- Отсутствие лишнего веса.
- Питание.
- Подвижный образ жизни.
- Душевное равновесие.

В прошлом году я приобрел глюкомер — измеряю уровень сахара в крови. По результатам анализа провожу корректировку в питании.

Словом, быть инвалидом и жить с диабетом можно — и не просто жить, а вести активный образ жизни. Главное — верить в себя, верить в то, что своему здоровью можно помочь в любом возрасте, посвятить этому делу хотя бы час в день.

Забота о здоровье — это повседневный труд, и противопоказание у него — только лень.

По традиции в заключение рецепт от старости.

200 г сока свеклы, 200 г сока калины, 200 г сока черной редьки — все хорошо перемешать и добавить 250 г меда.

Еще раз тщательно перемешать. Хранить в холодильнике, принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день. И будьте здоровы.

Виктор Онищенко.

г. Костанай, Казахстан.

(Адрес в редакции).

СВЕТ ДАЛЕКОЙ ЗВЕЗДЫ

Проблемы со сном — извечная тема. У каждого свой способ избежать их.

Ребенком я спал около окна, и ночью в мое окно светила яркая звезда. Знатоки позже сказали мне, что это Венера. Мать говорила мне, чтобы я, ложась спать, смотрел на эту звезду: "Видишь, она мигает тебе, с тобой разговаривает, и поэтому ты быстрее уснешь".

Я послушно смотрел и незаметно для себя засыпал. Впоследствии, став взрослым, понял, что все это было подобно гипнозу. Я

отвлекался от дневных впечатлений, расслаблялся, глаза постепенно уставали, закрывались, и я засыпал.

И теперь я применяю этот метод постоянно. Если небо облачно, то я представляю себе звезду мысленно и плыву с нею в облаках плавно и равномерно. Такой методике владения своей психикой или телом можно научиться за короткий промежуток времени. Вот верующие люди перед сном молятся или читают молитвы. Они тем самым как бы снимают с себя навалившиеся проблемы, расслабляются, успокаиваются и, полагаясь на Бога, засыпают со спокойной душой.

Значит, существует много способов быстрого перехода от бодрствования ко сну, и каждый может для себя выбрать свой метод.

А о своей звезде-спутнице я даже стихи сочинил, настолько с ней подружился.

Свет далекой звезды

Падал ко мне в изголовье,

Освещая надежды мои

В час ночного безмолвья...

Адрес: Курганову Алексею Ивановичу, 182900 Псковская обл., ст. Локня, дер. Копытово.

ПРОДАЛА МЕШОК КАРТОШКИ И ПОДПИСАЛАСЬ

Хочется дополнить статью в "ЗОЖ" (№ 21 за 2005 год) "Чесотка больше не зудит".

У нас в деревне во время войны буквально все дети болели чесоткой, на руках между пальцами были волдыри от расчесов. Помню, мама насыплет соли на руки, завяжет тряпичей, чтобы не чесали. И так ходили все с солевыми повязками. Чесотка отступала. Ну, а через какое-то время и забыли об этой болезни.

Помните: все паразиты боятся соли. Простой пример. Когда готовлю цветную капусту, обязательно опускаю ее в соленую воду, что только не всплывет омертвевшее. Или вот женщины жалуются на зуд в промежности. Да смочите салфетку в солевом 10%-ном растворе, протрите все свои зудящие ме-

ста... Уверю вас, забудете про зуд и будете спать спокойно.

Для меня соль — панацея от всех болезней. Заболел, допустим, живот. Это часто бывает у детей. Сделайте узелок с солью, обмакните в теплую воду и положите на пупок. Боль проходит сразу. Главное, чтобы узелок всегда был влажным. Или вот вылечила я варикозное расширение вен. До этого чем только не лечила, ничего не помогало. Взяла метр марли, разрешила пополам: на две ноги, свернула каждый отрезок в несколько слоев шириной с ладонь. Затем сделала солевой раствор: в полстакана горячей воды засыпала столовую ложку соли (если есть морская, еще лучше). Обмакнула марлю, слегка отжала и обернула ноги, покрыла сверху целлофаном и укутала. Это нужно делать очень быстро, чтобы не остыла марля. Держать компресс, пока не высохнет. Процедуры лучше делать на ночь.

Во-первых, исчезли боли, ноги приобрели нормальный вид, выпученные вены исчезли. Не думайте, что это произошло сразу. Мне потребовалось 10 компрессов, а кому-то придется сделать больше. В зависимости от срока давности заболевания. Возьмите на вооружение соль — и вы не пожалеете. Мой сосед щитовидку вылечил солью — делал на шею повязки, смоченные в солевом растворе, и никаких лекарств не надо. Вообще о соли я могу говорить до бесконечности. Здесь две составляющие — соль и вера в излечение.

Адрес, пожалуйста, не печатайте. Не все кладут конверты для ответа, да и возраст уже...

Кстати, я подписалась на "ЗОЖ" на 2006 год, хотя денег наскребла с трудом. У меня пенсия 1300 рублей, из которой 2/3 уходит на оплату жилья, услуг. И при этом еще все дорожает. Но я продала мешок картошки и подписалась. Я не жалею, просто констатирую факт, как наше государство избавляется от стариков.

Валентина Лисенкова.

Омская обл.

(Адрес в редакции).

"ЗОЖ": Если зимой придется туго, картошечки подождем, Валентина Георгиевна.

ПРО ПАМЯТЬ, H₂O₂ И КОРНИ ЛОПУХА

Хочу поделиться опытом, как помочь ребенку восстановить память после тяжелой черепно-мозговой травмы.

В пять с половиной лет мой сын попал в автоаварию. Диагноз — перелом теменной кости с переходом на основание черепа, ушиб головного мозга. Выписали из больницы с почти полной амнезией. До третьего класса с великим (!) трудом запомнил небольшие четверостишия.

Просто так разучивать стихи ребенку скучно и неинтересно. Но легко и просто все запоминается в своеобразной игре. Мы идем по улице, сильный ветер, начинаем разучивать:

"Ветер, ветер, ты могуч,
Ты гоняешь стаи туч,
Ты волнуешь сине море...", и еще 1-3 строчки.

На небе красивый месяц:

"Месяц, месяц, мой дружок,
Позолоченный рожок..."

Прекрасный зимний день:

"Мороз и солнце,
день чудесный..."

Красивая береза в инее:

"Белая береза под моим окном..."

Смотрится в зеркало:

"Свет мой, зеркальце, скажи..."

Любые детские стихи и песенки, подходящие к данному моменту, и совсем не обязательно целиком.

Стали старше, полем картошку, нудно, а мы: "Не позволяй душе лениться...", "Гордым легче, гордые не плачут...", "В глубокой теснине Дарьяла..."

Вечером готовлю ужин: "Посмотрим, что на столе, отвернись, а теперь, что пропало или появилось (вилка, яблоко, блюдце...). Начинаем играть: "Я знаю такие цветы, фрукты, домашние или дикие животные". Первое слово говорю я, он повторяет мое и говорит свое, я — свое, его и свое, он — мое, свое, мое, свое. И так, пока ребенок сможет повторить все слова. Повторы обязательны! Учим 7 глаголов на "еть". Я кидаю ему мяч — "терпеть", он мне — "вертеть", и так далее.

На ночь обязательно что-то ему читала, а на другой день просила повторить, о чем читали вчера. И все это не от раза к разу, а постоянно в течение многих лет.

Вот так мы восстановили память. В 11-м классе все заслушались, как он читал В.Высоцкого.

В "ЗОЖ" (№ 19 за 2005 год) в рубрике "Отзовитесь!" читатели спрашивают, как избавиться от молочницы. Всем известная перекись водорода: 1-2 ч.ложки 3%-ной H₂O₂ на 200 мл теплой воды, ванночки или спринцевания утром и вечером. Процент H₂O₂ не превышать. Помогает быстрее и лучше нистатина и намного дешевле импортных средств.

Сама я пью H₂O₂ уже больше года. Прежде чем начать прием, я внимательно прочитала книгу профессора Неумывакина "Перекись водорода, мифы и реальность". Поверила безоговорочно, хотя для меня такое применение H₂O₂ очень необычно. Пока ничего определенного не могу сказать о суставах; еще болят, но если бы не принимала H₂O₂, болели бы еще больше (сейчас подключила и корень лопуха). А вот язва двенадцатиперстной кишки и эрозии пищевода приказали долго жить. 3-й сезон обхожусь без таблеток. Прошлую зиму даже простуда меня миновала.

Теперь я фанат H₂O₂, и уже моему примеру следуют трое моих знакомых.

Очень задевают меня письма об алкоголиках: "От кого же рожать?", "Спасти хотя бы одного!". А кого можно родить от алкоголика?! Работая в больнице, я вижу, кого. И не пиррова ли это победа — спасая одного, губить несколько жизней (себя и детей)? Да и спасти можно только того, кто сам этого хочет. Если же его все устраивает, не тратьте силы и здоровье, и свое, и своих детей, все равно ничего не добьетесь. Получилось, кажется, зло, но я поступила именно так, и за 13 лет ни разу не пожалела. Зато у меня прекрасный сын (19 лет), и мы с ним хорошие друзья.

После статьи "Российский женьшень с медвежьей силой" в "ЗОЖ" (№ 10 за 2005 год) я просто влюбилась в лопух. Сок лопуха рассасывает кисты в почках, да за это открытие надо Нобелевскую премию дать. А корни с медом — просто вкуснятина. Жаль, что выкапывать их тяжело, поэтому я посадила лопух в огороде.

Адрес: **Беляковой Татьяне, 601291 Владимирская обл., г. Суздаль, ул. Советская, д. 51, кв. 10.**

"ЗОЖ": Не знаем, дорогая Татьяна, откуда вы взяли методику по восстановлению памяти после черепно-мозговой травмы. Очень здорово! Ну, а если это ваша работа, то просто фантастика. Рады и за вас, и за вашего сына. Успехов вам!

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКУ ПУСТЬ БУДЕТ В РАДОСТЬ

В рубрике "Отзовитесь!" часто просят подсказать, как повысить иммунитет у детей. Одинаково важны три вещи: закаливание, питание, режим. Ребенку нетрудно внушить: холодная вода — для хвори беда. Можно обливать ребенка каждый вечер водой с температурой примерно 26°. Начинать лучше с более приятной для малыша температуры, постепенно ее понижая. Но ни в коем случае нельзя заставлять ребенка — процедура изпод палки пользы не принесет. Будьте изобретательны, сделайте малыша своим союзником.

Не получится с обливанием, поступите проще — научите ребенка мыть ноги холодной водой перед сном, маленькому делайте это сами. По утрам нужно обязательно мыть лицо, уши, шею только холодной водой. При этом надо несколько раз прополоскать горло и втянуть с ладошки в нос тоже холодную воду. Если делать это весело, поощряя ребенка, все обязательно получится.

Утром же давайте ребенку отвар шиповника (как его готовить, я думаю, знают все). На стакан отвара добавьте 1 ч. ложку меда и немного лимонного сока. К этому неплохо приложить несколько "конфет". Состав их все зожевцы знают: курага, изюм, грецкие орехи, мед, лимон. Из этой смеси сделать шарики и посыпать их дроблеными грецкими орехами. Гулять с малышом нужно в любую погоду, но когда он вернется с прогулки, обязательно поменяйте ему майку, а спинку разотрите хорошенько и напоите его чаем.

Если в детском саду праздник, где ребенок будет много двигаться, также захватите с собой запасную майку.

Ослабленному ребенку очень полезны растирание стоп и массаж. Научиться всему этому несложно, было бы желание. Закаливание хорошо начинать летом.

И, конечно, уважайте своего малыша, постарайтесь сделать его своим другом, и у вас не будет проблем переходного возраста.

Адрес: **Марининой Галине Ивановне, 141600 Московская обл., Клинский р-н, д. Борозда, д. 32а.**

ТЕРПЕНИЕ, МАМЫ, ТЕРПЕНИЕ!

Увидела в одном номере "ЗОЖ" сразу две просьбы о лечении гломерулонефрита и не могла не откликнуться на крик о помощи. Я пережила этот ужас, когда сыну было шесть лет, а сейчас ему 23. Хорошо представляю переживания родителей за детей с таким диагнозом.

Нам выписали делагил, который сын пил в течение 8 месяцев по схеме, но безрезультатно. С тех пор за 17 лет ни одной таблетки ни при каких заболеваниях!

Сначала надо тщательно обследовать ребенка, вылечить зубы, горлышко, кожу и так далее. Когда останутся только почки, можно приступать к лечению, имея в запасе терпение и выдержку. У моего сына, к сожалению, не было болей. Это плохо, поскольку боль — сигнал к действию. Больной ребенок становится нервным и постоянно лежит, не имея сил на большее.

Своего сына я лечила соком клюквы с медом, взятыми в одинаковой пропорции по весу. Полагается поить по 1 ст.

ложке (или десертной для ребенка младшего возраста) через 40 мин. после еды трижды в день. Но режим мне не удавалось выдерживать, поэтому давала лекарственную смесь на ночь и столько, сколько он хотел — глоток, два, три. И мальчик обязательно запивал снадобье половиной стакана теплой воды.

Сын ложился на живот, а на спину я прикладывала ему мешочки с песком, согретым в течение дня на батарее. Ребенок засыпал, а во сне мешочек скидывал.

У сына несколько лет моча шла с кровью. Чтобы поднять уровень гемоглобина, я каждые 2-3 дня поила его стаканом свежесжатого сока моркови с растительным

маслом. В рацион регулярно включала сироп шиповника, гранаты, печеную картошку, изюм, урюк, мед, орехи, печенку. Тогда, 17 лет назад, на Севере, где мы жили, добытие этих продуктов было большой проблемой. Все, что зарабатывала, уходило на питание сыну.

Рекомендовалось поить его зеленым чаем №89 с хлебом, намазанным тонким слоем несоленого сливочного масла и смесью меда, грецких орехов, кураги, изюма. После такого завтрака должен следовать перерыв на 4 часа до следующего приема пищи. Но это предписание мы тоже не выдерживали.

У нас в доме не было острых блюд и с уксусом, ограничивалась соль, не пробовал сын и чеснока. Вся еда подавалась теплой, холодное питье и блюда при почечных воспалениях противопоказаны.

Более четырех лет каждые

10 дней делали анализы мочи, потом еще 6 лет — по разу в месяц. Я вела специальный мочевой лист и регулярно консультировалась с педиатром. Постепенно анализы стали улучшаться. Потом сына вообще сняли с инвалидности. Однако и теперь, спустя много лет, мед и клюква всегда у меня наготове в холодильнике. Чуть только молодой человек (а он теперь сам уже папа) занедужит, в первую очередь даю ему клюкву с медом, а потом уж лечу остальное. И до сих пор при недомогании прошу его визуально контролировать мочу.

Хочу обратиться к родителям. Вместо бесполезных жалоб запаситесь терпением и действуйте. Терпение, мамы, терпение и не отчаивайтесь! Тогда все будет хорошо, обязательно!

Адрес: Смородиновой Тамаре Степановне, 169502 Коми, г. Сосногорск, 6-й мкр., д. 25, кв. 126.

"ЗОЖ": Гломерулонефрит — сложное и опасное заболевание. Более того, у каждого, скажем так, свой гломерулонефрит.

Корреспондент "ЗОЖ" Кристина Славинская попросила прокомментировать письмо заведующую нефрологическим отделением Морозовской детской городской клинической больницы Надежду Львовну ГОЛЬЦОВУ.

Описанный Тамарой Степановной Смородиновой способ, конечно, не является официальным в лечении гломерулонефрита, но это то народное средство, от которого как минимум хуже не бывает. Клюква действительно оказывает положительное действие на организм, ведь это природный антисептик с дезинфицирующим действием, а полезные свойства меда ни для кого не секрет. Однако этот рецепт следует использовать только как вспомогательное средство.

Главное, Тамара Степановна начала с самого верного шага — вылечила у сына все сопутствующие инфекции: они, в свою очередь, могли привести к обострению гломерулонеф-

рита. Вот почему мы всегда проверяем, не болеет ли ребенок хроническим тонзиллитом, здоровы ли носоглотка, зубы, миндалины, желчный пузырь. В период эпидемий обязательно профилактика гриппа.

Очень важны общие мероприятия. Это прежде всего охранительный режим: ограничить физические нагрузки, ребенку не стоит участвовать в соревнованиях, заниматься, к примеру, тяжелой атлетикой, борьбой или боксом. Сухое тепло — необходимое условие для излечения, так что способ нагревать и прикладывать мешочки с горячим песком — правильный и полезный.

Питание — не менее важный пункт. Необходима натуральная молочно-растительная диета, на первых порах бессолевая. Не приветствуются крепкие мясные бульоны, копчености, острые и соленые продукты, газированная вода и чипсы, которые содержат консерванты и красители, поэтому уже сами по себе могут вызвать заболевания почек. При форме гломерулонефрита с повышенным артериальным давлением нельзя употреблять в пищу мясо: оно способствует переходу заболевания в хроническое.

Лечение зависит от формы и течения заболевания, тут нет и не может быть универсальных средств. Для кого-то достаточно соблюдения режима, а другим приходится выписывать сильные медикаменты. Из лекарств обычно назначают антибиотики и препараты, укрепляющие сосудистую стенку или разжижающие кровь. Травы также стоит выбирать вместе с врачом, потому что при разных формах нужны разные сборы.

Гломерулонефрит — очень серьезное заболевание, которое при невнимательном отношении приводит к почечной недостаточности, поэтому его желательно лечить в стационаре под наблюдением врача. И рассказанный случай не доказательство обратного: здесь могла произойти самопроизвольная ремиссия, а возможно, заболевание перешло в хроническую форму. Не советую также "на глазок" определять количество эритроцитов в моче. Она может быть светлой, когда их мало, но это не значит, что заболевание прошло. Объективными будут только лабораторные анализы. Если в течение 5 лет они были нормальными, значит, ребенок вылечился.

Как уберечь ребенка от вирусов?

НУЖНА ЛИ ПОМОЩЬ ИММУНИТЕТУ?

Если ребенок болеет гриппом или ОРЗ чаще одного раза в год, ему необходим препарат, укрепляющий иммунную систему.

Выбирая препарат-иммунотропик для ребенка, мы ищем тот, который был бы не только эффективным, но и безопасным. Желательно, чтобы его достоинства были подтверждены практикой. Какое средство отвечает этим требованиям? Обратимся к совету специалистов.

ПЕДИАТРЫ РЕКОМЕНДУЮТ ВЕТОРОН

Сегодня более 80% российских педиатров рекомендуют Веторон. Этот отечественный препарат успешно прошел испытания в таких крупнейших медицинских центрах, как Институт педиатрии РАМН, Российская медицинская академия последипломного образования. Так, у 94% детей с ослабленным иммунитетом после 2-месячного приема Веторона в 5 раз

Всегда обидно, когда ребенок, веселый и загорелый после летнего отдыха, с наступлением холодов начинает чихать и кашлять. Уберечь наших непосед от сквозняков и переохлаждения невозможно. Дети есть дети: то шапку сорвет, то сосульку погрызет. Но почему-то одному хоть бы что, а другой – сляжет с высокой температурой. Вирусы «находят» тех, у кого ослаблен иммунитет.

повышалась устойчивость к заболеваниям. Кроме того, улучшались общее самочувствие, сон и аппетит. За 12 лет присутствия на рынке Веторон подтвердил не только свою эффективность, но и безопасность, что позволяет рекомендовать его детям всех возрастов.

КАК «РАБОТАЕТ» ВЕТОРОН?

Основным компонентом Веторона является бета-каротин в уникальной водорастворимой форме, благодаря чему он лучше усваивается. Молекула бета-каротина превращается в организме в две молекулы витамина А, который называют «первой линией обороны против болезней». При этом можно не опасаться передозировки (как при

приеме витамина А): наш умный организм регулирует образование только необходимого и достаточного количества витамина. Другая важнейшая функция бета-каротина – антиоксидантная. Он защищает клетки от повреждения свободными радикалами.

КОГДА НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВЕТОРОН?

Особенно важно поддерживать организм в период эпидемий гриппа и ОРВИ. При профилактическом приеме Веторон многократно снижает риск заболевания. Если ребенок уже заболел, Веторон поможет ему быстрее выздороветь и предотвратит возвращение болезни.

НЕ ГОРЬКО!

Вам не придется уговаривать своего ребенка принять горькую пилюлю. Водная форма препарата позволяет растворить его в компоте, соке, киселе. При этом напиток не изменит своего вкуса.

Татьяна Тюлякова.

«ДЮНА» ИСЦЕЛЯЕТ СУСТАВЫ



«Мне 89 лет. Два года назад я упал и сильно ушиб колено. Вскоре начала неметь вся левая сторона. Пришлось взять палочку. Но купил «Дюну» – и через две недели отбросил палочку. Нога не болит, общее состояние улучшилось».

А.Г.Стрельников, Москва.

«Дюна-Т» лечит более 100 заболеваний. Как и все приборы квантовой медицины, она активизирует организм (красными и инфракрасными лучами) на клеточном уровне, и тот сам справляется с недугами. Волшебные лучи, проникая в глубь ткани, прекрасно снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, гипертонию, невралгию, ожоги, лишай, псориаз, прыщи и угри, отиты, гаймориты, простатит, геморрой, анальные трещины и

пр., но особенно хорошо – суставы, кожу и простуду.

«Дюна» исцелила тысячи людей и сэкономила немало времени и денег, ведь по сути это физиокабинет для всех членов семьи. Цена 1300 руб. Предъявителю заметки – скидка 100 руб.

Адреса продаж: Театральный проезд, дом 1, строение 8 (павильон «Медтехника для дома» около Центр. Дет. мира); Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентство»), м. «Динамо» – Ленинградский пр-т, дом 33а; Варшавское шоссе, д. 88, м. «Комсомольская» – ТЦ «Электроград» (место В-22). **Высылаем налож. платежом** (почт. расходы – 5 %.) Адрес для заявок: 119313 г. Москва, а/я 13) и duna@yandex.ru **Тел.:(095) 739-06-02.**

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА

«Мы ведем здоровый образ жизни, занимаемся конным спортом. И все-таки у мужа хронический простатит. Чем лечить, ведь лекарства мы не употребляем?»

Олеся.

Простатит превращается в хронический, если капилляры в простате потеряли перистальтику (ритм), из-за чего возник застой крови, не позволяющий организму расправиться с инфекцией.

Потеря ритма возможна в двух случаях: 1) на входах капилляров долго не было нужного напора крови (из-за переохлаждения, сидячей работы, запоров); 2) ритм разрушен длительной вибрацией (работа на тракторе, автомобиле, езда на велосипеде, конный спорт). Электростимулятор ЭСРВ-01, восстанавливая ритм капилляров, ликвидирует застой. При сомнениях лучше сначала закажите описание, цена 100 рублей. Цена ЭСРВ-01 с одной насадкой – 1440 руб. + почтовые расходы от 10 до 17%. Адрес: 124460 г. Москва, а/я 55, ООО «Кирлена», ВЗ Тел: (095) 535-08-17, 536-94-18, 535-93-93, 534-00-59. Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.



НЕ ЛЕНИТЕСЬ ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЯ

Оздоровительный клуб «Надежда», руководителем которого я являюсь, был создан в 1990 году. Чтобы заинтересовать людей оздоровительной тематикой, мы включили в программу народную медицину. У клуба появились единомышленники в России, странах СНГ и дальнем зарубежье – Германии, Израиле, США.

К сожалению, заочных единомышленников у нас больше, чем тех, кто посещает занятия. Если в 1990 году на занятия приходило до 50 человек, то в прошлом году – всего 10-15. Основная причина, на мой взгляд, кроется в том, что здоровый образ жизни требует от человека постоянных волевых и физических усилий, а также определенных знаний. А зачем, думают некоторые, лишние хлопоты, когда можно сразу обратиться в больницу? Мы обращаемся туда, когда начинаем тонуть в болоте собственных недугов, а они являются результатом игнорирования правил здорового образа жизни. Так давайте внимательнее относиться к собственному здоровью. Присоединяйтесь к нам, друзья.

Адрес: Пескову В.Н., 617120 Пермская обл., г. Верещагино, а/я 81.



ОДИН НА ОДИН С БОЛЕЗНЬЮ БЕХТЕРЕВА

(Окончание. Начало см. в "ЗОЖ" №23 за 2005 год)

Мы заканчиваем публикацию материала московского фитотерапевта Николая Ивановича МАЗНЕВА "Один на один с болезнью Бехтерева". В предыдущем номере он рассказал о первом этапе своего лечения длительностью в 2 месяца.

Сегодня речь идет о 2-м и 3-м, завершающем, этапах борьбы с болезнью.

Этот этап включил в себя полные теплые ванны для улучшения обмена веществ, размягчения, сжигания и выведения шлаков, которые больной организм сам удалить не в состоянии. Этому способствуют ванны с отваром овсяной соломы или сенной трухи и веточек сосны, взятых примерно в равных пропорциях с преимуществом овсяной соломы. Впрочем, мне больше подошли ванны с сенной трухой. Вот как я это делал.

В 5 л воды кипятил 800 г сенной трухи, положенной в ситцевый мешочек. Через 30 минут вливал отвар в ванну, добавлял до половины горячей воды и садился в ванну, закрыв ее брезентом так, чтобы он свисал через края ванны и не давал выйти пару. В сенной трухе много эфирных масел, которые обладают сильным противоревматическим действием. Вода была горячей на протяжении всей процедуры продолжительностью от 40 минут до одного часа. Однако для тех, у кого больное сердце, время пребывания в ванне не должно превышать 5-10 минут. В зависимости от состояния, общее количество ванн — от 30 до 100. Принимать их надо через день, а если у вас здоровое сердце — то и ежедневно.

Затем, после перерыва в 5-7 дней, я приступил к приему полных теплых ванн из специальных отваров. Например, из настоя листьев и молодых побегов тополя черного. Для этого собирал 1/2 ведра отростков у подно-

жия зрелого дерева, заливал кипятком почти до верхнего края ведра и плотно закрывал крышкой. Настояв ночь, выливал в ванну, добавляя воды до нужного уровня, и ложился на 20-40 минут. Затем, немного обсохнув, не вытираясь, надевал халат — и в постель.

Как и прежде, выполнял физические упражнения, пил настои и отвары, а также чай из мяты, душицы, чабреца, зверобоя.

Утром принимал холодный душ, трижды в день за полчаса до еды пил отвары и настои.

Самый действенный — отвар из корня лопуха, он, как говорится, от 20 болезней. 1 ст. ложку измельченного корня лопуха заливал 1 стаканом кипятка и ставил на 30 минут на водяную баню. Настаивал 15 минут, процеживал. Пил в течение полутора месяцев по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Через 1,5 месяца менял этот отвар на настой фиалки трехцветной: 1 ст. ложку цветков заливал 1 стаканом кипятка, настаивал 30 минут, процеживал. Пил по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. И опять-таки надо принимать этот настой не больше 1,5 месяца, но и не меньше месяца — иначе пользы не будет.

Следующее питье — отвар березовых почек. Он и готовится, и принимается так же, как отвар из корня лопуха. Дальше эстафету принимает настой листьев черной смородины, готовится по примеру настоя фиалки трехцветной. Так же и принимается.

Через 1,5 месяца новый отвар — из листьев брусники. 1 ст. ложку измельченного сырья заливал 1 стаканом кипятка, настаивал в течение часа, процеживал и пил по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Финишировал отваром из овсяной соломы, который и готовил, и принимал, как отвар из корней лопуха.

Все сырье брал в сухом виде.

За полчаса — час до сна принимал так называемую полуванну. Температура — в зависимости от личной переносимости. Мне хватало 9-16°C. Сидел в ней от 1 до 2 минут.

После этого выпускал воду, закрывал ванну пробкой и наливал отвар овсяной соломы — чуть больше половины 20-литрового бака. Температура для меня была 50 градусов (женщинам — не более 40°C). Я принимал ванну час, а людям советую находиться в ней примерно 20 минут.

Рядом ставил 0,5 л чая с душицей, мятой, зверобоем, пил по 3-4 глотка. Этого количества хватало на всю процедуру, во время которой я делал в воде незамысловатые упражнения ногами и руками.

После процедуры ложился в постель. А перед этим стоял 5 минут на иппликаторе Кузнецова, это можно делать вообще несколько раз в день.

Так постепенно я "перетек" в завершающий этап лечения. Он включал в себя ванны для ног и рук в течение 2-3 месяцев до выздоровления.

Утром после сна принимал холодный душ, до обеда вы-

полнял физические упражнения, принимал воздушные ванны. А вечером за 3-4 часа до сна готовил в баке емкостью 20 л отвар из овсяной соломы, из сенной трухи, из полевого хвоща либо из всего этого, вместе взятого, и дважды в неделю лечился в полной ванне.

Несколько слов о паровой ножной ванне. Делал ее достаточно просто: ставил бак на пол, снимал крышку, укреплял на нем деревянную решетку (во избежание ожогов). Садился на стул, ставил ноги на решетку и укрывался до пояса легким одеялом — чтобы пар шел по ногам к поясу и не выходил наружу. Минут через 20 после интенсивного выделения пота заканчивал процедуру, обмывал ноги холодной водой, ложился в тепло. Эта процедура очень помогает, как и ванны для ног и рук, которые я делал перед самым сном. Они улучшают кровообращение в конечностях: при больных суставах и ноги, и руки холодные, в них застаивается кровь, отравляя не только конечности, но и весь организм вредными веществами.

Когда мы переносим руки или ноги из горячей воды в холодную на 20-30 секунд и обратно 5-6 раз, мы как бы искусственно перекачиваем кровь от сердца к конечностям и обратно, с кровью и через поры кожи выводятся продукты обмена, шлаки.

Теплый или горячий душ я обязательно заканчивал обливанием холодной водой. Такой цикл — горячий-холодный — повторял 2-5 раз.

Полный курс лечения занял три долгих года. И подведу итоги. Из Института ревматологии выписался на костылях, без всяких перспектив выздоровления. Но я терпеливо сражался с недугом по методике, о которой рассказывал. Через полтора года после того, как покинул стены института, и через три года после начала заболевания выздоровел окончательно. Значит, нет неизлечимых болезней! Нужно только верить и трудиться во имя собственного здоровья!

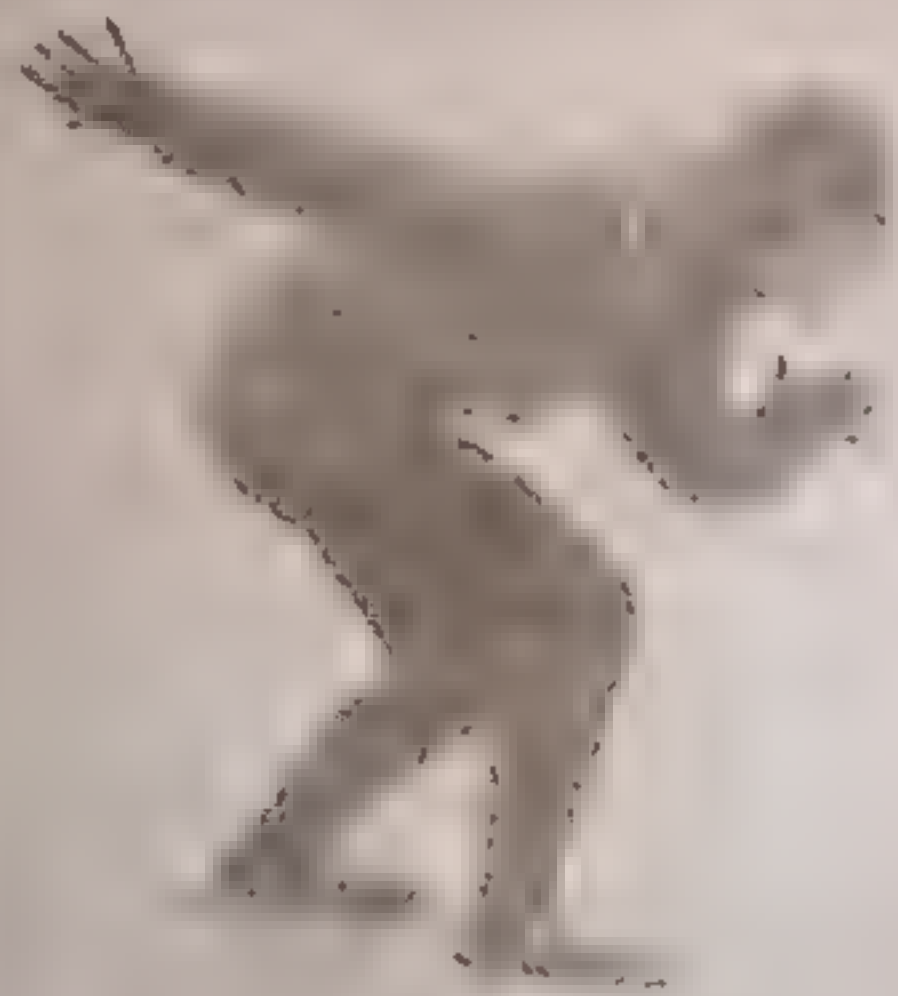
КАЖДЫЙ ДЕНЬ — КАК НА СТАРТЕ

Мария ИСАКОВА... Легендарная спортсменка. Чемпионка мира 1948, 1949, 1950 годов, шестикратная абсолютная чемпионка Советского Союза по скоростному бегу на коньках. Первая ласточка замечательных наших спортивных побед. Ее имя — как бы олицетворение тех послевоенных духоподъемных годов, когда салюты Победы рождали столько надежд!

Марии Григорьевне сегодня 87. Семь лет назад перенесла инсульт. Случилось это в родном ее Кирове, куда поехала на встречу с земляками. Отнялась

левая половина тела. Долго, с упорством истинной спортсменки день за днем восстанавливала себя, чтобы жить. Жить полноценно, хотя и на другом уровне, конечно.

Корреспондент "ЗОЖ" Нина Школьниковна встретила с Марией Григорьевной в ее московской квартире. Маленькая, худенькая, порывистая. Та же, что и раньше, магия глаз, добросердечная улыбка. О себе рассказывает и всерьез, и как бы слегка подтрунивая над собой: "Как же это ты, милая, могла так оплошать?"



Когда нежданно — негаданно оказалась на больничной койке и рукой — ногой двинуть не могла — вся левая половина тела онемела, — испытала, конечно, шок. Все было так внезапно и так не к месту! На милой моей родине, каждое свидание с которой для меня праздник... Но унынию предаваться некогда было. Сразу же сказала себе: должна встать, встать во что бы то ни стало. И как бы ни предостерегали врачи, как бы ни было мало сил, голова кружилась, я с великим трудом поднимала голову и садилась в кровати. Видно, та энергия, что была заложена в меня с молодости, подталкивала, не позволяла примириться с обстоятельствами. И в кровати старалась двигаться, как могла. Поднимала здоровую ногу и руку. Потом здоровой пыталась приподнять больную. Чувство беспомощности, когда ты не можешь владеть своим телом, как привык, достаточно унижительно. Знаю, видела: многих оно бросает в уныние. "Жизнь кончена", — считают они. Ну уж нет! Нет и нет!

В своей жизни всегда старалась вести себя так, чтобы не уронить высокое звание чемпионки. Оно нелегко досталось. И в трудную минуту стало посохом, на который я опиралась. Я — Мария Исакова — не могу быть лежачей больной.

Когда приехала в Киров ухаживать за мной дочь Полиночка, заставляла ее ставить два стула спинками друг к другу, сползала с кровати, вставала между ними, опираясь, и делала "зарядку". Привычную свою зарядку, что делала много лет. Да нет, конечно, это был слабый контур того, что раньше. Но я не отступала. Поворачивалась, наклонялась, насколько возможно, чуть поднимала колени, изображая ходьбу, пыталась даже — излюбленное упражнение конькобежцев! — приседать. Врачи только руками разводили. "Вы еще побежите по дорожке", — говорили. Шутили, конечно. Мне ведь в ту пору почти 80 лет было.

Позднее, когда чуть окрепла и смогла уже возвратиться в Москву, долечивалась в Первом диспансере у по-

койного ныне главного врача Льва Маркова. Я уже могла кое-как передвигаться. С палочкой, конечно, и поначалу с поддержкой кого-то из близких. В диспансере моим любимым помещением был тренажерный зал. Если сама уж не можешь, хоть на других посмотришь, заразишься как бы. Мне же давали старую ножную швейную машинку. И вот на ней я "работала" ногами до изнеможения.

Но все больницы, реабилитационные центры заканчиваются, и ты остаешься в конце концов один на один со своей болезнью. Инсульт не таков, чтобы пройти совсем бесследно. Тем более в моем возрасте. Но надо и с ним научиться жить, вернее, с его последствиями. Я хожу по квартире с палочкой. Шутя называю ее: "Это мой любовник". Часто нехорошо себя ведет — падает. Приходится нагибаться. А я говорю: "Будешь падать, выброшу".

Я все стараюсь с шуткой делать. Утром просыпаюсь, не даю себе залеживаться: "А ну, Маня, вставай, давай

приниматься за дело". Напротив моей кровати в шкафу лавровые венки, что заработала. Этот — за победы в Финляндии, этот — в Норвегии, этот — в Советском Союзе. "Здравствуйте! — говорю им. — Я счастлива, что вы со мной". Быстренько поднимаюсь. Прежде, до болезни, всегда, встав, подтягивалась, 20—30 наклонов делала, 20—30 приседаний. Это обязательно. И теперь стараюсь то же повторять. Уж как получается. Просто хочется, насколько возможно, следовать тому образу жизни, к которому привыкла.

Иду в ванную, умываюсь, причесываюсь. Затем — к зеркалу. А как же! А оно мне говорит: "Ничего, Манечка, ничего, у тебя все в порядке, причесочка как надо. Теперь кофеечку, кофеечку..."

Очень люблю кофе. Сама себе все могу приготовить. Мысленно — то все бегом, бегом. Но на самом деле получается медленно, не торопясь, часто даже в поспешности останавливаю себя — тише едешь, дальше будешь.

Бывает, не скрою, проснешься, а вставать не хочется. Живу одна. Куда торопиться? Понимаю: это противодействие мне, препятствие, которое нужно одолеть возможно скорее. "Ну — ка, — говорю я себе, — встань, посмотри, что у тебя не так. Какие дела еще не доделаны? Вот же твоя работа. Почему ты еще не сделала 20 петель?"

После болезни я стала вязать крючком коврики, салфетки, накидки. Весь дом у меня ими украшен. И детям дарю. И все эти изделия, петля к петле, создаются постепенно. Закончу ряд и говорю себе: "Молодец, Маня, потрудились, теперь вставай, походи". Походила — снова 20 петель навязу. Нет, совсем не

так, чтобы сесть и вязать неотрывно. А повязала — походи. В виде тренировки.

Вязание крючком моя дочка Полина для меня придумала. Научила и наставила. Оказалось, так важно — иметь дело больному человеку, быть кому-то нужным и от сделанного получать удовлетворение, — видеть, как дело твое прибывает. Это для меня прямо — таки как лекарство.

А вот самими лекарствами я, честно признаюсь, не увлекаюсь. От сердечной аритмии только принимаю постоянно. Если состояние ухудшится, головокружение, шум в ушах — только тогда выпью таблетку — другую. А так постоянно у меня корвалол и валокордин на ночь и, в случае головной боли, цитрамон.

Больной руке и ноге еще очень помогает аппликатор Ляпко. Он сделан по типу иппликатора Кузнецова, только иголки в нем изготовлены из всех видов металла. Полежит рука на таком аппликаторе, кровообращение в ней улучшается, боль уходит, становится лучше.

Верить в себя нужно — вот что главное, больной ты или не больной. И все плохое оставить в прошлом. У меня, например, на плохое памяти нет. Если я буду поднимать все свое плохое, что было в жизни, то такой груз навалится... В том ли прок, чтоб падать духом? Надо постараться ловить в себе прежнюю ноту активной жизни.

Ну — ка, что там по телевизору показывают, что по радио говорят? Я все смотрю, слушаю, слежу за событиями. И читаю, конечно. Знаете, к чему пристрастилась? К любовным романам. Читаю, погружаюсь, забываю обо всем.

Но не такая уж я кремень — Мария. Бывали, бывают, что скрывать, минуты, когда все кажется безысходным, грустным, когда так хочется жаловаться, поплакаться: "Мне

скучно! Я такая одинокая". Полина мне скажет: "Мама, опомнись. Какая ты одинокая? Двое детей, трое внуков, двое правнуков. Все тебя навещают..."

И в самом деле — я очень счастливый человек. Чего еще желать... Сядем мы с Полиночкой пообедать, пропустим по рюмочке кагорчику — и уйдет грусть.

А ем я все. Обожаю картошку, гречневую и пшеничную каши, мясо, пельмени. Никаких ограничений не придерживаюсь. Только умеренно. Чтоб не полнеть. Хотя, возможно, теперь уже мне это не грозит.

Многие, наверное, думают: вот человеку уже 87 лет, болезнь так или иначе ограничила подвижность, глаза уже не те, какая тут жизнь, небо, небось, совчинку кажется. Между тем в старости куда как острее все воспринимается. Летом старший внук берет меня на дачу. Там, на природе, я чувствую себя просто окрыленной. Никогда раньше не входили так в душу эта ширь неба над головой, каждый листик, каждая травка, дуновение ветерка. Энергия так и вливается в тебя!

Меня не забывают. Из Союза спортсменов — ветеранов Галя Горохова, Люда Титова приходят. Приглашали на открытие Центра конькобежного спорта в Крылатском. Была на чемпионате мира, расстроилась, правда, неудачами наших. Хорошее землячество у нас, кировское. Космонавт Виктор Петрович Савиных возглавляет. Мы собираемся. Погляжу я в родные глаза земляков — и чувствую, что живу, я — среди людей. Самое действенное это лекарство: не замыкаться в одиночестве.

Я человек деятельный, увлекающийся и, сколь бы ни были малы сейчас мои силы, подточенные болезнью, я каждый день, как на старте, готовлюсь к выступлению и к наступлению за лучшие секунды.

Жизнь человека — это создание самого себя, пишет Светлана Ивановна Кудинова в "ЗОЖ" (№ 13 за 2005 год). Я — Беломоина Нина Владимировна — ваш читатель, и мне давно не дает покоя мысль рассказать о моем соседе — Александре Георгиевиче Старкове. Вот уж кто создал себя сам — так это он.

ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ

Саша родился больным. Диагноз: лейкемия. Рано стал инвалидом. Обучался на дому. Детские игры, спортивные занятия — все оказалось не для него. И тем не менее Саша рос увлеченным, любознательным мальчиком. Его увлечения были разнообразны: радиотехника, бытовые приборы, механические приспособления... Он тщательно изучал все технические журналы, конструировал. Сам, один из первых у нас в городе, собрал "Колёсник", на котором принимал участие в районных соревнованиях и не раз выходил победителем.

Собрал пług для вспашки огорода, правда, использовать в работе сам не может — помогают друзья. Чтобы облегчить труд жены, соорудил электроокучник — результат отличный. Из управления соцзащиты Саше дали списанную машину "Запорожец", так он ее перебрал по частям и винтикам, и она стала ему служить, как новая.

Одна беда, Старков часто болеет, ведь передвигается он при помощи костылей: не работает совсем одна нога и часто отказывает рука. Но он сильный духом, целеустремленный человек и при любых обстоятельствах не сдается. Его главный принцип жизни — труд.

Знаете эту триаду, олицетворяющую смысл человеческой жизни: построить дом, родить ребенка, посадить дерево. Так вот, в свои 36 он все это уже осуществил.

С женой у них — она хорошая ему помощница во всем — растет сын Никита. Построил дом, да не простой, а каменный, со всеми удобствами. Причем — что вызывает восхищение — все внутреннее обустройство — отопление, водопровод, электричество, сварочные работы, многие элементы мебели, даже мягкой, Саша сделал своими руками. У нас его с уважением называют "наш Кулибин". Да что там называют — обращаются за помощью с разными просьбами по ремонту машин, телевизоров, холодильников, магнитофонов, телефонов, часов... Причем за помощью идут подчас солидные профи.

Я знаю Сашу уже около тридцати лет, он вырос на моих глазах, и всегда радуюсь его успехам. Я сама инвалид I группы, ноги мои не ходят, и только с помощью Саши я посещаю врачей.

Конечно, может быть, мое письмо будет не по теме и не будет опубликовано — не обижусь. Просто мне захотелось рассказать людям о том, что живет такой удивительный человек с очень твердым характером, в то же время мягкий и добрый, всегда готовый прийти на помощь, хотя, наверное, сам нуждается в ней больше других. Человек, создавший себя сам!

Адрес: Беломоинной Нине Владимировне, 617040 Пермская обл., Ильинский р-н, г. Чёрмоз, ул. Кулакова, д. 13, кв. 1.

НАШ ГОРОСКОП

УГОСТИТЕ ДОМАШНЕГО ЛЮБИМЦА

По китайскому календарю 2006 год станет годом Огненной Собаки. Среди знаменитостей, появившихся на свет в этот год, — Элвис Пресли, Сильвестр Сталлоне, Шэрон Стоун, Андре Агасси, Бриджит Бардо, Софи Лорен, Уинстон Черчилль и многие другие.

Родившиеся в год Собаки — люди рациональные, целеустремленные, самостоятельные и уверенные в себе. Они знают, за что и как бороться. Любят точность и порядок во всем, преданны, скромны и отличаются громким голосом. Как правило, трудоголики, с

развитым чувством долга и ответственности. Собаки пользуются уважением, становятся прекрасными руководителями, поскольку умеют хранить тайны как свои, так и чужие. Им можно довериться, не опасаясь предательства. Всегда выслушают и помогут, не ожидая за это благодарности. Довольствуются достигнутым и обладают превосходным чувством юмора.

Женщины, появившиеся на свет в год Собаки, — хорошие собеседницы, способные многого добиться в жизни. Мужчины — верные мужья и ответственные

отцы. Они не торопятся сближаться с людьми, но те, кому удалось стать их друзьями, действительно надежные союзники.

Этот год подходит для перемен: смело меняйте работу и специальность, переезжайте, если давно хотели это сделать. Союзы и общества, созданные в год Собаки, станут успешными.

Встречайте год Собаки в окружении близких и родных людей. Подарите им любую полезную вещь и помните, что Собака не одобрит напрасной траты денег. Постарайтесь не пользоваться свечами и ароматическими палоч-



ками, ведь Собака не выносит огня и чувствительна к резким запахам. Оденьтесь в огненные цвета — теплые оттенки оранжевого, красного, желтого, песочного, коричневого и золотого. Главное, чтобы ваш наряд был удобным и по возможности новым. Поставьте на праздничный стол обильные яства и не забудьте про угощение для животного-покровителя, особенно это важно, если у вас дома есть собака.

Подготовила
Лариса СОЛДАТЕНКОВА.

ДИАГНОЗ: ОДИНОЧЕСТВО

НЕ ПОЖАЛЕЙТЕ ПОЛСТРАНИЧКИ

Несколько лет читаю, а точнее, изучаю вашу или, как утверждает главный редактор, нашу газету. Могу только присоединиться к стройному хору похвал. Однако 20-й номер за 2005 год буквально выбил меня из колеи и заставил взяться за ручку. Впрочем, писака я отвратительный: надеюсь, отредактируете.

Ни одна рубрика меня так не трогала, как «Диагноз: одиночество».

Слов нет, криком кричать хочется. И я прошел этот ад — ад одиночества. Ну, зароните хоть маленькую надежду в сердца милых женщин — Г.Н.Постновой из Ижевска, Любушки Губаревой из Алтайского края. А таинственную В.С.К. из Челябинской области я готов прижать к груди и расцеловать...

Увы, если бы у меня хватило души, сил и

средств на всех измученных одиночеством, таких слабых, милых и забытых... А вот газета это сделать может. И, будьте уверены, подписчиков прибавится. Да уделите вы полстранички в газете на рубрику, скажем, «Клуб знакомств» — и все одинокие вам великое спасибо скажут. Сколько жаждающих такого исцеления!

Ведь мы уже не нужны нашим махровым чинушам, мы материал отработанный. Единственное, что остается, — найти друг друга. Что тут постыдного?

Читаешь газету и видишь, сколько попыток, намеков на знакомство, а то даже не намеков. Г.Н.Постнова: «А может быть, кто-нибудь из зожевцев и мне напишет». Ну, редактор, не грехи, отдай полстранички. Ведь в этом лекарстве нуждаются и

молодые, и старые, и инвалиды. Давайте врачевать одиночество. Если даже одна пара за месяц, пусть даже за год, найдет друг друга, встретятся, понравятся, подойдут друг другу — это будет неоценимая заслуга «ЗОЖ».

Проводить референдум по этому вопросу смысла нет. И благополучные семьи от лиха не застрахованы. Вот только просьба к счастливчикам оповещать о себе редакцию. И насмешек бояться не стоит. Ведь нашу газету плохие люди не читают, потому как в ней столько простоты, сердечности — что ни заметка, то чудо.

А сколько скупых людей... Бывало, лежишь в больничке, сестра подходит, ты молча укол — и ушла... И с собой унесла исцеление. А ведь лекарства бывают очень

дорогие, и нельзя к ним так безответственно относиться. Да ты вместо пяти в день уколов сделай один в ягодицу, но скажи: «Тебе через 10 минут будет хорошо, этот укол от того-то и того-то». Да я через 2 дня выпишусь здоровым.

В войну не хватало медикаментов, ласковая медсестричка прижмет к раненому, скажет доброе слово — и солдату легче. Люди не скупятся на хорошие слова и дела. И вы в наши дни не скупитесь. Давайте искать друг друга и помогать. Здоровья всем желаю.

Леонид Петрович
Гусенцов.

Московская обл.

«ЗОЖ»: Мы подумаем, Леонид Петрович... Страничка у нас такая была, но и случаи были злых шуток.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ЦЕЛЕБНАЯ МУКА ИЗ РАКУШЕК МОЛЛЮСКОВ

В «ЗОЖ» (№ 18 за 2005 год) в письме «Подсказали деревенские старушки» М.А.Байбакова рассказывает о лечении ожога пережженными ракушками речных моллюсков. Могу подтвердить, что это очень хорошее средство. Мне было три года, когда нечаянно обварили всю спину кипятком. Ожог был страшный, волдырь прорвался, спина мокла, холщовое полотенце прилипло к ране... И тогдашние старые бабушки (а мне скоро 80 лет) подсказали

маме этот способ: прокалили ракушки, растолкли, просеяли и стали посыпать «пеплом» мою спину, ничем не завязывая, а только добавляя порошка по мере промокания. Через неделю эта засохшая «лепешка» отстала целиком, и под ней оказалась чистая молодая кожа. Никакого шрама не осталось, так что это не только «старое», но «старинное» средство лечения ожогов. И у мамы, сколько себя помню, всегда в кладовке стояла банка с этой «це-

лебной мукой». Кстати, я вам об этом писала несколько лет назад, но тогда рецепт не был опубликован. Хорошо, что сейчас он появился. Возможно, кому-то и пригодится. Ведь каждый ищет и находит какой-то свой способ лечения, более приемлемый. С уважением и пожеланием добра и счастья, здоровья вам и всем зожевцам.

Адрес: Крыловой Тамаре Ивановне, 171255 Тверская обл., г.Конаково, ул. Энергетиков, д.31, кв.18.

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ИМБИРЬ, КАРДАМОН, КОРИАНДР И Т.Д.

Вот и приближаются новогодние праздники. Что греха таить, в красные дни календаря мы нередко переедаем, перепиваем, недосыпаем... Поэтому предлагаю вниманию читателей специализированный – поведенческий медицинский справочник. Он удобен тем, что эти советы можно использовать, обращаясь не в аптеку, а на свою собственную кухню. Только надо заранее запастись специями. Итак...

Чтобы не испортить встречу Нового года простудой, выпейте чай не только с лимоном и медом, но и с имбирем (1/4 ч. ложки на стакан).

У вас плохое настроение? Добавьте в чай прекрасно пахнущий кардамон. В большинстве случаев вы даже не заметите, что депрессия начнет сама собой таять.

Если вы не хотите, чтобы ссора с близким человеком испортила вам праздник, добавьте в еду и напитки мускатный орех и шафран. Это лучшие пря-

ности от нервных расстройств. К тому же они повышают потенцию.

К празднику разболелся зуб, а у вас деньги распределены и их нет на классного стоматолога? А к врачу, от которого можно ожидать боли, идти не хочется. Используйте повсеместно продающуюся пряность – гвоздику. Надо разжевать один-два сухих бутона и положить на зуб. В медицине специй гвоздика для этих случаев – явное болеуспокаивающее.

За столом вы, не дай Бог, конечно, отравились. В одну-две чайные ложки топленого масла добавьте половину чайной ложки порошка кориандра. Так же спасителен в этом случае чай из семян кориандра.

Желудок расстроился. Смешайте половину чашки йогурта с половиной чашки кипяченой воды, добавьте туда треть чайной ложки мускатного ореха. Это вкусно и – главное – освобождает от диареи.

Извините за натурализм, но может же такое

быть, что вы не уверены, благоухает ли у вас из рта. Ничего страшного. Не пользуйтесь жвачкой – съешьте чайную ложку фенхеля. И все будет отлично.

Вы обожглись. Лучшее из средств от ожога – сок алоэ. Выдавив из листа, смешайте сок с куркумой, так называемым желтым корнем, и положите на больное место. Это средство от ожога.

Возвращаясь с праздника, вы переохладились. Такое бывает. Положите красного перца в носки.

В красный день вас... ушибли. Смешайте куркуму с имбирем, добавьте теплой воды и эту пасту положите на больное место.

Послепраздничная головная боль. Половину чайной ложки имбиря смешайте с водой и положите эту пасту на лоб. Улучшится кровоснабжение, и головная боль вас покинет.

Игорь БОГОРАД, доктор медицинских наук.

ВОКРУГ СВЕТА

В 2003 году в Германии умерло от заболеваний, связанных с курением, 40865 человек. Медики утверждают, что курящий человек в среднем живет на 7 лет меньше, чем некурящий.

В той же Германии число диабетиков (тип 2) постоянно растет: в 1984 году их было 1,6 млн, в 1994-м – 3,2 млн, в 2004-м – 7 млн (при населении страны 82 млн), в 2010 году предполагается число больных диабетом – 10 миллионов. Скорее всего, аналогичная ситуация и в других развитых странах.

Стройным, красивым, богатым и знаменитым хотел бы стать каждый.

Но если бы вдруг явилась добрая фея и спросила о самом главном желании, то главными бы оказались другие ценности.

В опросе одного немецкого журнала участвовало 1650 человек. И главным желанием 84 процента назвали «фее»: до глубокой старости оставаться здоровым. Лишь 10 процентов пожелали стать стройными и красивыми, и только 6 процентов – богатыми и знаменитыми.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала возрастную классификацию для молодых людей. Понятие «старый» разделила на 4 категории: 45-60 – «стареющие» (хотя можно возражать: 45 – и уже стареющие?! Это пик молодости-зрелости! Лучше бы начинать «стареть» с 50. Но это наше предложение, а не ВОЗ.) 61-75 – «пожилые», 76-90 – «старые», 91 и дальше – «очень старые».

И все же лучше согласиться с песней: «Главное, ребята, сердцем не стареть!»

ЗАВЕТНОЕ РАСТЕНИЕ ВАВИЛОВА

Невероятно, но факт: в давние времена, когда лекарств еще не было, отдельные народы умудрялись болеть редко, а жить долго. Впрочем, чему удивляться, ведь в природе против всякого яда есть противоядие, против всякой болезни – натуральное средство от нее. Секрет этих народов, спасавший от многих болезней, заключался в том, что сама пища, выбираемая ими к столу, была одновременно еще и прекрасным лекарством.

Что же это за пища, из чего ее готовили долгожители? Ответ на эти вопросы знал академик Николай Иванович Вавилов, точнее, он имелся в его уникальной коллекции, судьба которой полна драматизма.

СМЕРТЬ ОТ ГОЛОДА... У КОРОБОК С ЕДОЙ

В осажденном Ленинграде – городе, где долгое время жил и работал Вавилов, шла первая блокадная зима. Нормы хлеба были сокращены до невозможного: рабочим – по 250 граммов в сутки, остальным – 125 граммов. Люди обезумевали от голода, падали на ходу, умирали от истощения.

А в это время в темных холодных комнатах на Исаакиевской площади, в доме с забитыми досками окнами было полно еды. В коробках и мешках лежали десятки тонн семян, клубней картофеля. Но четырнадцать сотрудников Всесоюзного института растениеводства (ВИР), которые работали и урывками спали рядом, были также голодны и истощены, как и все ленинградцы. Они бредили едой, и все же никому из них даже не приходила в голову мысль съесть хотя бы горсточку зерен, чтобы спасти свою жизнь.

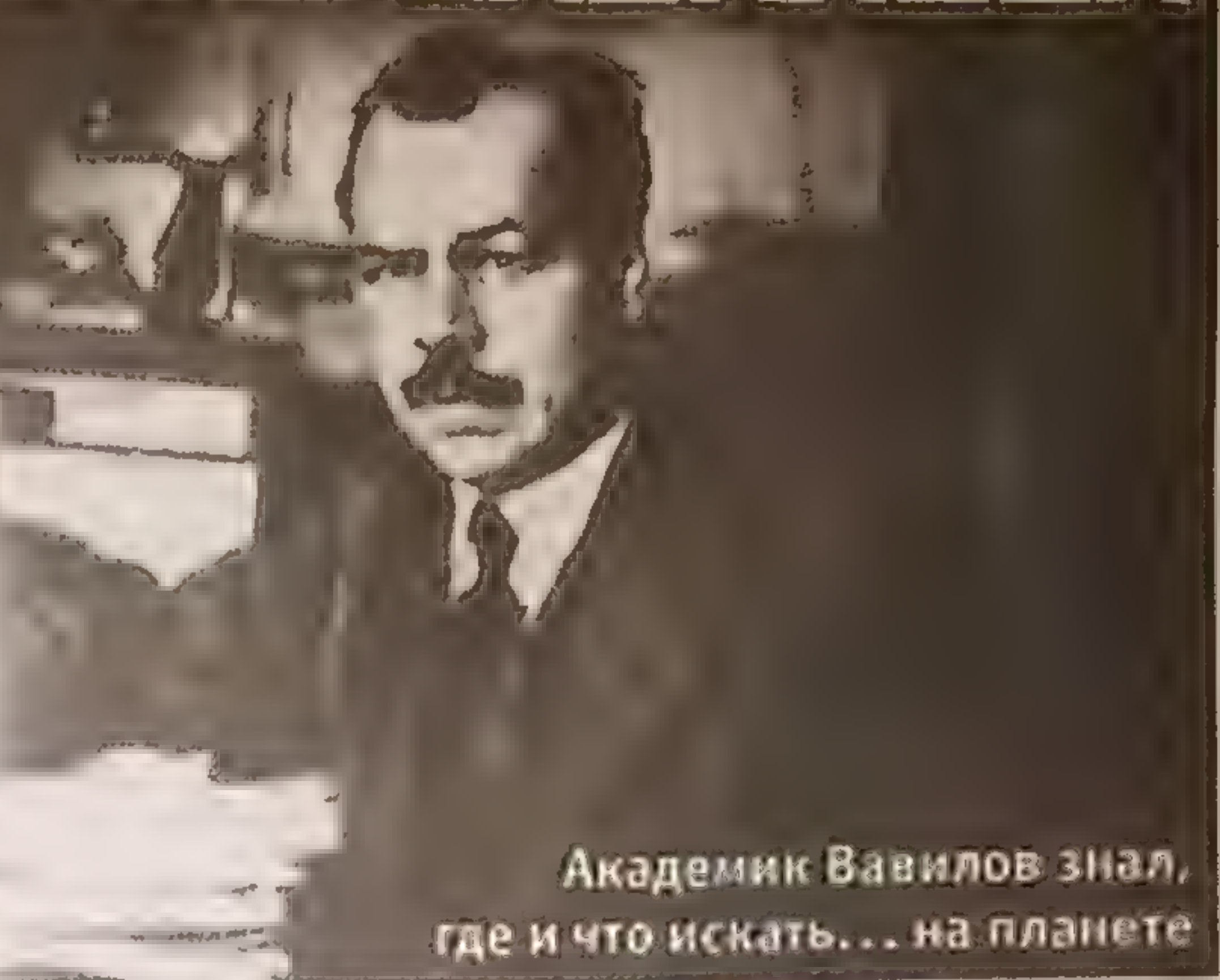
Возможно, по нынешним временам их трудно понять, но они знали, что делали. Они берегли от сорокаградусной стужи и стай остервеневших крыс бесценное достояние государства – уникальную коллекцию культурных растений и их дикорастущих сородичей. Не имевшая себе равных в мире, собранная гигантскими усилиями коллекция насчитывала более 200 000 драгоценных образцов.

Еле державшийся на ногах, истощенный, обмерзший ближайший соратник Вавилова Вадим Степанович Лехнович, рискуя жизнью под обстрелом, добывал для спасения коллекции дрова. Он был душой крошечного мужественного коллектива. О тех трагических днях Лехнович и годы спустя вспоминал волнуясь:

– Ходить было трудно... Да, невыносимо трудно было вставать, руками ногами двигать... А не съесть коллекцию – трудно не было. Нисколько! Потому что съесть ее было невозможно. Дело всей жизни, дело жизни своих товарищей... Когда о подвиге советских ученых появились первые публикации, на Западе долго не могли по-

– У меня коронарная недостаточность, диабет, гипертония. Перепробовал, наверное, все, что открыла медицина, и уже ничего не хотел. Началась гангрена. Любая ранка могла спровоцировать, как минимум, ампутацию. «Долголет» стал принимать больше из-за того, чтобы сделать приятное своей жене, которая уверяла в его преимуществах. Изменения почувствовал после первой коробки. Поехал на дачу и через месяц приема «Долголета» позвонил оттуда, чтобы привезли еще. В общем, гангрена прошла, да и давление так не скачет. Осенью урожай убирал сам!

Вячеслав Николаевич Крутов, 65 лет.



Академик Вавилов знал, где и что искать... на планете

СПАСАЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ВОЗВРАЩАЕТ ВКУС К ЖИЗНИ

верить, что такое возможно. Но поверили. И спустя полвека на Исаакиевской площади в здании Института растениеводства появилась необычная мемориальная доска. На ней золотыми буквами выбито: «Ученым Института, героически сохранившим мировую коллекцию семян в годы блокады Ленинграда».

Это не просто памятная доска, а подарок ученых США, восхищенных подвигом советских людей, которые спасли для грядущих поколений бесценное сокровище. А еще это – в известной мере – извинение за то, что когда-то американцы опрометчиво отвергли блестящую идею Вавилова. А зря! «Красный профессор», как звали за глаза Николая Ивановича в Штатах, был абсолютно прав.

НЕВОСТРЕБОВАННАЯ ИДЕЯ «КРАСНОГО ПРОФЕССОРА»

Странно, хотя по-своему и закономерно, складываются порой судьбы великих. Толчком к стремительной карьере Вавилова, всю жизнь мечтавшего досыта накормить человечество, стал именно голод, обрушившийся после революции на молодую Советскую республику.

В 1921 году, когда в Поволжье разразилась жестокая засуха, Совет Труда и Оборона под председательством В.И. Ленина принял решение с прицелом на будущее. На деньги, выкормленные из скудных резервов страны, в США для закупки семян направили специальную комиссию.

Возглавить ее поручили молодому ученому Вавилову. В Вашингтоне первым делом посетил Департамент земледелия и, конечно, был восхищен масштабами развернувшихся там работ. В департаменте трудились свыше двадцати ты-

сяч исследователей. Но главное – там уже десятки лет делали то, о чем Вавилов пока только мечтал. Армады биологов сновали по всему свету, доставляя в Штаты образцы растений.

Однако острый ум Вавилова сразу подметил и серьезный недостаток. Коэффициент полезного действия заокеанских ученых был удручающе мал. Огромная машина крутилась по существу вхолостую. Ведь американцы прокладывали маршруты своих поисков бессистемно.

Между тем Вавилов незадолго до поездки в Штаты совершил подлинную революцию в биологии. В своей книге «Закономерности развития живого мира» он впервые доказал, что в мире растений тоже есть закономерность, подобная знаменитой Таблице Д.И. Менделеева. Согласно этой закономерности и рассредоточены по планете мировые центры происхождения культурных растений. По сути, Вавилов теоретически предсказал, где и что можно найти!

Николай Иванович, добрая душа, бескорыстно поделился этими соображениями. Рассказал в Департаменте земледелия США о найденной им закономерности, на которую и надо опираться биологам, чтобы преуспеть в поисках. Но высокомерные американцы суждения «красного профессора» всерьез не восприняли.

Правоту Вавилова они поняли лишь много лет спустя. Когда Николай Иванович с небольшой группой сотрудников, объехав пять континентов, собрал на зависть американцам самую полную в мире коллекцию семян культурных растений и их дикорастущих сородичей.

Вот ее-то столь героически и берегли ВИРовцы в осажденном Ленинграде...

РУССКИЙ ПРОЕКТ «КАРТОШКА ИРОКЕЗОВ»

В экспедициях ученого в первую очередь интересовали дикорастущие семена пшеницы, овса, картофеля, которые могли лечь в основу селекций культур, устойчивых ко всем неблагоприятным воздействиям.

Но были и исключения из правил. Подобно Колумбу Николай Иванович открывал для России ди-

культуры: краснокочанную капусту, фиолетовый лук, грейпфрут и многое другое. Благодаря ему, для нас теперь таким привычным. Среди привезенных чудес выделялась одна культура, про которую питерские биологи тут же сложили загадку, похожую на анекдот.

Клубни большие, а семечек совсем нет. Что это?

— Картошка, конечно. — легко отгадывали непосвященные и ошибались.

— Нет, это подсолнечник!

Особый вид подсолнечника, не имеющий семечек, зато с диковинными мясистыми клубнями. Николай Иванович отыскал в Северной Америке. Когда-то из этих клубней свои излюбленные блюда готовили индейцы племени ирокезов. Те самые, что создали великую и грозную цивилизацию.

Это были физически очень сильные люди, истинные воины. Они редко болели, долго жили, сохраняя отличную форму и вкус к жизни. Женщины племени ирокезов, рождавшие много детей и знавшие толк в сексе, тоже питали страсть к необычным клубням. Их так и называли — «поедавательницы клубненостного подсолнечника».

Однако чудодейственное растение давало ирокезам не только здоровье. Оно надежно спасало от голода, подобно тому, как на Руси в голодный мор берегла людей картошка. Именно это и привлекло вначале Вавилова. Ведь, в отличие от картофеля, возделывать экзотическую культуру до смешного просто. Ее не надо высаживать каждый год и по несколько раз окучивать летом. Ухода не требуется совсем! Посадил раз, а потом знай себе пять лет собирай гарантированный урожай. Ну разве это не находка для нашей российской глубинки?

И Вавилов принялся доказывать правительству, как важно для СССР воспользоваться опытом североамериканских индейцев. Решение Совнаркома, как водилось в ту пору, было жестким. В 1937 году Наркомат по земледелию обязал колхозы выращивать заморскую культуру безоговорочно.

Однако дело неожиданно забуксовало. Колхозы столкнулись с неразрешимой проблемой: как сохранить урожай? Картофель, отличающийся достаточно толстой кожурой, сберечь до следующего года несложно. А вот у клубней ирокезского подсолнечника кожица тонкая, нежная. В колхозах, где тогда о холодильниках и не слыхивали, весь собранный урожай портился за месяц.

Проект «ирокезской картошки» в СССР закрыли. А через несколько лет академика Вавилова, как приверженца «явной лженауки» генетики, арестовали и приговорили к расстрелу. Припомнили ему, вероятно, и клубненостный подсолнечник.

ЦЕЛЕБНЫЕ ТАБЛЕТКИ ВАВИЛОВА-ЗЕЛЕНКОВА

Так бы и остался этот «грех» на великом ученом, но спустя много лет помог случай.

Заместителю директора Института клинической иммунологии Сибирского отделения Академии наук, профессору В.Н. Зеленкову попала на глаза почти забытая книжечка Вадима Степановича Лехновича, который, помните, спасал коллекцию Вавилова в блокаду. Там, в блокадном Ленинграде, он потерял любимую жену, тоже сотрудницу ВИРА.

Именно Лехнович по поручению Вавилова проводил в СССР испытания заморской культуры. И вот теперь долго казавшиеся ненужными научные наблюдения сработали, пошли в дело.

Миру открылась новая грань таланта необычного подсолнечника: драгоценная способность исцелять многие болезни, надежно укреплять иммунную систему, нести человеку здоровье и радость жизни.

Профессор Зеленков и прежде знал о целебных свойствах заветного растения Вавилова. За рубежом клубненостный подсолнечник вполне успешно использовали, например, при диабете. Ведь в нем не менее 16-18% инулина, прекрасно заменяющего крахмал и сахар, а это очень важно для диабетиков.

Но столь ли универсально целебное воздействие удивительной культуры, как говорят о ней порой? Верно ли, что это одновременно и хорошая пища, и надежное средство от болезней?

Чтобы ответить на эти вопросы, В.Н. Зеленков детально исследовал ее состав. И поразились! Уникальное растение оказалось кладезем необходимых для жизни веществ. В нем рекордное количество легкоусвояемого органического кремния, калия, магния, множество других микроэлементов, незаменимых аминокислот и витаминов.

Окрыленный результатами, сибирский ученый разработал оригинальную технологию переработки клубненостного подсолнечника и запатентовал ее. Суть технологии, опирающейся на последние достижения науки, предельно проста. После сбора клубней весь полученный урожай перерабатывается в сухой концентрат, который без потери активных веществ может храниться целых два года.

Итак, все подтвердилось! Клубненостный подсолнечник, действительно, не только прекрасная пища, а и целебная субстанция, помогающая при серьезных недугах. В ходе клинических испыта-

ний врачи установили: потребление уникального концентрата увеличивает количество Т-лимфоцитов крови, которые, собственно, и обеспечивают иммунитет нашего организма.

По иммунозащитным свойствам растительный концентрат не только близок к лечебным средствам, выделенным из тимуса животных, но кое в чем и превосходит их. Он не имеет, например, противопоказаний, не вызывает нежелательных побочных эффектов и при этом вновь пробуждает у человека вкус к жизни.

Целебный концентрат на редкость хорош и для профилактики «болезней цивилизации». В первую очередь — сердечно-сосудистых. Богатейший комплекс органического кремния, магния и калия надежно укрепляет сосуды, повышает их эластичность. Благодаря регулярному приему нового препарата наша кровеносная система становится лет на двадцать моложе.

Вовсе не пустыми были легенды ирокезов об универсальности целебных свойств клубней. Российские ученые установили, что содержащиеся в концентрате природные соединения интенсивно восстанавливают слизистую оболочку, налаживают работу желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, нормализуют бронхи.

Только за одно это клубненостный подсолнечник уже можно считать подлинным кладом.

И этот клад теперь доступен россиянам. Московский завод экзотического «Дидо» освоил технологию профессора Зеленкова и выпускает уникальный концентрат. Редкие селекционные сорта для его производства выращиваются в экологически чистых районах страны.

Натуральный лечебно-профилактический препарат производится в виде таблеток, очень приятных на вкус. Назвали эти таб-

летки символично — «Долголет». Хотя, зная всю долгую дорогу к нам «Долголета», его, быть может, стоило назвать по-иному: заветные таблетки Вавилова-Зеленкова.

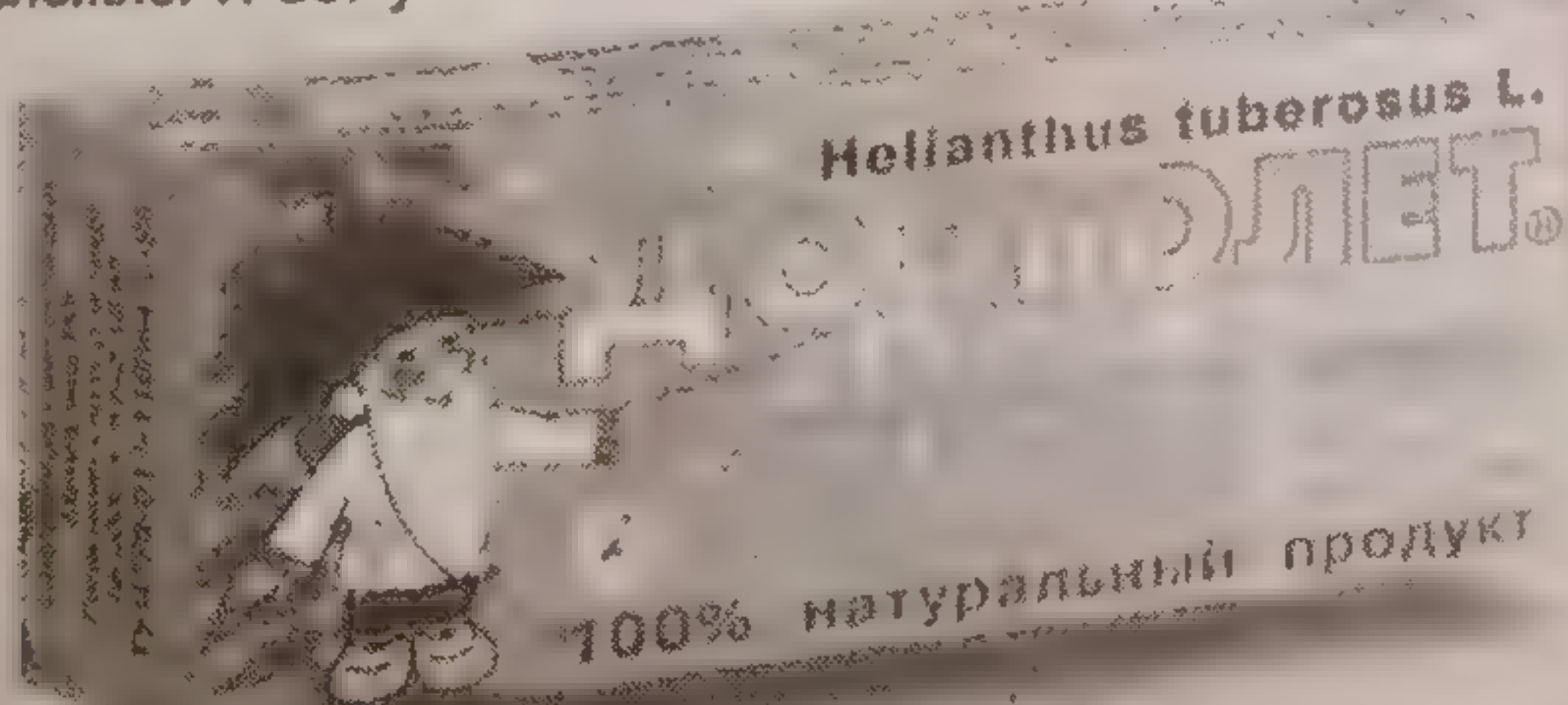
Остается добавить: «Долголет» прошел тщательную проверку, широкомасштабные клинические испытания и пользуется в аптеках большим спросом, потому что помогает людям полноценно жить и работать. И не болеть!

Итак, история все расставила на свои места. В прошлом картошка не раз спасала Россию от голода. Сейчас от этого, слава Богу, не умирают. Но сотни тысяч погибают от новой напасти: сердечно-сосудистых заболеваний и ослабленного иммунитета. Ученые убеждены: клубненостный подсолнечник — вторая картошка, как называл ее Вавилов, — поможет уберечься от хворей и этих тяжелых болезней. И мы еще не раз с благодарностью вспомним Николая Вавилова, Вадима Лехновича и их верных долгу товарищей — героев блокадного Ленинграда.

Роман ГРИГОРЬЕВ.

Спрашивайте «Долголет» в аптеках.

Справки по телефонам:
(095) 258-99-95, 775-44-26.



Так выглядит упаковка
таблеток Вавилова-Зеленкова.
Остерегайтесь подделок!

Новый год уже не за горами, и хочется обратить свой взгляд не только в прошлое, но и в будущее. В том числе и в будущее нашего здоровья.

Какие методы лечения дают лучший результат? Какие из способов борьбы с недугами, а также рецепты и рекомендации, естественные, доступные и безвредные, не только эффективны, но и наиболее радостны? Об этом корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер беседует с доктором медицинских наук, профессором Татьяной Прохоровной ТЕТЕРИНОЙ, специалистом по столь же старинной, сколь и новейшей, отрасли медицины — цветотерапии.

"ЗОЖ": Способ избавления от болезней, которым вы владеете столько десятков лет, по цветистости и блеску кажется фейерверком. Но так ли в действительности эффективно цветолечение? Посмотрел через различные цветные стекла и выздоровел? Тогда что ж, вся иная медицина пошла по неверному пути?

Татьяна ТЕТЕРИНА: Путь к здоровью не меньше, чем путей в болезнь. Да, лекарственная медицина сегодня больше развита. Но у цветотерапии широкие перспективы. Об этом особенно приятно сказать под Новый год: ведь это лечение праздничное.

Сегодня насчитываются сотни различных методик цветолечения, оно становится очень популярным благодаря сочетанию полной безопасности для больных и высокой эффективности.

Лечебное воздействие цвета связано с влиянием электромагнитных волн определенной длины — каждый цвет имеет свою длину волны — на наши органы. Разумеется, в этом лечении осталось много загадок. Тем не менее за 20 лет работы цветотерапевтом я была очевидцем сотен выздоровлений даже как бы неизлечимо больных, которых исцеление

цветом вернуло, подчеркну, к радостной жизни.

"ЗОЖ": Звучит фантастически. При каких бо-

ПРАЗДНИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

лезнях какой цвет, почему и как помогает?

Т.Т.: Многие врачи разных специальностей, особенно невропатологи и психиатры, уже два века назад знали, что, например, синий цвет успокаивает агрессию, а определенные оттенки красного поднимают упавшее настроение большинству людей, подавленных депрессией. Кстати, лечить их можно и в новогоднюю ночь в праздничной обстановке.

Сразу предупрежу: даже если вы почувствуете, что какой-то цвет благоприятно влияет на ваше состояние, это не значит, что, наблюдая его, вы непременно поправитесь. Большую уверенность в победе над болезнью дает сложная цветолечебная аппаратура. Она создает пульсацию цветов, которая эффективно лечит. Но сделать первые шаги к выздоровлению, улучшить свое состояние вы можете сами.

Остановлюсь только на оздоровлении некоторыми

основными цветами, наиболее распространенными, в частности, и в новогодний праздник. При глаукоме и гипертонии полезно смотреть на зеленое. Будете ли вы упорно созерцать елку или смотреть на гостей через очки с зелеными стеклами, на зеленое стекло бокала — принцип один: смотрите на и сквозь зеленое. Этот цвет понижает глазное и артериальное давление, помогает избавлению от недугов сердечно-сосудистой системы.

Я не предлагаю отменить лекарства и уставиться в зеленый бокал или в тарел-

Он также усиливает мыслительные процессы, активизирует вегетативную нервную систему. К органам, наиболее восприимчивым к желтому цвету, относятся желудок, двенадцатиперстная кишка, желчный пузырь, лимфатическая система, нервы и мозг.

Синий цвет помогает ослабить не все, но многие виды головной боли, оказывая наибольшее лечебное действие на нервную систему. Попутно этот цвет благотворно влияет на органы дыхания и щитовидную железу. Он особенно полезен людям, больным бронхиальной астмой и зобом. Если вы простужены, ищите голубое или синее, выпивайте эти цвета глазами. Почувствуете, что вам становится легче — эти цвета ощутимо помогают противостоять насморку, кашлю, гриппу, гаймориту, фарингиту...

"ЗОЖ": Последний вопрос. Ваши пожелания читателям вестника в Новом году?

Т.Т.: Гипертоникам — побольше оранжевого цвета. Купили апельсин, смотрите на него, любуйтесь: это не только ваш вкус, ваши витамины, но и ваш цвет. Астматикам — голубизны: открыли форточку в хороший ясный день и глядите, глядите на голубое небо. Только, разумеется, не на солнце. Оно в этом году и в начале следующего весьма агрессивно, очень опасно для глаз.

Найдите свой цвет, окунитесь в него, испытайте его лечебную силу, почувствуйте, как он гонит недуг. Кто знает, может быть, 2006 год станет годом вашего выздоровления прямо с новогодней ночи: с окружающей обстановки, с цвета вашей одежды, с цветов и зелени на праздничном столе, с расцветки тех блюд, что радуют глаз. И пусть лечит вас картошечка на зеленом листе салата!

Решил написать вам, поделиться своими мыслями о добром, удивительном человеке – старом деревенском фельдшере Федоре Михайловиче. Или, как просто его называли: “наш Михалыч”.

С ним я познакомился много лет назад и очень ему благодарен, он, по сути, спас мои ноги от большой беды – ампутации.

А толчком написать о Михалыче послужило письмо в “ЗОЖ” (№ 17 за 2005 год) Людмилы Алексеевны Гониной из Тюменской области. Спасибо большое ей и редакции “ЗОЖ”, что напечатали это письмо.

Так вот, мой давнишний знакомый Михалыч, когда я к нему обратился, посмотрел на мои ноги, покачал седой головой и сказал, что есть надежда и он мне поможет.

А дело в том, что после обмороживания, притом сильного, ноги были холодными, не работали сосуды, пульсация на одной ноге совсем отсутствовала, ногти, естественно, не росли, возникала хромота то на одну, то на другую ногу. (А обмороживание случилось из-за поломки “Волги”, я ехал в отдаленный район, командировка, Сибирь, январь, мороз под 40°).

Михалыч предупредил, что лечение долгое – 3-4 месяца, да ведь и болезнь непростая – эндартериит сосудов обеих ног.

Первое, что он мне сказал: “Нужно бросить курить, ни одной сигареты, никотин – враг сосудов”.

Далее: массаж интенсивный 3 раза в день; контрастные ванны для ног (ноги ставить поочередно то в горячую ванночку, то в холодную – чтобы заставить сосуды работать; заканчивать эту процедуру горячей ванночкой).

Также рекомендовал – и я это делал – по три дня после массажа втирать в ноги настойку корня лопуха. А следующие три дня – та же процедура, но уже с настойкой корня крапивы. А перед сном обязательно горячую ванночку (не кон-

трастную, а именно горячую) с добавлением 2-3 ложек порошка пищевой горчицы. И в конце всех этих процедур, когда уже принял горячую ванночку с горчи-

цей, – вновь легкий массаж. После чего (для меня тогда, много лет назад, это было непонятным и странным) надеть на ночь **красные** носки из толстой теплой фланели, а если под руками шерстяные, то еще лучше. Михалыч тогда мне сказал, и я запомнил на всю жизнь: “**Красный цвет – болезни нет**”. И приказал мне прежние мои носки выбросить, а носить только **красные**. Что я с тех пор делал, делаю и теперь. А тогда мне жена из красного шерстяного шарфа сшила эти волшебные носки, которые на ночь я надеваю до сих пор.

Обширное поражение сосудов требовало, как сказал Михалыч, воздействия на весь организм, а потому хорошо бы подлечиться на знаменитом своими ваннами курорте Мацесте.

Но, так или иначе, а главное произошло. Благодаря советам простого деревенского фельдшера болезнь была остановлена. Опасность ампутации исчезла.

А мацестинские ванны – я посетил их трижды – закрепили все то, что рекомендовал Михалыч.

Он мне еще говорил, и я считаю это очень важным, своеобразным настроением выздоровление: “Верь, что все будет хорошо”.

На себе я особо ощутил воздействие красного цвета... Это сейчас ученые-медики пытаются объяснить, в чем с научной точки зрения загадка воздействия этого цвета на организм. А тогда Михалыч коротко и ясно сказал: “**Красный цвет – болезни нет**”. Откуда он это взял?!

КРАСНЫЙ ЦВЕТ – БОЛЕЗНИ НЕТ

Да, таким народным целителям, как Михалыч, цены нет. И сколько людей они спасли – только одному Богу известно.

По этой причине обращаюсь к зожевцам, особенно к тем, кто живет в деревнях, поселках, небольших городках. Находите, примечайте своих Михалычей, рассказывайте о них. Уверен, редакция “ЗОЖ” будет рада каждому такому письму. Вспомните хотя бы публикации – в свое время, разумеется – сельского фельдшера из Краснодарского края Николая Штаба... Авторитет нашего вестника после таких публикаций только возрастет.

По статистике, инфаркты и инсульты происходят, как правило, в ночное время. Врачи, разумеется, дают определенные рекомендации, кому-то они помогают, кому-то нет.

Я, после того как в 2002 году возвратился домой из Красноярской краевой клинической больницы после операции по уста-

новке электрокардиостимулятора, понял, что сердце – это не просто наш мотор, но и наш добрый друг, который реагирует буквально на все перепады настроения. Сбереечь сердце, конечно же, могут помочь волевые настройки...

И тут, я считаю, уместно вспомнить о Сытине. О его настройках впервые узнал из письма нашего зожевца. Сытин, как я думаю, мудрый человек, он свою теорию построил на принципах аутотренинга. Если человек говорит себе: “Я спокоен, мне хорошо”, – значит, так и есть. Известно, слово лечит, особенно слово, сказанное самому себе: “Мое сердце работает ровно и надежно, я слышу его нормальный ритм”. Повторение этой фразы совершенно точно вселяет уверенность. А ведь сказанное мне Михалычем о красном цвете – тоже своего рода настрой. Особенно когда готовишься ко сну. Красный цвет улучшает кровообращение, сосуды работают интенсивнее, настроение лучше, нервы спокойнее.

Я это проверил на себе. Делаю так: надеваю на ночь майку или рубашку красного цвета. Кстати, подобное мероприятие полезно буквально всем (не только тем, у кого стоит кардиостимулятор). Сон становится ровным, без кошмаров, в сознание заранее закладывается уверенность, что ночь будет спокойной, не случится ни инсультов, ни инфарктов. И утром вы проснетесь бодрым и жизнерадостным.

Обобщая, скажу: если вы беретесь за какое-то дело с верой в него, у вас обязательно все получится.

Желаю этого всем зожевцам, а также здоровья, счастья, радости.

Адрес: Валявскому Ярославу Кирилловичу, 662150 Красноярский край, г. Ачинск, мкр. 6, д. 15, кв. 30.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОЙ КИШКИ

Многие, наверное, замечали, как после сильного волнения или стресса по животу прокатывается волна боли. Хорошо, если привычная ношла под рукой – снимет болезненный спазм. Впрочем, и без лекарства, когда нервная система придет в норму, неприятные ощущения тоже исчезнут сами собой. Хуже, если со временем нормой становятся боли в животе.

Корреспондент «ЗОЖ» Любовь Ульянова попросила кандидата медицинских наук, заведующего отделением колопроктологии ФГУ «Поликлиника №1» УД Президента РФ Анатолия Ивановича ВАНИНА объяснить, что происходит с кишечником, когда человек не в духе.

Долгие годы ученые и медики не знали, как классифицировать состояние человека, при котором он периодически испытывает в кишечнике определенный дискомфорт, неприятные ощущения, непонятные, быстро проходящие боли. Недомогание вызывало много вопросов, ибо его даже болезнью-то назвать подчас было трудно. Однако поскольку пациентов с такими симптомами становилось все больше, то примерно лет пять назад в международной классификации появилась новая глава – синдром раздраженной кишки, сокращенно – СРК.

Синдром раздраженной кишки – функциональное состояние, которое возникает чаще всего после стрессов, неправильного питания или в результате инфекции, когда в кишечнике появляется условно активизированная патогенная микрофлора. Основные симптомы СРК – запоры, поносы, слизистые выделения, как правило, без крови, вздутия, спастические боли (колики), обычно в нижних отделах живота.

При синдроме раздраженной кишки обычно поражается весь кишечник, начиная с желудка. Недуг может быть острым и хроническим.

Чаще болеют СРК люди молодые, в возрасте 25-40 лет, мужчины и женщины.

Поскольку аналогичные симптомы характерны для многих других заболеваний, в частности, полипов, язвенных колитов, рака, болезни Крона, необходима дифференциация недуга. Предположим, когда человек жалуется на вздутие, надо искать причину, пусковой механизм симптома. Иногда требуются эндоскопические, рентгенологические исследования желудочно-кишечного тракта. И если выявлены только функциональные изменения, можно вести речь о СРК.

В первую очередь это повышенная или пониженная секреция пищеварительных соков, на фоне которых идут брожение, гнилостные процессы в ЖКТ, и как следствие возникают отрыжка, тошнота, вздутие, газообразование. Изменения могут быть и в строении слизистой оболочки: появляются утолщенные складки или, напротив, ее сглаженность. Хронический синдром раздраженной кишки сопровождается запорами, более сильными спастическими болями. Хотя причина всех неприятных проявлений обычно одна – бытовой стресс.

Часто на фоне синдрома раздраженной кишки могут возникать дискинезия, дисбактериоз, вызванный, в частности, приемом антибиотиков в больших дозах. Вот почему к симптоматике СРК надо подходить комплексно.

Сняв очередной, длительный по времени синдром, не дожидайтесь, пока он проявится вновь, и сделайте колоноскопию. Такое обследование будет безболезненным, если за 3 дня принимать по 1 таблетке дицетела 3 раза в день во время еды. После приема дицетела обследование идет как по маслу.

Замечу, дицетел, а также панкреофлат, эспумизан, дисфлотил, метеоспазмин хорошо снимают спазмы кишечника при СРК. Однако все же советую меньше употреблять всякой химии, а больше использовать натуральные препараты, травяные настои, соблюдать диету, принимать физиопроцедуры, делать простейшие упражнения для тренировки мышц живота и тазового дна. Например, тот же «велосипед» показан при гипокинезии кишечника, а известные упражнения на расслабление – при гиперкинетическом типе моторики толстой кишки.

Если кишечник слаб, полезны настои травы вербены, горца почечуйного, льнянки обыкновенной. На стакан кипятка – 1 ч. ложка, принимать по четверти стакана трижды в день до еды. А за час-полтора до еды 2-4 раза в день можно выпить стакан холодной минеральной воды без газа типа «Славяновская», «Смирновская», «Баталинская». Больше употреблять сырых овощей и фруктов, а также холодных блюд.

Если кишечник, напротив, чрезвычайно активен, его успокоят настои цвет-

ков липы, ромашки, календулы, тысячелистника, травы душицы, Melissa, мяты, соплений хмеля, плодов фенхеля, ботвы моркови. Заваривать и принимать – так же. При обильном газообразовании особо эффективен фенхель, при спазмах – Melissa. Ромашка снимет то и другое. Поэтому можно одновременно использовать 2-3 вида трав. Из минеральных вод подойдут «Боржоми», «Нарзан» – по 1-1,5 стакана в подогретом виде, без газа за час до еды 2-3 раза в день. Принимать пищу тоже следует в основном теплую.

Не хуже лекарств снимают спазмы кишечника теплые (37-38 градусов) общие (или сидячие) ванны. Особенно полезны с морской солью: залить 2 кг соли горячей водой, потом заполнить ванну доверху, полежать 20 минут – и боли пройдут, а заодно успокоится и нервная система. Морскую ванну можно заменить или чередовать с хвойной, купив в аптеке соответствующий концентрат. Неплохо сделать на ночь влажное укутывание, намочив полотенце теплой водой и приложив на больную область.

И еще. Не надо забывать, что на проявлениях синдрома раздраженной кишки всегда сказываются любые сильные эмоциональные ситуации, будь то смерть близкого человека, радость от рождения долгожданного ребенка или аврал, «горение» на работе. В последнее время отмечается рост функциональных заболеваний, и почти у каждого третьего пациента симптомы СРК связаны с социальными, бытовыми неурядицами. Вот почему – труд, отдых, эмоции – все должно быть в меру.



КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ?

Жизнь современного человека нелегка. Читательская почта полна рассказами о тяжких болезнях, об утрате близких, об унижительной нищете. Где взять силы, чтобы справиться с тяготами жизни? Что делать, чтобы несчастье не ожесточило и не озлобило, а, наоборот, закалило, сделало мудрым и чутким?

Корреспондент «ЗОЖ» Татьяна Шибакова задала эти вопросы врачу, чьей специальностью как раз является душевная боль, — психиатру и психотерапевту, кандидату медицинских наук Дмитрию Александровичу АВДЕЕВУ, который возглавляет Центр православной психотерапии.

«ЗОЖ»: Чем православная психотерапия отличается от официальной?

Дмитрий АВДЕЕВ: Современная психология основана на принципах и методах, не совпадающих с христианским учением о человеке. Она не признает души как таковой, греха и греховных страстей, а также благодати Божией, способной врачевать душевные раны.

«ЗОЖ»: Однако вы сами окончили «официальный» медицинский институт, да еще и с отличием...

Д.А.: Можно сказать, карьера моя начиналась блестяще. Я уже был аспирантом, когда меня в конце 90-х с лекциями по психологии успеха пригласили поехать на теплоходе в один бизнес-тур. В той же поездке с факультативными занятиями был священник. Вот его-то беседы и стали самым главным в этом путешествии. Домой я вернулся уже другим человеком. Стал ходить в храм, читать творения Святых отцов. И пережил глубокий кризис. Когда человек моей профессии воцерковляется, то наступает такой момент, что ему

надо или диплом положить, или идти на сделку с совестью. Я хотел было совсем оставить профессию. Однако с Божией помощью дал ей новое содержание и 16-й год веду прием пациентов.

«ЗОЖ»: Поговорим о том, как же нам научиться справляться со всякого рода тяготами современной жизни, короче говоря, со стрессами? Ведь депрессии — сегодня самый распространенный вид душевных заболеваний.

Д.А.: А вы думаете, что во времена Ивана Грозного стрессов было меньше? Всегда были и болезни, и неурожаи, и войны. Тут дело в другом. У современного человека изменилось отношение к жизни. Вряд ли сегодня могла бы родиться поговорка «Пришла беда — отвори ворота». А наши предки именно так, спокойно и с достоинством, принимали все назначенное им Творцом. Современный человек хочет только приятного, сладкого, комфортного. Более того: делает это смыслом своего существования. И потому стоит ему заболеть, лишиться работы или остаться

одному, как он мгновенно теряет почву под ногами, доходит до отчаяния и даже готов отвергнуть сам высший дар жизни. Депрессия — это своего рода сигнал души о ее неблагополучии, бедственном положении. И в этом не стрессы, не неприятности виноваты, а сама человеческая личность. Моя задача — помочь пациенту найти его личный «корень» бед.

Единственно правильный путь к исцелению от депрессии, уныния, раздражения, печали, злости, нежелания жить лежит через покаяние и исправление своей жизни согласно евангельским заповедям. Надо понять греховные истоки своей беды, постараться буквально возненавидеть гордость, ложь, блуд, тщеславие, которыми больна наша душа, покаяться в них и обрести мир душевный, дороже которого нет ничего. Православный подход к больному человеку не подменяет медико-биологического взгляда, но обогащает, дополняет и завершает представления о личности.

«ЗОЖ»: А если к вам придет со своей болью мать, потерявшая в Чечне единственного сына, или человек, перенесший два инфаркта в 38 лет? Что вы им скажете?

Д.А.: Прежде всего я не стану им лгать и предлагать «развеемся» в турпоездке, давать «установку» на счастье или предлагать повторять перед зеркалом: я спокоен, я спокоен, завтра будет все хорошо. Мне трудно бывает помочь человеку, который пребывает в абсолютном неве-

рии. Как правило, такой пациент хочет или чудодейственных таблеток, или магических пассов над головой, от которых все немедленно должно измениться. И бывает разочарован, что я ничего такого не делаю. Часто именно эти люди становятся легкой добычей разного рода псевдоцелителей. Мы живем не в океане хаоса, а в потоке Промысла Божия. Все от Него: и болезнь, и лекарство. Только Он один знает, сколько душа должна подвергаться испытанию и искушению, чтобы быть годной для вечности. Святитель Феофан Затворник сравнивал этот процесс с тем, как хозяйка печет пирог. И тесно ему в духовке, и тошно, и жарко, а она приговаривает: потерпи, миленький, еще немножечко и увидишь, какой ты будешь у меня красавец.

«ЗОЖ»: Значит, кто дает скорбь, тот дает и избавление от нее?

Д.А.: Да. Но мир душевный может воцариться только в душе, свободной от греховных склонностей. Нужно изменить свою жизнь, нужно измениться самому. Нужна спокойная совесть.

«ЗОЖ»: В вашей практике, Дмитрий Александрович, были подобные случаи?

Д.А.: Почти два десятилетия я работаю врачом и за это время наблюдал множество случаев исцеления от неизлечимых, с медицинской точки зрения, телесных и душевных недугов. Был свидетелем, как покаяние матери приводило к выздоровлению и даже спасению жизни ее ребенка.

и наркоман, идя к вере, оставляли треховную жизнь.

«ЗОЖ»: Пришла в дом беда... Слезы, нервы, бессонные ночи. Что вы рекомендуете своим пациентам? Наверное, медикаментозные успокаивающие средства? Или что-то другое?

Д.А.: Я использую медикаментозные средства. Но есть много природных средств, которые благотворно влияют на нервную систему. Например, изюм, курага, мед. Болгарский ученый Стоймир Младенов предлагает следующую систему медолечения: 100-120 г цветочного пчелиного меда в сутки в течение 2,5-3 недель. Утром и вечером следует принимать по 30 г меда, а после обеда — 40 г. Вечером мед надо разводить в стакане прохладной воды и пить его за полчаса до сна. Через 10-12 дней от начала лечения человек обретает хороший сон, к нему возвращается бодрость, возрастает работоспособность. И хоть немного на первых порах, но становится легче. Немаловажную роль играет и посильный физический труд, особенно это касается молодых людей. Ненатруженная плоть смущает душу раздражительностью.

Теперь несколько слов о снотворных. Когда человеку плохо, когда горе накрывает его черной волной, хочется забыться, уснуть. Но снотворные препараты отнюдь небезопасны. Во-первых, организм быстро привыкает к ним, во-вторых, после такого искусственного сна человек наутро долго не может прийти в себя, в-третьих, нарушаются механизмы естественного сна. И утром все несчаст-

тья проступают еще явственнее, и на сердце такая тяжесть, такая боль.

Вместо снотворных таблеток советую воспользоваться лавандовым маслом: 3-5 капель масла накапать на кусочек сахара и пососать его перед сном или просто помазать маслом виски. Есть еще очень неплохие рецепты, применяя которые, можно потихоньку-полегоньку справиться и с навалившейся депрессией, и с нарушением сна.

● 2 ст. ложки сухих плодов боярышника мелко измельчите и залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Выпейте настой в течение дня в три приема за 30 минут до еды.

● 1 ст. ложку измельченных корней валерианы лекарственной настаивайте 6-8 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● 2 ст. ложки сухой травы кипрея узколистного залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе не меньше 6 часов. Процедите и выпейте в течение дня в 3-4 приема.

● 2 ч. ложки шишек хмеля залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 4 часов, процедите. Выпейте настой перед сном.

● 2 ст. ложки натертой на терке репы залейте стаканом воды, прокипятите в течение 15 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день или целый стакан на ночь.

● Ст. ложку измельченных свежих листьев салата залейте стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте по полстакана 2 раза в день или целый стакан на ночь.

Будьте здоровы и храните мир душевный.

Осень жизни бывает разной: холодной и сытной, или золотой и безоблачной. И зависит это, в первую очередь, от нас самих. Публикуем заметки нашей читательницы — Антонины Яковлевны Горычевой, написанные в форме письма к подруге, о критическом возрасте — после 50-ти.

Дорогая подруга!

Я очень огорчилась, прочитав твое письмо. У тебя, всегда такой жизнерадостной, веселой, вдруг появились мрачные мысли: "Старость", "Финал жизни" — что за чепуха!

Ты ведь прекрасно понимаешь, что до старости еще далеко. Но будем говорить откровенно: ты действительно подошла к новому, важному, и как все

— все вернется: и спокойствие, и оптимизм, и умение быть снисходительным к чужим слабостям. А пока... Ты пишешь, что никак не можешь сладить с раздражительностью. Всем недовольна, обижаешься по пустякам, глаза "на мокром месте". Тебя удручают бессонница, приступы уныния. Даже дети не радуют. Сейчас у них самая интенсивная

ВОТ И НАСТУПИЛА

неизведанное, немного пугающему повороту жизни.

Еще в XVII веке один мудрец сказал: "Не бывает обстоятельств, столь неблагоприятных, чтобы умный человек не мог извлечь из них пользы".

Климакс — естественное биологическое состояние организма, и относиться к нему надо спокойно и ровно, без лишней нервозности, как к неизбежному, малоприятному, но временному явлению.

Известно: признаки климакса нередко появляются за несколько лет до прекращения месячных. Мучительные, многократные приливы внезапного жара, охватывающие все тело, — лицо краснеет, выступает пот, появляются сердцебиение, головная боль. Повышается кровяное давление. Хронические заболевания, которые удавалось успешно лечить, и которые много лет ничем о себе не напоминали, например, диабет, гипертоническая болезнь, заболевания печени и желчного пузыря, щитовидной железы, вдруг вспыхивают с новой силой.

При климаксе сбивается ритм работы всей эндокринной, а за ней и центральной нервной системы. Но пройдет трудное время

пора жизни, они заняты работой, своими личными делами. И ты, обычно такая снисходительная, считаешь их чуть ли не эгоистами. Так ли это?

Может быть, не они изменились, а ты? Конечно, сейчас, когда тебе особенно нужно внимание, важно знать, что тебя любят и ценят, они могли бы проявить побольше такта и заботы. Но всегда ли ты справедлива к своим близким? Повнимательнее загляни в себя.

Ты спрашиваешь, стоит ли принимать таблетки, если мучает бессонница. Имей в виду: любое снотворное — нежелательное насилие над организмом. Старайся уснуть без лекарств. Если все же принимать их, то вечером, перед сном. Не пей таблетки только потому, что проснулась слишком рано и не хочется лежать без сна. Все равно скоро придется вставать, а действие снотворного еще не кончится, вот и будешь ходить весь день сонной и усталой.

С удовольствием поделюсь с тобой старинными домашними рецептами против бессонницы, которые испытала на собственном опыте.

● Отличное средство — ароматизированный чай, заваренный пополам с ромашкой аптечной.

● Хорошо 3-4 раза в неделю принять ванну с травами: календула, череда, мята, душица. Если нет всех компонентов, не беда, возьми те, что имеются в доме.

● Эффективно действуют ванны из трав: розмарин, полынь, липа. 1 кг травы заливаем 3-4 литрами холодной воды, через 5-10 мин. ставим на огонь и кипятим 5 мин., настаиваем еще 10 мин., процеживаем. Выливаем в ванну, наполовину наполненную водой. Их рекомендуется

тольным свойством, мята снимает спазмы, любисток регулирует выделение жидкости из почек. Заваривать эти травы надо в термосе: 1 чайная ложка на стакан кипятка. Настоять ночь, принимать по 2 ст.ложки 3 раза в день до еды.

Полезны также петрушка и сельдерей.

Ты спрашиваешь: "Что делать при приливах?" Слов нет, это неприятно. Если тебя "бросило в жар", встань, перемени положение, расстегни ворот, глубоко подыши у открытого окна. Многим становится легче, если сразу же принять не-

Измени и твой рацион. Старайся ограничить себя в еде за счет мучного, сладкого. Поменьше острого, соленого, жирного. Полезны в нашем возрасте молочно-растительные продукты, зелень, овощи (сырые и отварные). Если была в гостях и не могла удержаться: съела больше, чем надо, — на следующий день устрой разгрузку, ограничься кефиром или яблоками.

Хочу подарить тебе несколько полезных и простых рецептов из своего меню.

Салат "Здоровье". Молодые листья крапивы обдать кипятком, порезать их, добавить нежные листья подорожника, одуванчика (вымочить 30 мин. в соленой воде), лук, петрушку, редиску. Заправляю салат майонезом, сметаной или растительным маслом.

Яичница. Сваренную крапиву чуть обжарить с луком, затем залить яйцами.

Рецепт молодости (применение крапивы при старческой немощи). Снадобье. 200 г майской крапивы залить 0,5 л водки или 50-60-градусным спиртом. Горлышко бутылки завернуть марлей. Первые сутки держать на окне, остальные 6 суток — в темном месте. Принимать ежедневно по чайной ложке натощак за 30 мин. до

еды и чайную ложку на ночь перед сном.

В результате человек делается добрым, бодрым, сердце хорошо работает, улучшается состав крови, проходит склероз, пожилой человек легче двигается.

Косметика. Настой крапивы укрепляет волосы: 1 ст.ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, настаивать час. Процедить и после мытья втирать в кожу головы. Не вытирать, дать волосам обсохнуть. Можно применять и сок свежего растения.

Листья крапивы — настоящий клад витаминов. Аскорбиновой кислоты в них в 4 раза больше, чем в лимонах, а витамина К больше, чем в капусте и шпинате. Содержатся также и витамины группы В. Богато растение и минеральными веществами.

Возьми себя в руки, дорогая! Пусть помогут тебе здравый смысл и жизненный опыт.

Еще раз напоминаю, не забывай нашего общего доктора — "ЗОЖ", он наш лучший друг и помощник.

Сердце умирят правильным дыханием, а черные мысли — верой в друзей.

Адрес: Горычевой Антонины Яковлевны, 309110 Белгородская обл., Белгородский р-н, с. Нижний Ольшанец, ул. Екатериновская, д. 21.

ОСЕНЬ ЖИЗНИ

принимать раз в неделю, перед сном по 20-30 мин.

● Зашей в полотняный мешочек высушенные травы: лавр — 1 часть, папоротник — 2 части, хмель — 3 части. Положи мешочек под подушку, и доброй ночи.

● Перед сном выпей стакан теплого чая, растворив в нем 1 чайную ложку меда, и добавь ломтик лимона.

Хорошо влияет на психическое состояние успокоительный отвар из пижмы, календулы и душицы: 1 ст.ложка сбора на стакан кипятка, пить по полстакана 2-3 раза в день.

Если нервы совсем расшатались, рекомендую 2-3 месяца попить такой отвар: 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, 50 г стеблей душицы, 30 г стеблей донника лекарственного и цветков боярышника — 2 ст.ложки смеси залить 0,5 л кипятка, дай настояться, процеди, принимай ежедневно по полстакана перед едой.

И еще. Попробуй дней десять пить на ночь валерьяновые таблетки с горячим молоком.

Три травы снимают сопровождающие климакс болезненные явления: омела обладает успокаи-

сколько капель валерьяны. Вот что я могу порекомендовать тебе от "приливов": помассируй в этот момент ямку между подбородком и нижней губой 2-3 мин. по часовой стрелке. Думаю, в эффективности этого метода ты убедишься очень быстро.

Трудно сказать, как долго продлится твой переходный период. Иногда он проходит легко и быстро, иногда затягивается на годы. Процесс этот индивидуальный. Но еще раз подчеркиваю — естественный, временное физиологическое состояние, а не болезнь. Большинство женщин при этом не нуждаются в помощи лекарств, за исключением, конечно, трав. Главное для хорошего самочувствия — это правильный душевный настрой, достаточно строгое отношение к себе (не распускаться!) и продуманный, четко организованный распорядок дня и отдыха.

Хотя бы два часа в день старайся быть на свежем воздухе. Это очень важно! Ходи пешком на работу, с работы. Выбирайся гулять и вечером, перед сном. Это гораздо полезнее, чем часами сидеть перед телевизором.

"ЗОЖ": Мы пробовали связаться с Антониной Яковлевной по телефону, но безуспешно. Написали письмо и были несказанно рады получить ответную весточку.

Антонина Яковлевна, слава Богу, жива и здорова. "В нашем селе Нижний Ольшанец, что в 12 километрах от Белгорода, нет почты, нет больницы, нет школы, нет аптеки" — пишет она.

Но Антонина Яковлевна молодец, не теряет бодрости духа. Чего стоят ее полные иронии, слова: "Не надо бояться старости, это ведь тоже естественный процесс. Я уже ясно вижу, какой великолепной старушкой буду..."

Антонина Яковлевна — педагог по образованию. Несмотря на преклонный возраст, она ведет активный, здоровый образ жизни, летом много трудится в саду и огороде. И постоянно пополняет свои знания в области траволечения.

А чтобы отправить письмо в "ЗОЖ", Горычева проделала путь в 5 км в соседний поселок (и столько же назад) и заодно подписалась на вестник.

НОВАЯ ЖИЗНЬ ВАШИХ СУСТАВОВ

Тысячи лет природа надежно защищала наши суставы от любых недугов. Но в XX веке начался стремительный рост числа заболеваний, превративший их в «болезнь века». Ученые раскрыли причины этой «эпидемии» и создали препарат, восстанавливающий природный механизм защиты суставов.

Истоки заболеваний суставов

В XX веке цивилизованный мир поразила новая «эпидемия»: начался быстрый рост числа заболеваний суставов. Сегодня только в США ежегодно делают **500 000 операций** (!) по протезированию суставов. Какие же изменения в жизни человечества дали толчок этой «эпидемии»? И почему современные лекарства, побеждая самые опасные болезни, не в силах исцелить суставы? Ответы на эти вопросы ученые нашли сравнительно недавно. Заболевания суставов – это «вершина айсберга», сама проблема лежит гораздо глубже.

Так, сильные боли при остеоартрозе связаны с **хроническим воспалением** суставов, одна из причин которого – **иммунные нарушения** (это главная причина ревматических заболеваний суставов).

Другой спутник недуга – **нарушение циркуляции крови** в пораженных суставах, то есть сосудистые нарушения. Эти проблемы, в свою очередь, тесно связаны с **нарушениями обмена веществ** (остеоартроз иногда называют «заболеванием обменного характера»).

И, наконец, колебания гормонального фона, которые ведут к нарушениям обмена веществ (из-за чего женщины после 45 лет нередко полнеют). Но остеоартроз – это тоже «заболевание обменного характера»!

Таким образом, в основе заболеваний суставов лежит целый клубок тесно связанных нарушений в работе **основных систем организма**. Очевидно, что никакие «чудо-таблетки», не говоря уж про мази и кремы, не могут решить эти проблемы. Но почему быстрый рост числа заболеваний суставов начался **именно во второй половине XX века**? В поиске ответа на этот вопрос важную роль сыграли работы Р. Пассвотера.

Роль свободных радикалов

В 1970-х годах известный биохимик Р. Пассвотер установил, что в развитии наших недугов огромную роль играют **свободные радикалы**. Эти агрессивные молекулы образуются в ходе естественных процессов, и здоровый организм сам нейтрализует их действие, вырабатывая **антиоксиданты**. Но, если человек ослаблен (болезнью, стрессом), а также с возрастом, естественная защита слабеет.

Р. Пассвотер показал, что свободные радикалы нарушают работу иммунной системы, провоцируя **воспалительные процессы** в мышечных и соединительных тканях, ведут к развитию атеросклероза, ревматизма, артрита, диабета и др. То есть вызывают целый «букет» нарушений, лежащих в основе заболеваний **суставов**.

Чтобы защитить суставы, врачи советуют принимать вещества-антиоксиданты. Такими свойствами, в частности, обладают витамины, среди которых самый сильный антиоксидант – витамин С.

В поисках других активных веществ ученые обратились к трудам лауреата Нобелевской премии А. Сент-Дьёрди, открывшего в 1930-е годы природные соединения – **биофлавоноиды** (о которых позже надолго забыли).

Вспомнить же о них заставил ошеломивший ученых факт: антиоксидантная активность биофлавоноидов оказалась **в десятки раз выше, чем активность витамина С**. То есть потребление биофлавоноидов может дать человеку мощную защиту от свободных радикалов и заболеваний суставов! Не менее важно и другое их свойство.

Природные проводники

А. Сент-Дьёрди обнаружил, что витамин С «работает» **хуже, чем сок лимона**, из которого он выделен. Ученый решил, что в соке осталось неизвестное целебное вещество. Однако анализ показал, что это не одно вещество, а **сотни сложных соединений**, которые и назвали «биофлавоноидами».

Анализируя, почему без них витамин С «не работает», Сент-Дьёрди сделал вывод: биофлавоноиды **играют роль проводников** витамина С в организм. Ведь мало принять препарат, надо, чтобы он преодолел физиологические барьеры и проник в клетки. Природные проводники помогают пройти эти барьеры и доставить вещество в «точку назначения». Химически чистые же вещества без проводников **почти не усваиваются**.

Современные исследования подтвердили: каждому питательному и целебному веществу, которое мы потребляем, нужны свои природные проводники. Без них вещества не могут эффективно **проникать в клетки** и полноценно «работать». Это хорошо видно на примере лекарств: чтобы получить целебный эффект, мы принимаем **большие дозы препаратов**, основная часть которых просто «болтается по организму», нанося вред другим органам (отсюда побочное действие).

Целебные же вещества **живых растений** эффективно работают в ничтожных дозах, поскольку биофлавоноиды обеспечивают их «адресную доставку» в нужные точки организма.

«Живые витамины» для суставов

Создавая человека, природа защитила его суставы от любых недугов. Ключевую роль в механизме защиты играли входившие в пищу **комплексы биологически активных веществ** растений и трав.



Лауреат Нобелевской премии А. Сент-Дьёрди

Тысячи биофлавоноидов защищали суставы от **свободных радикалов** и воспаления. Они же – как проводники – **доставляли в суставы** целебные вещества растений. Свою роль играли природные микроэлементы, витамины, другие компоненты.

Именно такие природные комплексы веками обеспечивали человеку здоровье суставов. Их нельзя создать искусственно, для их обозначения сегодня используется термин **«живые витамины» природы**.

«Живые витамины» разных растений способны глубоко проникать в определенные органы, то есть обладают **направленностью действия**. Для каждого органа, в том числе для суставов, есть свой набор целебных растений и трав, поэтому ключевое значение имеет **состав композиции**. Выбирать нужные растения древнему человеку помогал инстинкт (как и сегодня он помогает диким животным).

Цивилизация **разрушила природный механизм защиты суставов**. Наша пища многократно переработана, почвы обеднели, выращенные на «химии» растения содержат мало природных веществ. В итоге мы почти не потребляем «живые витамины», необходимые для здоровья суставов.

По мнению ведущих ученых мира, именно в этом главная причина «эпидемии» заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Новая жизнь ваших суставов

Восемь лет назад группа ученых решила **восстановить природный механизм защиты** и вернуть жизнь пораженным суставам. Для этого надо дать человеку «живые витамины» природы. Проект получил название «АРТРОВИТ» (artro – сустав, vita – жизнь) и проводился под эгидой корпорации «Мерцана».

Самым сложным было **сохранить биофлавоноиды**, которые разрушаются при нагреве, под действием спирта и сахара и т.д. Многие препараты для суставов не работают потому, что лишены «живых витаминов».

Ученые создали **новые биотехнологии экстракции** «живых витаминов» и их консервации без спирта и сахара. Кроме того, капли и спреи **доставляют «живые витамины»** в кровь прямо из слизистой оболочки рта (при этом удается избежать разрушительного действия желудочных кислот и фильтрующего действия печени).

Эта огромная работа завершилась созданием уникальной композиции из **семи целебных растений**, которая в настоящее время запатентована.

Уже первые испытания в Институте ревматологии РАМН показали: создано **принципиально новое средство** для суставов. После докладов на Международных форумах «Человек и лекарство», Всероссийском конгрессе ревматологов, Съездах ревматологов врачи заговорили о «новом поколении препаратов для суставов».

Выводы по результатам клинических испытаний в Москве, Санкт-Петербурге, Туле, Самаре, Воронеже звучат одинаково: **«препарат дает значительное улучшение суставного синдрома, является эффективным средством против остеоартроза с выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием»**.

За четыре года «Артровит» завоевал признание миллионов россиян, это **самый известный в России натуральный препарат** для суставов. Его «живые витамины» помогают **восстановить природный механизм защиты** суставов, принципиально отличая «Артровит» от препаратов на основе химии или природных веществ, давно утративших биологическую активность.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

«Горячая линия»: Москва 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно)
www.mercan.ru

МИКСТУРА "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"

Вношу в общую копилку и свою скромную лепту, сообщаю рецепт домашнего лекарства, издавна пользующегося в нашей семье популярностью, потому что помогает в любых ситуациях. Мы его условно называли "Скорая помощь". А "прижился" он в семье давно, бабушка, когда жива была, его постоянно готовила: 1 ст. ложку каменной соли всыпать в 1 литр воды, хорошо размешать. Отдельно взять 80-100 мг 10%-ного нашатырного спирта и влить туда 10 мг камфарного спирта. Смесь взболтать и соединить с соевым раствором. Появятся белые хлопья. Пусть это вас не настораживает. Надо закрыть банку и взбалтывать, как масло, так долго, чтобы они растворились. Микстура "Скорая помощь" готова. Пригодна целый год. Ею пользуется мама, когда надо снять головную боль. Просто подогревает на водяной бане, смачивает ею голову и завязывает на ночь теплым платком. Подобным образом пользуюсь я при болях в суставах (у меня артрит коленного сустава). При пищевом отравлении с изжогой, болях в области сердца, животе, в любых внутренних органах родители пьют 1 ч. ложку микстуры со 150 г холодной кипяченой воды.

Маленьким ребятишкам принимать каплями по количеству лет. У моего младшего сына болело ухо. Я намочила ватку, отжала, положила внутрь. Ребенок заснул и проспал до утра. Зуб заныл — выпила 1 ч. ложку микстуры, а смоченную ватку приложила к зубу. Я не знаю, каким образом действует эта микстура, но бабушка рассказывала, что ею пользовались в годы Великой Отечественной войны на фронтах. Хотелось бы услышать комментарий специалиста по этому поводу.

Адрес: Захаровой Наталье Г., 641530 Курганская обл., с. Мокроусово, ул. Степная, д. 5, кв. 1.

О КОРИЦЕ, ТОПИНАМБУРЕ И ВЫСОКОМ ГОЛУБОМ НЕБЕ

У меня хватает проблем со здоровьем, но об этом сейчас не хочется.

Решила написать вот почему. Сегодня по радио опять говорили о массовом отравлении детей пищевыми продуктами. Дети в больнице, кто-то в тяжелом состоянии. Им делают промывания и разные другие процедуры. Я в таких случаях пользуюсь корицей.

О корице прочитала в 1991 году в "Русском народном лечебнике", составленном П.М. Куренновым.

Вот что написано в разделе "Отравления":

"Чай из корицы — самое надежное средство лечения при отравлении птомаином. (Птомаин — органические азотистые соединения, образующиеся при гниении белков; ядовиты; содержатся в мясных, рыбных и др. продуктах.)

Способ приготовления лекарства: 1 ч. ложку корицы залить стаканом воды, кипятить 5 минут на медленном огне, быстро остудить и выпить".

Сколько раз этот рецепт спасал моих родных, знакомых и даже животных. Помогает очень быстро. Выпьешь, поспишь, наутро как огурчик. Отравившемуся, почти бездыханному коту влила в рот несколько чайных ложек отвара. На следующий день кот как ни в чем не бывало запрыгивал с пола на печь. Вот так-то!

- От шпор на пятках. Топинамбур весь целиком — цвет, стебель, клубни — изрезать, залить в ведре кипятком. Настоять, остудить до 40°. Держать ноги до остывания воды. Хватает нескольких процедур. Такой же раствор использовать при болях в спине. Накладывать в бане компресс.

- При бессоннице лучше всего помогает молитва. Я обычно читаю, пока не усну, или псалом 90, или Иисусову молитву, или "Богородице Дево радуйся..." Если вы неверующие, то хорошо помогает вот что: расслабьтесь, откиньте все мысли, не подпускайте ни одной! И представляйте только высокое голубое небо. Не заметите даже, как уснете!

Адрес: Поляк М.В., 612010 Кировская обл., Шабалинский р-н, пос. Гостовский, ул. Молодежная, д. 10.

ДАЖЕ СЛЕДОВ НЕ ОСТАНЕТСЯ

Однажды опрокинула на ноги кипящий суп. В панике чем-то мазала, выбегала на улицу, чтобы быстрее

охладить рану на морозе. Но жжение и боль не проходили.

Заметила меня соседка, привела к себе домой, густо смазала обожженное место синтомициновой эмульсией, затем на чистую тряпочку насыпала сухой картофельный крахмал и приложила ее к ожогу прямо на смазанный эмульсией участок кожи, перебинтовала. Вскоре исчезли жжение и боль, а через некоторое время все зажило.

С тех пор у меня в шкафу всегда хранятся картофельный крахмал и синтомицин.

Так же лечу детей. Даже следов не останется, если без промедления нанести эти средства на ожог.

Адрес: Дударевой Алевтине Григорьевне, 614097 г. Пермь, до востребования.

СВЕЧКА ИЗ ЗОЛОТОГО УСА

При болях в пояснице, печени, а также при мастопатии возьмите кусочек свежего листа золотого уса (3 см), разомните до образования сока и натрите больную область.

При геморрое кусочек листа размером 3 на 3 см помните, скрутите, как свечку, и введите в прямую кишку на ночь.

В.П. Евстафьева.

Московская обл.

(Адрес в редакции).

ЛЕКАРСТВО СО СКОВОРОДКИ

Хронический бронхит, который проявляется обычно в межсезонье, лечу микстурой собственного приготовления.

На сковородке расплавляю до коричневого цвета 2-3 ст. ложки сахарного песка и заливаю стаканом воды. Затем добавляю 2 ст. ложки настойки сирени (заготавливаю весной), но если таковой нет, то можно использовать любую другую травяную настойку, способствующую отхаркиванию. Выпиваю в течение дня. С утра готовлю новую порцию. Кашель проходит через 4-5 дней.

Адрес: Крамской Нине Васильевне, 249850 Калужская обл., пос. Куровской, библиотека, клуб "Три кита здоровья".



ВСЕМОГУЩИЕ ВЕТОЧКИ СИРЕНИ

От цистита, простатита и болезней почек помогают веточки сирени.

Порежьте их на кусочки размером с мизинец. Заварите 10 штук в стакане крутого кипятка. Настаивайте 10 минут и пейте теплым: 2-3 стакана — и все проходит.

Адрес: Котельниковой Л.П., 400002 г. Волгоград, ул. Прямая, д. 16, кв. 2.

ОТВАР ОВСА МАЛЫШУ ПО ЗУБАМ

Чтобы зубки у малыша росли без проблем, воспользуйтесь таким рецептом.

В 10 л воды прокипятите хорошенько 1 кг овса. Сначала дайте выпить ребенку 100-150 г отвара. Затем слейте весь отвар и искупайте в нем малыша без мыла.

Отвар не выливайте, оставьте на второй день. Подогрейте и вновь искупайте в нем ребенка. То же самое повторите и на третий день. После чего вылейте воду в укромном углу двора, где мало кто ходит. А вареный овес можно сразу, как только процедите, отдать курам или просто выбросить.

В свою очередь, хочу спросить, может, кто знает, как избавиться от нервного тика на лице и сильных головных болей?

Адрес: Маликовой Елене Валерьевне, 353650 Краснодарский край, Ейский р-н, ст. Камышеватская, ул. Красная, квартал 18, д. 237.

КОГДА ЛЬДИНКА КОСНУЛАСЬ ВЕК

Как-то по радио услышала, что для улучшения кровообращения и омоложения кожи полезно массировать лицо кусочками льда.

Поспешила воспользоваться советом. Через некоторое время решила усовершенствовать метод. Замо-

раживала не просто воду, а настой сухого чистотела: 1 ч. ложку на стакан кипятка.

У меня к тому времени уже 20 лет болели веки — были красными, опухшими, чесались и, время от времени воспалялись. Когда однажды льдинка коснулась века, я почувствовала, что зуд будто уменьшился. Стала подольше держать льдинку на веках, как бы прижигая больные участки кожи.

Через несколько месяцев веки перестали чесаться, рост ресниц нормализовался, глаза больше не воспаляются.

Светлана Ивановна Носова.
г. Нижний Новгород.
(Адрес в редакции).

СУДОРОГИ БЕСПОКОИТЬ ПЕРЕСТАЛИ

Много лет меня мучили судороги. Спасалась только горячей водой: подержу в ней ноги, и проходит. Однажды на рынке разговорила с одной женщиной, и она посоветовала растереть ноги яблочным уксусом.

Решила попробовать той же ночью, и, действительно, судорога отпустила. Когда у мужа свело на ноге пальцы, ему тоже помог этот рецепт.

Теперь бутылочка с яблочным уксусом всегда стоит возле кровати.

Адрес: Паниной Римме Степановне, 355008 г. Ставрополь, ул. Ипатова, д. 52, кв. 1.

ПОМОГЛА ЗОЛА БЕЛОЙ ИВЫ

На ноге между пальцами у меня образовалась болячка, которая долго не заживала. Помогла зола белой ивы.

1 ст. ложку золы белой ивы растворила в 1 л воды и промывала болячку. Не вытирала, не пользовалась мазями. Старалась высушить, а затем промокнуть перекисью водорода или зеленкой. Делала эту процедуру полгода, болячка прошла.

Адрес: Проконовой Галине Васильевне, 656031 Алтайский

край, г. Барнаул, ул. Молодежная, д. 39, кв. 75.

ЙОДИНОЛ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИК И ДРУГИЕ

Если чувствую приближение простуды или гриппа, то поступаю так:

- Через каждый час полощу горло йодином.

- В кипящую воду (8 стаканов) кладу 4 ст. ложки смеси цветов и травы пижмы, тысячелистника и чернышника (полыни обыкновенной), взятых поровну. Кипячу 5 минут, настаиваю 15 минут, не процеживаю. Наливаю в стакан, добавляю сахар или мед по вкусу и пью маленькими глотками в горячем виде. Потом ложусь в постель, положив в ноги под одеяло грелку с горячей водой.

Адрес: Радину Николаю Зиновьевичу, 390044 г. Рязань, ул. Юбилейная, д. 9, кв. 29.

ПРО РЫБИЙ ЖИР, СЕРУ ГОРЮЧУЮ, КАНИФОЛЬ

Много лет назад муж страдал псориазом. На ладонях образовались такие глубокие трещины, что он был вынужден ходить на работе в перчатках.

Соседка по квартире дала рецепт мази от своей бабушки. Вот он.

500 г топленого несоленого сала (свиного жира), по 10 флакончиков пенициллина и стрептомицина в порошке, 18 флакончиков стрептоцида (если стрептоцид в таблетках, то надо брать по весу в два раза больше), по 2 пучка йода и камфарного масла, 200 г рыбьего жира, по 20 г серы горючей и канифоли, 1 флакон глицерина — все смешайте и поставьте на сутки.

Смажьте на ночь смесью пораженные места, оберните пергаментной бумагой, сверху — платком. Утром смойте настоем зверобоя или сывороткой.

У мужа недуг прошел быстро. Надеюсь, все компоненты сегодня можно без проблем купить в ап-



тоже. А лет 10 назад мы доставали их с трудом.

Адрес: Сальниковой Людмиле Пантелеевне, 397610 Воронежская обл., г. Калач, ул. Кирова, д. 66.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

В "ЗОЖ" (№ 21 за 2005 год) Анна Ивановна Гуревич из Саратова спрашивала, как избавиться от ночной потливости.

Советую протирать тело яблочным уксусом. Знаю, некоторые разводят его водой — 1 ч. ложка на 0,5 стакана теплой воды, но я не разводил. Растерся несколько раз и про потливость забыл.

А теперь совет тем, кто держит корову. Сбрызните яблочным уксусом сено, и буренка с жадностью съест все до последней соломинки. И молока больше даст.

Адрес: Черченко Петру Павловичу, 353541 Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Вышестеблиевская, ул. Ленина, д. 80.

ГИМНАСТИКА, КОТОРУЮ МОЖНО ДЕЛАТЬ ВЕЗДЕ

Для тех, у кого геморрой, недержание мочи, простатит, рекомендую простое, но очень эффективное упражнение. Резко зажмите мышцы промежности, затем отпустите. Зажмите — отпустите. На счет 1-2-3, и так далее. Начните с десятков движений, постепенно их увеличивая. Заниматься не менее 1 года.

Я проделываю это упражнение по тысяче или более раз в день, без перерывов и выходных. Тренировкой можно заниматься стоя, лежа, сидя, за рулем автомобиля, в транспорте, практически везде. Только постоянно, а не от случая к случаю. И результат не заставит себя ждать.

Адрес: Иванову Борису Ивановичу, 350049 г. Краснодар, ул. Фестивальная, д. 11, кв. 6.

И ЕЩЕ РАЗ ПРО СВЕКЛУ

Когда заболела воспалением легких, мне делали в день по четыре укола. Вследствие этого на ягодицах образовались уплотнения, избавиться от которых можно было только с помощью операции. Но сначала я решила полечиться сама.

Стала натирать на терке красную свеклу и прикладывать к затвердеваниям как компресс. Все прошло, даже врачи удивились.

А у свекра на лбу появился волдырек, который начал быстро расти. Тоже хотели оперировать, но и здесь свекла помогла. Остался только рубец.

Адрес: Сюткиной Зое Ивановне, 659105 республика Алтай, Майминский р-н, с. Кызыл-Озек, ул. Совхозная, д. 21.

ГРИБОК СДАЕТСЯ АИРУ

Хочу поблагодарить Элеонору Николаевну Трыкову, письмо которой "А заодно вылечилась и от грибка на ногах" было опубликовано в "ЗОЖ" (№ 3 за 2001 год). Элеонора Николаевна писала о том, что с помощью аира ей удалось вылечиться от грибка ногтей. Мой собственный сорокалетний опыт показал, что лечение аптечными мазями в этой борьбе малоэффективно. Если не сказать больше — безрезультатно.

Так вот, прочитав письмо Элеоноры Николаевны, я полностью изменила свое лечение. Раньше не могла обходиться без мазей — ногти начинали болеть. Стала пить отвар аира — почувствовала, что боль пропала, а ногти стали восстанавливаться.

Регулярно раз в неделю делаю сама себе педикюр, удаляю со стоп огрубевшую кожу, утолщенные ногти, ведь это — жилище для грибка, так же как мозоли, натоптыши и грубые пятки.

Пью отвар аира уже 1,5 года. Полного излечения пока не добилась, но положительные результаты очевидны: окрепли ногти на руках, на правой ноге стали практически идеальными. На левой ноге, с которой и начался мой грибок, процесс идет гораздо медленнее, но я не тороплюсь.

Покупаю в аптеке коробочку "Корневища аира", смалываю в кофемолке, мне кажется, что так лучше заварится, ставлю на огонь кружку, наливаю 100 мл воды и кладу 1 ч. ложку аира. Минуту кипячу, процеживаю осадок. Выпиваю перед едой в течение дня, запивая водой, так как напиток горький. Пью практически постоянно, иногда делая перерыв на 2-3 дня.

Ирина Александровна Сидорова.

Московская обл.
(Адрес в редакции).

СТОЛЕТНИК АНГИНУ УБЕРЕТ

Несколько раз в рубрике "Отзовитесь!" были вопросы по поводу лечения ангин. Мой муж часто болел ангиной, и каждый раз все заканчивалось абсцессами. Настал момент, когда дали направление на операцию. Пока ждал очереди, выпил 3-литровую банку сока столетника. С тех пор никогда не было ангин, и никакая операция не понадобилась.

Состав сока таков: 2 л сока столетника, 0,5 л меда, 0,5 л водки. Мед разойдется, и можно пользоваться — принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Адрес: Южаковой Галине Алексеевне, 623530 Свердловская обл., г. Богданович, а/я 65.

ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ — НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ

Многие страдают недержанием мочи. Оперативный путь избавления от этой напасти не всегда дает желаемый результат. Мне посоветовали такой способ лечения: втягивать внутрь, а затем расслаблять мышцы переднего и заднего проходов. Я же подключила упражнение "хождение на ягодицах". Результат 3-минутных утренних и вечерних занятий сказался уже через 10 дней. Разве это не просто? Важно, чтобы ваше "хождение" стало регулярным и... на всю оставшуюся жизнь! Сначала уп-



раженье делала так: садилась на пол, вытянув ноги перед собой, шагала вперед-назад. Затем, когда окрепли мышцы, садилась, сгибала ноги в коленях и шагала только на ягодицах, не прибегая к помощи ног.

А.В. Трескова.

Самарская обл.

(Адрес в редакции).

СОК КАРТОФЕЛЯ И ОТВАР ОВСА

Хочу поделиться рецептом от гастродуоденита (при повышенной кислотности желудочного сока), который, как правило, дает о себе знать осенью. Тщательно вымойте 3-4 сырые розовые картофелины, вырежьте "глазки", но кожицу не срезайте. Сделайте надрезы и пропустите картофелины через мясорубку. Сок отожмите — получится примерно полстакана или чуть больше. Добавьте 1 ч. ложку льняного масла и выпейте.

Через 5-10 мин. запейте отваром овса с 1 ч. ложкой меда. Овес берите с шелухой (я, например, приобретаю на птичьем рынке), хорошо промойте теплой водой, полстакана залейте 0,5 л водки и поставьте на огонь. Покипятите не более 5 мин. и настаивайте. Мед при этом заболевании лучше всего брать гречишный, белой акации или кипрейный.

Все это надо принимать натошак за 1-1,5 часа до еды один раз в день. Курс: прием — 10 дней, перерыв — 10 дней. Три таких курса нужно провести осенью и весной.

Тамара Васильевна Суханова.

г. Москва.

(Адрес в редакции).

СНАЧАЛА ПОДУМАЛА: ЧУДО

Предлагаю рецепт чудо-мази, которая мне помогла при сильном отеке ног. Растопила в эмалированной кружке воска со спичечный коробок, влила стакан нерафинированного подсолнечного масла и раскрошила половину круто сваренного яичного желтка. Всю ногу смазала до колен, обмотала разорванной старой простыней, по-

том простым чулком и подержала некоторое время. Провела 17 сеансов. Отек был давнишний, страшный, и произошло, как мне показалось, настоящее чудо! Его не стало.

Адрес: Савиной Марии Леонидовне, 440046 Пензенская обл., г. Пенза, ул. Попова, д. 8, кв. 61.

ЦЕЛЕБНОЕ ПОВИДЛО

Если у вас больны легкие, даже если туберкулез, полезен такой состав.

Надо взять литровую банку топленого свиного несоленого сала, литровую банку меда, литровую банку сока столетника, 1 ст. ложку канифоли чистого медового цвета (покупаю в аптеке), полторы пачки какао, 1 ст. ложку пчелиного воска, 250 г водки, сулемы чуть-чуть на кончике ножа, величиной с зерно пшеницы.

Жир, мед, воск положить в кастрюлю, растопить, влить процеженный сок столетника. Все хорошо перемешать и прокипятить. Смешать какао, канифоль, сулему и все — в кастрюлю. Влить водку, снова все перемешать, накрыть кастрюлю крышкой, поставить на небольшой огонь в духовку и томить 40 минут. Проверить готовность. Получится смесь, как повидло. Употреблять в течение дня по 1 ст. ложке, можно намазывать на хлеб, как варенье. Состав хорошо очищает легкие, и после первого же приема его пойдет откашливание и наступит улучшение. А вот пить и курить при лечении нельзя.

Адрес: Пономаревой Н.И., Краснодарский край, с. Гулькевичи, ул. Гоголя, д. 26.

СПАСУТ МУМИЁ И ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО

Хочу помочь Марионе Адамовне Турковой из города Остров Псковской области, которая просила в "ЗОЖ" (№ 17 за 2005 год) рецепт от свищей для своего племянника. Проверила на себе, что от свищей помогает водный раствор мумиё.

20 лет назад у меня многократно образовывался свищ на копчике, отчего отнимались ноги, и я не могла даже сидеть. Несколько раз делали операцию, но свищ образовывался снова. Когда уже отчаялась, опытный врач, сама инвалид первой группы, подсказала мне рецепт и дала натуральное горное мумиё со спичечную головку на курс лечения — это месяц. Я провела курс, потом повторила его через три месяца. Больше меня эта болячка не беспокоила. Теперь мумиё продают в аптеках, а как его развести, написано в инструкции. Думаю, данный совет пригодится многим.

В этом же номере Федосеев Юрий Иванович из поселка Руново Московской области просил помочь избавиться от гнойничков на голове. Он моет волосы детским мылом, а нужно взять хозяйственное, да потемнее. Голову намылить и подержать некоторое время, а потом смыть. Обязательно выстирать этим же мылом все головные уборы, иначе болезнь не победить. Таким способом я вылечила своего новорожденного сына от стафилококка.

Адрес: Петровой Ирине Владимировне, 155250 Ивановская обл., г. Родники, мкр. Машиностроитель, д. 2, кв. 11.

ЙОД ПЛЮС ЛИМОН

При "прострелах" в пояснице или межреберной невралгии я советую своим друзьям и знакомым такой рецепт.

2-3 пузырька 5%-ной йодной настойки смешать с соком лимона 1:1. По мере необходимости втирать в позвоночный столб или на область ребер. Боли уходят.

При запорах, чтоб наладить перистальтику кишечника, надо утром после пробуждения, лежа, надавить на пупок и держать до появления пульса. После этого досчитать до 5 и прекратить. Делать так неделю подряд натошак каждое утро. После этой процедуры необходимость в слабительных таблетках отпадает.

Адрес: Михайловой Александре Егоровне, 394006 г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, д. 76, кв. 35.

Мне 65 лет. Диагноз: пиелонефрит, цистит, полип уретры, камень в желчном пузыре. Откликнитесь, кому удалось вылечить эти болезни без операции.

Адрес: Васильевой Валентине Петровне, 452000 Башкортостан, г. Белебей, ул. Амирова, д. 8, кв. 6.

Отзовитесь, кто страдает болезнью Паркинсона и может что-то посоветовать.

Адрес: Искаковой Валентине, 211401 Беларусь, г. Полоцк, ул. Свердлова, д. 16/29, кв. 21.

Помогите избавиться от дисбактериоза.

Адрес: Медведевой Нине Павловне, 455001 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Карла Маркса, д. 6, кв. 30.

Дочери 3 года, больна обструктивным бронхитом и фарингитом. Прошу откликнуться тех, кто столкнулся с таким диагнозом.

Адрес: Бакатович Марине Николаевне, 660113 г. Красноярск, ул. Тотмина, д. 11, кв. 85.

Мой пятилетний сын страдает бронхиальной астмой, аллергией на шерсть животных. Осенью и весной беспокоит сухой кашель. Низкий иммунитет, постоянный насморк, частая раздражительность, резкие перепады настроения. Ребенок чахнет на глазах! Помогите!

Адрес: Сельмурзевой Юлии Викторовне, 623900 Свердловская обл., г. Туринск, ул. Загородная, д. 50.

Как лечить бронхиальную астму?

Адрес: Фрасовой Валентине Алексеевне, 663606 Красноярский край, г. Канск, мкр. МЖК, д. 19, кв. 2.

Адрес: Калининой Нине Владимировне, 105484 г. Москва, ул. 15-я Парковая, д. 41а, кв. 39.

Как облегчить состояние при блефароспазме (опускаются веки)?

Адрес: Подзоровой Л.П., 400006 г. Волгоград, ул. Жолудева, д. 38, кв. 91.

Мне 43 года, страдаю грибок стопы. Перепробовал много средств, помогало лишь на время. Как поступить?

Адрес: Марданову Олегу Артемовичу, 355042 г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 67/1, кв. 45.

20 лет мучают запоры, дисбактериоз. Посоветуйте методы лечения.

Адрес: Мардановой Лауре Александровне, 355042 г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 67/1, кв. 45.

Подскажите эффективное средство избавления от жировиков. А еще беспокоит варикоз, при ходьбе горят стопы.

Адрес: Байкову Анатолию Герасимовичу, 656039 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Малахова, д. 87, кв. 109.

Внучке 6 лет, страдает ночным энурезом. Можно ли помочь девочке?

Адрес: Буркиной А.А., 390035 г. Рязань, ул. Черновицкая, д. 21/1, кв. 5.

Как избавиться от себореи?

Адрес: Ковалевой Марии Адамовне, 071400 Казахстан, г. Семипалатинск, ул. Красина, д. 11.

Третий год болею рожистым воспалением голени. Посоветуйте на-

родные средства лечения.

Адрес: Касаткиной Валентине Васильевне, 660022 г. Красноярск, а/я 512.

Откликнитесь, кто успешно пользуется методом Шевченко при раке легкого. Болен отец.

Адрес: Лапинских Наталье Анатольевне, 620034 г. Екатеринбург, ул. Черепанова, д. 12, кв. 650.

Помогите избавиться от кандидоза языка.

Адрес: Япрынцева Александре Федоровне, 396321 Воронежская обл., Новоусманский р-н, с. Рогачевка, ул. 2-я Пятилетка, д. 72/2.

Беспокоит жжение кончика языка. Рецепты с йодом, шалфеем, календулой и золотым усом не помогают. Что можно сделать еще?

Адрес: Сафоновой Лидии, 692391 Приморский край, Черниговский р-н, пгт. Сибирцево, ул. Деповская, д. 47.

На почве мерцательной аритмии развилась хроническая сердечная недостаточность. Сильная одышка. Кто знает, как облегчить состояние и снять одышку, отзовитесь.

Адрес: Буровой Раисе Ивановне, 396250 Воронежская обл., Аннинский р-н, р.п. Анна, ул. Коммунальная, д. 25.

Прошу откликнуться тех, у кого дети или внуки больны обструктивным бронхитом. Как справиться с этим народными средствами? Внуку 4 года. Частый, иногда до рвоты, кашель.

Адрес: Чугуновой Раисе Николаевне, 142306 Московская обл., г. Чехов, ул. Московская, д. 83, кв. 123.

10 лет страдаю зудом заднего прохода. Помогите советом.

Адрес: Безуглову В.П., 403440 Волгоградская обл., г. Серафимович, х. Затонский.

Диагноз — астигматизм. Откликнитесь и поделитесь опытом те, кому удалось победить недуг.

Адрес: Гатауллиной Р.Р., 644058 г. Омск, ул. Ишимская, д. 26, кв. 63.

Как избавиться от жировиков? Хирургическое вмешательство исключено.

Адрес: Топоровой М.Д., 309516 Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкр. Буденного, д. 6а, кв. 37.

Мужа беспокоит жировик на лице, возле уха. Оперативное вмешательство нежелательно. Посоветуйте, что можно сделать?

Адрес: Даровских Е.В., 644121 г. Омск, ул. Труда, д. 31, кв. 55.

Помогите справиться с холодовой аллергией.

Адрес: Суханову А.М., 664782 Иркутская обл., г. Усть-Кут, ул. Брагина, д. 10.

Зятю 35 лет. Беспокоят грыжи шейного отдела позвоночника. Сильные боли. Внучке 16 лет. Хронический бронхит, сильный кашель, одышка. Помогите советом.

Адрес: Тюповой Тамаре Степановне, 445035 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 122, кв. 9.

Подскажите, как вылечить дисбактериоз и жидкий стул?

Адрес: Кротовой Наталье Сергеевне, 662601 Красноярский край, г. Минусинск, ул. Рабочая, д. 9, кв. 1.

19-летний сын страдает язвенным колитом. Лежал в больнице. Прием медикаментов дает лишь краткосрочное облегчение. Многие продукты есть не может — болит живот. Сильно похудел, лицо приобрело бледно-желтый цвет. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Лисиной Елене Викторовне, 420030 г. Казань, а/я 46, e-mail: kollis@telecet.ru, alexnet@kazan.ws

Мне 40 лет, замучил шейный и поясничный остеохондроз. При ходьбе ломит суставы ног. Как избавиться от этой напасти?

Адрес: Катышеву Алексею Михайловичу, 634009 г. Томск, пр-т Ленина, д. 120, кв. 8.

В сырую и холодную погоду у меня краснеет нос, леденеют руки и ноги. Помогите советом.

Адрес: Исаевой Екатерине, 140171 Московская обл., г. Бронницы, ул. Москворецкая, д. 39, кв. 50.

Можно ли народными средствами облегчить протекание климакса? Беспокоят частые приливы.

Адрес: Басмановой Любови Павловне, 432072 г. Ульяновск, ул. 40-летия Победы, д. 14, кв. 103.

С 4,5 лет у дочки (ей сейчас 7 лет) начались головные боли с правой стороны, сопровождающиеся рвотой. Диагноз: вегетососудистая дистония. Назначили массаж, таблетки, физиотерапию, уколы. Но улучшений нет. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Лариной Е.Н., 410004 г. Саратов, ул. Симбирцева, д. 7, кв. 168.

Мужу 37 лет. Беспокоит

хруст в коленном суставе, появившийся год назад после вывиха коленной чашечки. Хирург не нашел отклонений. Как поступить?

Адрес: Таласбаевой Л., 121170 г. Москва, ул. Дениса Давыдова, д. 6, кв. 194.

Мне 28 лет, диагноз: себорея ресниц. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: Новиковой Елене Александровне, 303930 Орловская обл., Хотынецкий р-н, пос. Хотынец, ул. Ленина, д. 42.

Как избавиться от межпозвоночных грыж? Стали отказывать ноги, подошвы потеряли чувствительность, горят. Сабельник и медовый массаж не помогли. Предлагают операцию. Можно ли ее избежать?

Адрес: Винокуровой Тамаре Дмитриевне, 442634 Пензенская обл., Наровчатский р-н, с. Паны.

Мне 16 лет. Посоветуйте, как избавиться от витилиго и родинок?

Адрес: Волковой Нине, 446951 Самарская обл., Клявлинский р-н, с. Черный Ключ, ул. Седюкова, д. 26.

Ребенку 4 месяца. Диагноз: дерматит. Как помочь малышу?

Адрес: Журавлевой Светлане, 614060 г. Пермь, ул. Уральская, д. 109, кв. 53.

Мне 55 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить коксартроз и шпоры.

Адрес: Рощиной М., 117628 г. Москва, ул. Грина, д. 36, кв. 78.

Сыну 2 года и 7 месяцев. Диагноз: аденоиды III степени. Как помочь малышу?

Адрес: Глуховой Анне

Викторовне, 432045 г. Ульяновск, ул. Ефремова, д. 63, кв. 112.

Племяннику 30 лет, полгода не может вылечить красный плоский лишай. Назначили гормоны. Кто избавился от этой напасти народными средствами, откликнитесь.

Адрес: Мороз Нине Петровне, 353263 Краснодарский край, Северский р-н, с. Михайловское.

Можно ли избавиться от хламидиоза и аллергии?

Адрес: Батухину В.В., 694422 Сахалинская обл., Александровск-Сахалинский р-н, с. Корсаковка, ул. Центральная, д. 30, кв. 2.

Откликнитесь, кто страдает эритроимией (сгущение крови), и поделитесь методами лечения. Сыну 27 лет.

Адрес: Ерух Валентине Гавриловне, 353803 Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Полтавская, ул. Красноармейская, д. 146.

Мне 16 лет, страдаю варикозом левого яичка. Откликнитесь, кому удалось избавиться от подобной проблемы.

Адрес: Омуралиеву А.Н., 720060 Кыргызстан, г. Бишкек, 6 мкр, д. 16, кв. 126.

Отцу 65 лет. После паралича образовалась опухоль в мочеточнике, моча не проходит. Из мочевого пузыря выведена трубка. Посоветуйте, как облегчить состояние?

Адрес: Токтаевой Татьяне Леонидовне, 612231 Кировская обл., Яранский р-н, с. Никола, ул. Молодежная, д. 9.

Беспокоит блефароспазм (непроизвольное закрытие век). Откликни-

тесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Баландину Юрию Алексеевичу, 445022 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ленина, д. 53а, кв. 3.

Внучке 7 лет. Кожа по всему телу покрыта прыщиками, на ощупь жесткая, как терка. Стоит немного вспотеть — чешется. На пальцах рук, ног и подошвах образуются трещины и водянистые пузырьки. Помогите советом!

Адрес: Щегловой С.Б., 160001 г. Вологда, ул. Мальцева, д. 30, д. 74.

Как вылечить рожу на ноге?

Адрес: Смирновой Алле Васильевне, 692525 Приморский край, г. Уссурийск, ул. Амурская, д. 45, кв. 39.

Отзовитесь, кто столкнулся с фибroadеномой молочной железы. Смесь Шевченко противопоказана.

Адрес: Кнестиковой Л.В., 664037 г. Иркутск, ст. Батарейная, ул. Центральная, д. 15, кв. 58.

Можно ли избавиться от сучьего вымени народными средствами?

Адрес: Зубанковой А.В., 301246 Тульская обл., г. Щекино, ул. Гагарина, д. 14, кв. 100.

Как справиться с дерматитом и рецидивирующим носовым кровотечением?

Адрес: Миничеву Николаю, 241035 г. Брянск, ул. Бурова, д. 2а, кв. 85.

Беспокоят ревматоидный полиартрит и гломерулонефрит. Что можно предпринять?

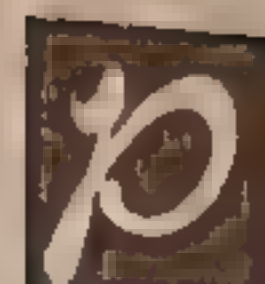
Адрес: Трыдуб Валерию, 626125 Тюменская обл., Тобольский р-н, с. Абалак, Свято-Знаменский мужской монастырь.

ХОНДРОКСИД® мазь 5%

Средство для лечения остеоартроза и остеохондроза

ХОНДРОКСИД® мазь 5%

Средство для лечения остеоартроза и остеохондроза



Я (ЗОЖ, № 17 за 2005 год) прочитала письмо Анастасии Васильевны Шолоховой, живущей в Иркутской области в Черемхово. В этом городе я родилась, провела юность, там остались мои двоюродные сестры, с которыми потеряла связь около 12 лет назад. Написала Анастасии Васильевне и получила от нее весточку. А в ней — адрес сестер, живущих теперь в Иркутске. Спасибо вам, Анастасия Васильевна!

Адрес: Ушановой Дине Ахметовне, 453164 Башкортостан, Стерлитамакский р-н, пос. Красноармейский.

В нашем городе есть школа долголетия "Золотая осень". Уже четыре года, как я стала ее ученицей. Общение на занятиях помогает нам, пенсионерам, выживать, спасает от одиночества. А ведь такие школы при желании можно создавать в любом городе или поселке. Если к тому же выписывать "ЗОЖ", то уверена: уныние обойдет вас стороной.

Адрес: Васильевой Марии Ш., 153003 г. Иваново, ул. 3-я Нагорная, д. 1, кв. 18.

Направленность на борьбу со своими болячками подобна погоде. При неудачах, когда "тучи" висят над головой, бывает тяжело. Бремя забот и недугов гнет нас к земле. Держать себя в форме — значит подняться выше неудач, преодолеть их. Добрые письма в "ЗОЖ" настраивают на подражание сильному духом человеку, на светлые дела.

Адрес: Поскотинову Олегу Васильевичу, 454106 г. Челябинск, ул. Актюбинская, д. 36.

Я учительница, проработала в школе 30 лет. 10 лет — завучем. Со здоровьем, понятно, нелады. "ЗОЖ" помог мне сохранить оставшееся. Вот я и задалась вопросом: в чем секрет вестника?

Выписываю "ЗОЖ" сравнительно недавно, но отчетливо вижу, как он поддерживает отчаявшихся людей, наполняет жизнь знанием, теплом, смыслом. Помогает выжить. Вот и весь секрет.

Адрес: Катровой Лилии Рафкатовне, 420088 Татарстан, г. Казань, ул. Ансар, д. 23.

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 19 за 2005 год) письмо Зои Константиновны Лариной "И спросила я себя...". Как верно она процитировала Библию: "Возлюби ближнего как самого себя". Думаю, это про меня.

Мне 66 лет. Больше года трудилась на двух работах. Хочется сказать: "Не повторяйте, опасно для жизни!" Но надо было помочь внукам. Знаю многих женщин, которые поступают так же: жизнь заставляет нас крутиться как белка в колесе.

г. Волгоград.

(Адрес в редакции).

Людмила Владимировна Лянгузова в "ЗОЖ" (№ 14 за 2005 год) написала: "Лечу себя добрыми делами". Я рада, что есть такие люди, стремящиеся сделать что-то хорошее для других. Когда я читаю письма, где их авторы рассказывают о деревне, о любви к природе, о красоте тех мест, мне так хочется побывать там. Так это трогательно, что люди могут находить прекрасное в обыденном.

Адрес: Бабичевой Софье Сагитовне, 450591 Башкортостан, Уфимский р-н, д. Чесноковка.

КОГДА ЕЖИК НЕ КОЛЕТСЯ

Два года выписываю "ЗОЖ". Многие рубрики мне по душе, особенно — про животных.

Расскажу историю, которая произошла с моей сестрой Валентиной. Она держит козу и летом пасет ее в лугах. Однажды Валя увидела у ручья ежика. Сестру удивило, что он при появлении человека не только не свернулся клубком, но и направился прямо к ней. Взяла ежика в руки, а он и не думает ошетиливаться колючками, как это обычно бывает. Оказалось, в его маленькой треугольной челюсти застряла кость. Да такая, что Валя с трудом вытащила ее.

Взяла она ежика с собой, дома налила ему молока. А он даже не полакомился, сразу убежал. Мол, я не в нахлебники к тебе набивался, а просто в безвыходной ситуации помощи попросил.

Адрес: Быковой Леониде Николаевне, 346413 Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Дзержинского, д. 20.

ПРОСТО ХОЧУ ПОМОЧЬ

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 21 за 2005 год) письмо Валентины Леонидовны Мерзляковой "Давайте делать комплименты". Полностью разделяю ее точку зрения. Я тоже, прихожу ли в аптеку, на почту, на рынок, в первую очередь говорю: "Здравствуйте!", потом — "Скажите, пожалуйста, есть ли у вас то-то и то-то". Не забываю поблагодарить, попрощаться. Да, кое-кто смотрит на меня, как на "чумную", другие улыбаются, обращаясь ко мне так же вежливо, желают здоровья.

Ведь я урожденная ленинградка, блокаду пережила. Этим все сказано. Еду в троллейбусе, впер-

ед сидит женщина с красивыми волосами. Трону слегка за плечо и скажу, как красивы ее волосы. Женщина повернется, улыбнется, поблагодарит за комплимент. Или понравилась на ком-то кофточка, костюмчик — так и скажу об этом. Пустячок, а человеку приятно. Если узнаю что-то нужное, полезное для людей, обязательно поделюсь с окружающими. И все довольны.

Помогаю соседям в оплате за квартиру, телефон, переговоры, свет. Порой мне говорят: "Да зачем тебе все это надо?" А я просто хочу помочь людям.

Адрес: Соловьевой Римме Дмитриевне, 665717 Иркутская обл., г. Братск, а/я 2898.

КАК ДЕДУШКА "ДОСМАКТОВАЛСЯ"

Моя сестра выходила замуж, и нашему дедушке доверили очень серьезное дело: разливать водку в бутылки из больших бутылей. За столом сидели уже повеселевшие гости, ели, пили, пели, кричали "горько" и время от времени шумно интересовались: "А где тот дядько Йосип, что горилку носит?" Дедушка старался, наливал из большой посуды в малую, подносил...

Однако вскоре видим: еле на ногах держится! Удивились — ведь никогда его пьяным не видели, а тут на свадьбе внуки, да при такой должности!...

Спрашиваем: что случилось, дедуль? Он объясняет, мол, переливал водку с помощью тонкого шланга, а чтобы она потекла, надо "смактануть". "Смактанет" — и горилка уже во рту, не выплевывать же добро. А закусить некогда — свадьба большая, заказов много.

Словом, пришлось искать другого работника на эту должность: не рассчитал дедушка своих сил!

Адрес: Вавровской Л.А., 14333 Украина, Житомирская обл., Бердичевский

р. н. с. Скряглевка, ул. Мира, д. 10.

А ТРАВЫ Я ВСЕ-ТАКИ СОБРАЛ

В погожий осенний день я собирал в лесу траву боровая матка. Было тихо, только дятел где-то стучал. И вдруг совсем рядом раздалась пара выстрелов. Я на всякий случай встал за дерево, думаю, кто знает, откуда будут еще стрелять.

Вскоре показались два охотника, ружья зачехлены. Подошли, поздоровались, сказали, что охоту на зайцев разрешили. Говорю: "Ну тогда мне здесь делать нечего". — "Да нет, — отвечают, — мы домой идем". Остался я траву собирать, но все равно спокойного, радостного настроения уже не было.

На другой день снова в лес отправился. Выстрелов не слышно. Трава хорошая попалась. В очередной раз поднял глаза от земли и от неожиданности чуть не упал: передо мной была коровья морда. Чуть в стороне увидел двух телят. Говорю "мамаше": "Иди домой, а то тебя кто-нибудь приберет, сейчас много желающих до чужого". Корова вроде как поняла меня и шустро зашагала в сторону деревни.

Дома рассказал своим, что сегодня еще большего страху натерпелся, едва не стукнувшись с коровой лбами. Однако траву боровая матка заготовил, а также сабельник, очанку, болиголов.

Адрес: Козлову Анатолию Тихоновичу, 662200 Красноярский край, г. Назарово, ул. 30 лет ВЛКСМ, д. 84, кв. 31.

ПРИКОСНОВЕНИЕ РЯБИНЫ

Я шел по дорожке среди кустов вдоль высокого дома. Неожиданно увидел пожилую женщину, которая стояла, прижавшись щекой к рябиновой кисти. Словно хотела побыть наедине с

деревом. Женщина заметила меня, растерялась. Я поспешил поскорее уйти.

Через несколько дней вновь увидел эту женщину. Она опять прижимала к лицу рябиновую гроздь и улыбалась. Я все понял. Наверное, ей трудно поехать в лес, походить по тихим полянам, подумать, вспомнить родные места. И она нашла здесь, в городе, свою рябинку. Прижмется щекой, и ей хорошо, спокойно.

Я ускорил шаг и, чуть кивнув, прошел мимо.

Александр Захарович Шпиякин.

Московская обл.

(Адрес в редакции).

С КОЗОЧКАМИ ЖИЗНЬ ВЕСЕЛЕЙ

В последнее время в вестнике стали писать о козах. Вот и я решила поделиться своими наблюдениями, ведь за 19 лет у нас перебивало 146 коз! Были годы, когда держали сразу 12-15 штук.

Как-то жила у нас коза по кличке Даша. Помню, жду я ее из стада и зову: "Даша, Даша!" А на лавочке сидит соседка-старушка Дарья Егоровна... Дала себе слово больше никогда не называть коз человеческими именами. Если козы были белые, звали Белянкой, Белочкой, Снежинкой, Звездочкой. Если темные — Цыганка, Черкаш, Чернявка, Серка... И еще много кличек придумывали.

Сейчас у нас одна козочка и два козленка. Я их все лето пасла. А бабушка с палочкой потихоньку косил сено: недавно у него случился инсульт. Спасибо нашим деревенским врачам — поставили его на ноги, правда, левая еще не слушается, но рукой работает. Вот и занимается помаленьку по хозяйству. Привыкли мы к молоку своих козочек, — оно нам силы дает!

Адрес: Носовой Зое Николаевне, 456402 Челябинская обл., Чебаркульский р-н, с. Травники, пос. Спутник.

ЕСЛИ БЫ НЕ БЕРЕЗКА...

Пишу в "ЗОЖ", а слезы глаза застилают. Жизнь прошла, и в свои 65 я одна. Мужа похоронила. Был брат, он тоже ушел из жизни. Сестра живет на Украине. Если напишет раз в год, и то хорошо. А родня мужа из Латвии давно на мои письма не отвечает. Дети живут рядом, по субботам в баню приходят. Страшит немощность. И когда начинают одолевать тяжелые мысли, выхожу из дома, иду к своей березке. Растет она у меня на участке, не больше двух метров от земли. Тонкий ствол и пока всего две ветки. Но посмотрю я, как тянутся они к небу, как радуются жизни еще уцелевшие в зимнем воздухе последние листочки, и думаю: "Живи, березка, и я тоже буду стараться".

Адрес: Найрис Тамаре Николаевне, 413324 Саратовская обл., Питерский р-н, с. Алексашино.

"ЗОЖ" — МОЙ НАДЕЖНЫЙ КОМПАС

Хотя мне всего лишь 60 лет, но некоторые болячки уже дают о себе знать. И тут на помощь приходит "ЗОЖ". Например, простатит обуздал по рецепту Б. Болотова квасом из чистотела на сыворотке. В прошлую зиму выпил три трехлитровые банки с интервалом в две недели. С тех пор боли прекратились. До этого лечился травой пол-пала, пил отвар осинового коры — безрезультатно. А чистотел на сыворотке помог!

Сравниваю себя с человеком, который заблудился в джунглях и взял в руки компас — "ЗОЖ". Если, не дай Бог, заболею, уверен — найду с его помощью способ вылечиться.

Адрес: Курзиеву Минигазиму Сахабовичу, 452688 Башкортостан, г. Нефтекамск, ГОС-8, а/я 16.

ПОДРУГИ, ГДЕ ВЫ?

В уходящем году и у меня, и у моих многих сокурсников по Куйбышевскому педагогическому училищу, что в Татарстане, было несколько юбилейных дат: 60-летие Великой Победы, 80 лет со дня рождения и 60 лет, как мы получили дипломы. Жизнь разбросала нас, а так хочется узнать, как живут сейчас те, с кем вместе учились — Оля Ганчурина, Рая Марянина, муж и жена Гата и Зоя Насыровы, Елена Миличихина, она из Санкт-Петербурга. С Валей Вихревой, живущей в Ульяновске, мы встречаемся, а вот со всеми остальными очень хотелось бы повидаться.

Знаю, многие из них читают "ЗОЖ", может, увидев на его страницах мое письмо, откликнутся.

Адрес: Лифантьевой Надежде Петровне, 424030 Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, д. 58.

МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

Мне кажется, человек — жертва собственной слабости. Что значит — съесть кусок торта или жирного мяса? Недоваренная или переваренная тяжелая пища отправляется в кишечник, где загнивает, производя токсины, которые попадают в кровь. Избыток жира — липиды — оседает на стенках сосудов, образуя бляшки. А об избытке сахара и говорить нечего...

Три года назад я приобщила к фитотерапии, пользуясь рецептами народной медицины. Поняла, что травами можно вылечить многие болезни, в том числе и те, перед которыми традиционная медицина бессильна. Травы действуют медленно, но верно.

Адрес: Будкиной Вере Тимофеевне, 606007 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Чкалова, д. 51, кв. 83.

ВСЕМ — ЗДОРОВЬЯ!

С Новым годом поздравляя,
От души я всем желаю:
Чтоб здоровы были дети,
Был бы мир на всей планете.
Чтобы сердце не страдало,
Как часы оно стучало.
Чтоб давление было в норме
И всегда мы были в форме.
Вены чтоб здоровы были,
Кровь свободно проводили.
Камни сами чтоб дробились
И без боли выводились.
Чтоб суставы не ломило,
Тело чтоб подвижным было.
И чтоб боли в пояснице
Не могли нам даже сниться.
Чтоб бронхиты и колиты,
Да и прочие все "иты".
С нами дружбу не водили,
Стороной нас обходили.
Не нарушил чтоб "теракт"
Желудочно-кишечный тракт.
И чтоб тот метеоризм
Не проник в наш организм.
Навсегда чтобы исчез
Ненавистный кариес.
Горло — голосистым было,
Но лекарства не просило.
И болезни наших глаз
Тоже пусть минуют нас.
Килограммов лишних ныне
Не было чтоб и в помине.
Чтоб влечение друг к другу
Не иссякло у супругов.
Аппетит чтоб у внучат
Был сильней, чем у волчат.
Всем по "ЗОЖ" нам надо жить,
Чтобы правнуков нажить.
Кто праправнуков дождется,
Тот героем назовется.
Повторяю вновь и вновь я: дай,
Господь, нам всем здоровья!

Адрес: Котовой Нине Степановне,
308501 Белгородская обл., Белго-
родский р-н, п. Дубовое, ул. Лесная,
д. 8.

"ЗОЖ": Автор этого стихотворения
— лауреат конкурса на "Зожевский

гимн". Спасибо, Нина Степановна, за
добрые пожелания. И вам, как гово-
рится, того же...

ЛЕТИТ ЛЫЖНЯ НАВСТРЕЧУ ДНЮ

Искрится тысячью брильянтов
От звезд летящий первый снег,
И желтый листик запоздавший
Оделся в легкий белый мех.

А снег идет, пушит, кружится...
И кто-то норовит лыжню
Уж проторить и мчаться птицей.
Летит лыжня навстречу дню.

Мчат санки весело мальчишек
И шьют полозьями стежок.
О, невтерпежим, шалунишкам,
Хохочут, падая в снежок.

И первый снег, от звезд летящий,
Волнует, радует, бодрит,
А воздух чистый и звенящий
Народ на улицу манит.

- Кто часто смеется и песни поет,
того хворь не берет.
- Больше различных движений —
больше справишь дней рождений.
- На болезни не замыкайтесь, все-
ми способами с ней сражайтесь
- Энергию добра и любви в себе
береги.
- Пассивность и лень не украсят
день.
- Если сам себе не помог, болезнь
собьет с ног.
- Гармония души и тела — очень не-
простое дело.
- Всем "ЗОЖ" хорош, только дол-
го его ждешь!

Алла Владимировна Аркадьева,
г. Москва.

(Адрес в редакции).

Адрес: Аносовой К.Т., 690087 г.
Владивосток, ул. Луговая, д. 62, кв.
59.

ЗИМНИЙ ЛЕС

Я иду в зимний лес. Чувство
странно щемящее:
Будто этот пейзаж взят на время
из сна.
А ведь ели и снег — это все настоящее.
Как Пизанская башня, наклонна
сосна.

Снег не девственно бел: под
сосной и под елями
Он усыпан иголками. Короток век
Белизны белоснежной.

Она за метелями.
Лес почти бесконечен и мал человек.
Спуски с горок в овраг то круты,
то покатые.
Виртуальна реальность? А вовсе
и нет.

Мир заполнен не весь еще наш
суррогатами,
Есть, наверно, какой-то последний
запрет.

Галина Воропаева.

г. Москва.

(Адрес в редакции).

И ЗАПАХ ЕЛЕЙ НЕЗЕМНОЙ

Я часто вспоминаю Север
С его прекрасною зимой:
Искрится снег, звенит морозец,
И запах елей неземной.
Я помню дом наш белоснежный...
Но я вернуться не смогла
В свои любимые метели,
В родные снежные края.
Снежок искрится и играет,
Негромко небосвод скрипит,
Снежинки кружатся, летают,
И стужа до костей бодрит.
Да, я тоскую по морозам
И по заснеженным лесам.

Так хочется к тебе, мой Север,
К твоим таинственным местам!

Адрес: Семеновой Лире Петров-
не, 352386 Краснодарский край, г.
Кропоткин, ул. Черноморская, д. 1в.

Нарочно не придумаешь

ТАК ВЕДЬ ОН — КОТ!

Воскресный день. Утро. Мы с лю-
бимым котом Василием смотрим те-
левизор. Раздается телефонный
звонок.

— Привет, — говорит кто-то знако-
мым голосом.

— Привет.

— Как дела? Как Василий?

— Да ничего дела, а вот Василий
огорчает меня.

— Почему?

— Капризничает, не хочет есть. От
деликатесов отказывается. Замучи-
лась с ним.

— Ну, ты посмотри, какой приве-
редливый!

— А тут еще пугать меня начал. За-
лезет на перила балкона и нервно
ходит. Я боюсь крикнуть — упадет,
разобьется. Показываю рукой —
прыгай ко мне!

— А он?

— А он в ответ только небрежно
отмахивается — отстань, мол.

— Ну, распустила ты его. Гони на
работу, он здоровый, сильный. На
стройке для него как раз место. По-
шел бы и поработал.

— Кто поработал?

— Да Василий твой.

Я молчу некоторое время, а потом
почему-то шепотом говорю: "Так
ведь он — кот!"

На том конце минутное замеша-
тельство, а затем громкий смех.

Я кладу трубку, и мы с Василием
тоже смеемся, представляя, как он
работает на стройке.

Адрес: Богачевой А.А., 454010
г. Челябинск, ул. Агалакова, д. 44,
кв. 282.

НОВОЕ, УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000» ЕЩЕ СОВЕРШЕННЕЕ, НАДЕЖНЕЕ И КАЧЕСТВЕННЕЕ

Несколько ответов на вопрос: почему я выбираю Ультразвуковое стиральное устройство «Ультратон МС 2000»?

➤ Качество стирки с помощью «Ультратона» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань, от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью Вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

➤ Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономных покупателей. Еще бы: он потребляет меньше электроэнергии, чем самая обычная лампочка, и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

➤ Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит Вам беспокойства в любое время суток.

➤ Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратон» можно экономично стирать любое количество белья.

➤ Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку, и там необходимо привести в порядок Ваши вещи? С «Ультратоном» нет проблем, он занимает немного места в Вашем багаже и весит не более 300 г.

➤ С помощью УСУ «Ультратон» Вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.

➤ Стирка превращается в удовольствие!!! Купите – и Вы

сами увидите. Гарантийный срок на УСУ «Ультратон» – 2 года с даты приобретения.

Немного о процессе стирки белья.

Стирать УСУ «Ультратон» можно в любой емкости: тазу, ведре, раковине. Оптимальный режим стирки – 10 литров воды, 1 кг сухого белья, стирка в течение 40 минут. Для стирки подойдет любая, в т.ч. и недорогой, стиральный порошок, при необходимости можно использовать и отбеливатель.

УСУ «Ультратон» вырабатывает ультразвуковые колебания, с помощью которых в мыльном растворе образуются микроскопические пузырьки с высоким давлением внутри. Пузырьки проникают в самую глубь волокон ткани, что позволяет не только удалить частицы грязи с поверхности, но и очистить ткань изнутри. При такой стирке отсутствуют механическое трение и перемешивание ткани. Именно поэтому: стирка УСУ «Ультратон» происходит без Вашего участия; УСУ «Ультратон» можно смело доверять стирку самых деликатных тканей, которые при этом не потеряют не только свой вид, но и форму.

Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда, пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН».

Людмила Н., Читинская обл.

Здравствуй, уважаемые коллеги! Очень Вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» – это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной

рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных Ваших вещей, которые сделали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента.

Лидия И., Владимирская обл.

Уважаемые товарищи из отдела «Медицинские приборы»! Я преклоняюсь перед Вами за Ваше изобретение. «Ультратон» – это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу Вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын, инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, работала на «скорой помощи» много лет. Мне такой помощник к стати. Еще раз спасибо и до свидания.

Зинаида А., Приморский край.

Добрый день! Хочу поблагодарить Вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на



**Цена рухнула.
1300 руб.**

ощупь, и носить их после стирки – одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу Вас выслать еще две машинки. Всего Вам доброго и до свидания.

Светлана А., Свердловская обл.

Уважаемый руководитель! Я получила от Вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить ее труд и заодно порадовать. У нее день рождения, и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила, и ей понравилось. Прошу срочно выслать еще одну машинку.

Игорь Л., Московская обл.

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, – это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще один «Ультратон» для подарка моей сестре.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: 302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (30Ж), отдел «Товары – почтой».

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5 % почтовые расходы

Вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание! Акция. Подробности в бесплатном каталоге. Телефон для справок: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77.

Сайт: www.med.ortes.ru Эл. почта: med@ortes.ru. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39

Поздравляем всех с наступающим, 2006 годом.

Желаем здоровья, красоты и долгих лет жизни.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Сафонова: «Доверьтесь родной природе и будьте красивы!»

Елену Сафонову не нужно долго представлять. Зрители всех поколений любят эту замечательную актрису за талант, за способность оставаться собой вне зависимости от моды и, конечно, за изящество и красоту, неподвластные времени...

— Елена, в этом году исполнилось 20 лет со дня выхода на экраны фильма «Зимняя вишня», а Вы выглядите так, словно премьера состоялась буквально на днях... Признайтесь, наверняка у Вас есть какой-то секрет поддержания красоты?

— Мой единственный секрет — естественность! Поверьте, чтобы быть довольной своей внешностью, не нужны ни пластические хирурги, ни диетологи. Лучший, непревзойденный врач — это природа. Именно она дает нам жизненные силы, поддерживает красоту и здоровье.

Древние говорили: все, что нужно человеку для лечения, находится у него под ногами. И это правда, мы неразрывно связаны с землей, на которой родились. Именно на родной земле растут те травы, которые необходимы и полезны для нашего здоровья и красоты. Я помню об этом и доверяю только российским травам, которые веками служили нашим предкам. И именно поэтому я предпочитаю препараты торговой марки «Мерцана». Они стопроцентно натуральные и, более того, содержат комплексы биофлавоноидов, выделенных из целебных трав. А биофлавоноиды — это живые витамины природы, сохранившие всю ее силу в первозданном виде.

Еще один плюс препаратов «Мерцаны» — их удобная форма. Можно выбрать не только капли, но и спрей, который легко брать с собой и использовать в любой момент. Поэтому они всегда при мне — и дома, и на гастролях.

— Расскажите подробнее, какие средства Вы используете...

«Зимняя вишня», «Стройность» и «Стройность плюс» — живые витамины природы для красоты и здоровья!

Спрашивайте в аптеках вашего города. «Горячая линия»: Москва 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно); www.mercana.ru

— Во-первых, это «Зимняя вишня». Объясню, почему я выбрала именно этот препарат. «Зимняя вишня» естественным образом очищает организм и нормализует внутренние процессы, от которых зависит наш внешний вид. После ее приема улучшается цвет лица, кожа становится свежее, животик подтягивается, а главное — появляется новое ощущение собственной женственности и уверенности в себе.

Если же Вы мечтаете похудеть и сохранить приобретенные формы, Вашу мечту поможет осуществить комплекс «Зимней вишни» со «Стройностью» или «Стройностью плюс». «Стройность» мягко снизит аппетит, постепенно нормализует обмен веществ и заметно омолодит организм. Поэтому с ее помощью можно изменить свои совсем не полезные привычки: например, совершенно безболезненно Вы откажетесь от позднего ужина или бесконечных перекусов. «Стройность плюс» эффективно и быстро снимет приступы голода и стресс, поэтому Вы легко перенесете пост или строгую диету. «Стройность» и «Стройность плюс» — это безопасный, природный контроль над собственным аппетитом. Кроме того, «Стройность» является еще и отличной профилактикой диабета и атеросклероза.

Я спокойна за свою внешность и всем своим зрительницам желаю такого же спокойствия. Милые дамы! Мой вам совет — не ищите панацей, решающих все проблемы за час или за день. Наберитесь терпения, доверьтесь родной природе и будьте красивы!

Препараты представлены как в форме капель, так и в современной, наиболее удобной форме — в форме спрея.

Книжные новинки — почтой

Неумывакин И. Пути избавления от болезней. 256 с.	190 р.
Неумывакин И. Зверобой: Мифы и реальность. 128 с.	52 р.
Неумывакин И. Крапива: Мифы и реальность. 128 с.	54 р.
Семенова Н. Скипидарные ванны и новые подходы к здоровью. 96 с.	54 р.
Свищева Т. Все о паразитах. Интеллект и труд против паразитов. 576 с.	185 р.
Левченко Н. Лук и чеснок против 100 недугов. 96 с.	57 р.
Опыт читателей. Как вылечить варикоз и геморрой. 96 с.	57 р.
Селезнева Т. 100% зрения в любом возрасте. 128 с.	59 р.
Белова Л. Массаж без массажиста: Цигун поможет всем. 256 с.	89 р.
Озерова В. Эхинацея в лечении вирусных и кожных заболеваний. 128 с.	52 р.

Заказы не менее 2 книг. Почтовые расходы до 10 %. Заявки по адресу:
190000-г. Санкт-Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом»

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«Не знаю, что делать... Недавно мне поставили диагноз: миома матки и эндометриоз и сразу направили на операцию. Но ведь мне только 33 года! Что делать? Может, попить какой-нибудь травяной сбор?»

Отвечает гл. врач Объединения гомеопатических центров «Аконит», к.м.н. Е.Г.Воронкова: «Уже 15 лет врачи-гомеопаты «Аконита» очень успешно полностью излечивают за короткий срок без операций и гормонов любые самые сложные женские болезни: миомы матки, дисфункции и кисты яичников, эндометриоз, молочницу, воспаления придатков, все заболевания молочных желез. Операция — мера крайняя и в 97% случаев неоправданная. Точно так же, как и многолетний прием настоев трав или гормональное лечение. Не следует откладывать гомеопатическое лечение и при узлах и кистах щитовидной железы. Главное — не теряйте время! Мы обязательно Вам поможем!»

Тел.: (095) 225-35-87 (многокан.), 268-55-02, 268-58-13.

Скидка читателям «ЗОЖ» — 7%.

КАПЛИ «ОВЕСОЛ®» — ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЧИСТКА ПЕЧЕНИ!

Еще великий академик Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах». И все признаки апатии, аллергий, бронхиальной астмы, нейродермитов и даже ожирения есть не что иное, как зашлакованность организма. Поэтому иногда гораздо эффективнее начать с очищения органов и систем. Существует множество лечебных и профилактических методик очищения. В условиях стационара детоксикацию организма проводят гемодиализом и плазмаферезом, а дома до сих пор применяют «варварский» метод очищения печени, чередуя прием растительного масла и сока лимона (что часто заканчивается осложнением).

Сегодня ученые компании «Эвалар» предложили принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени — капли «Овесол». Капли «Овесол» буквально «промыывают» печень от образовавшихся ядовитых и балластных веществ. Ведь в каплях используется вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Безболезненная процедура очищения печени каплями «Овесол» — благо для всего организма.

И уже после первого профилактического курса «трудиться» печень будет налегке — без шлаков и токсинов. Чистка печени каплями «Овесол» полезна здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте, людям с заболеваниями печени и желчного пузыря, при кожных проблемах (экземе, дерматитах, псориазе). Ведь именно с очищения печени начинают лечение опытные врачи.

Спрашивайте капли «Овесол» в аптеках!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 3 флаконов — СКИДКА! Цена со скидкой — 119 руб. за 1 флакон (100 мл). Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»:

консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74.

СЗЗ № 77 99 20 918 Б 000774.05 04

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

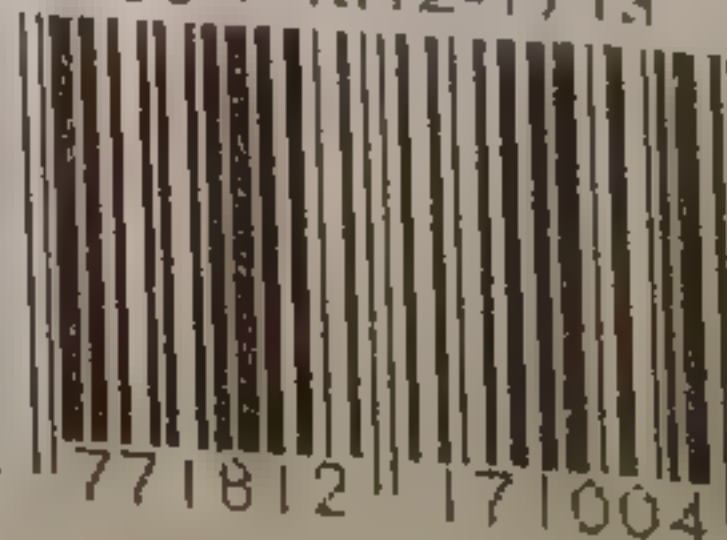
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ», 2005.
Воспроизведение или размножение каким-либо способом материалов, опубликованных в настоящем издании, без письменного разрешения редакции не допускается.
Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5. Д-22. Заказ № 5564

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства, 739-57-05, 687-06-45 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная. Общий тираж 2.711 797 экз.
Тираж «Московской правды» 972.799 экз.
Срок подписания в печать 15.12.2005 в 22.00 Номер подписан в 22.00
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zof.ru

ISSN 1812-1713

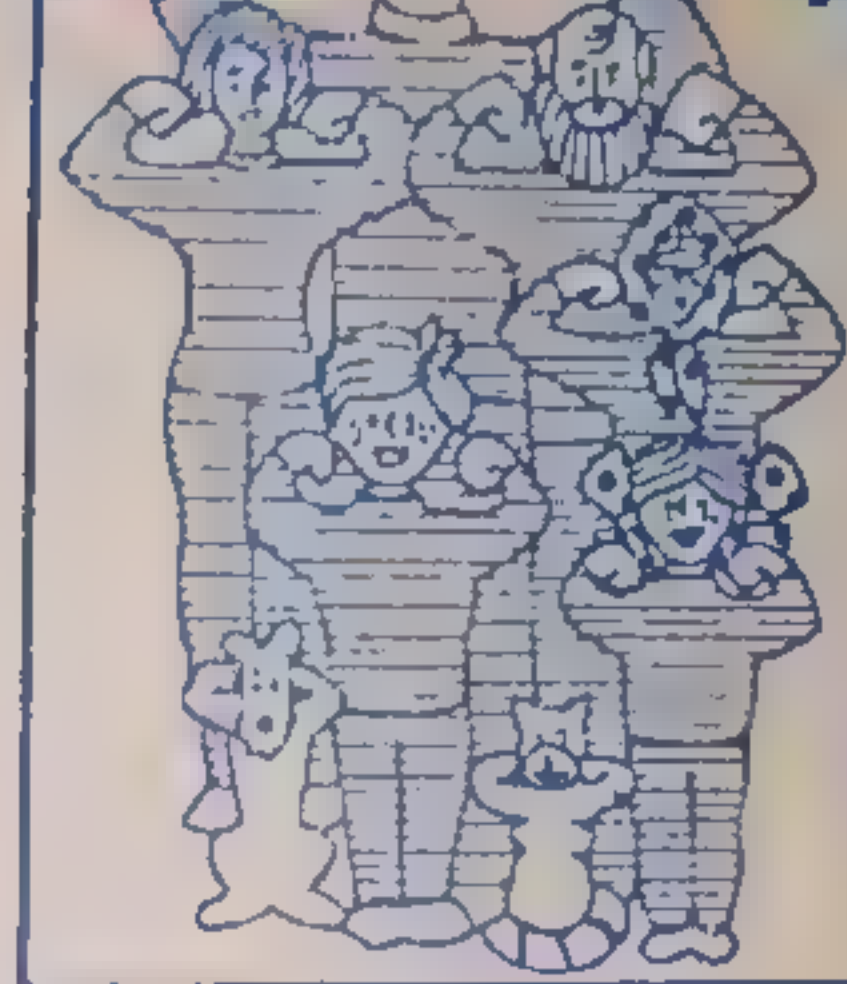


9 771812 171004

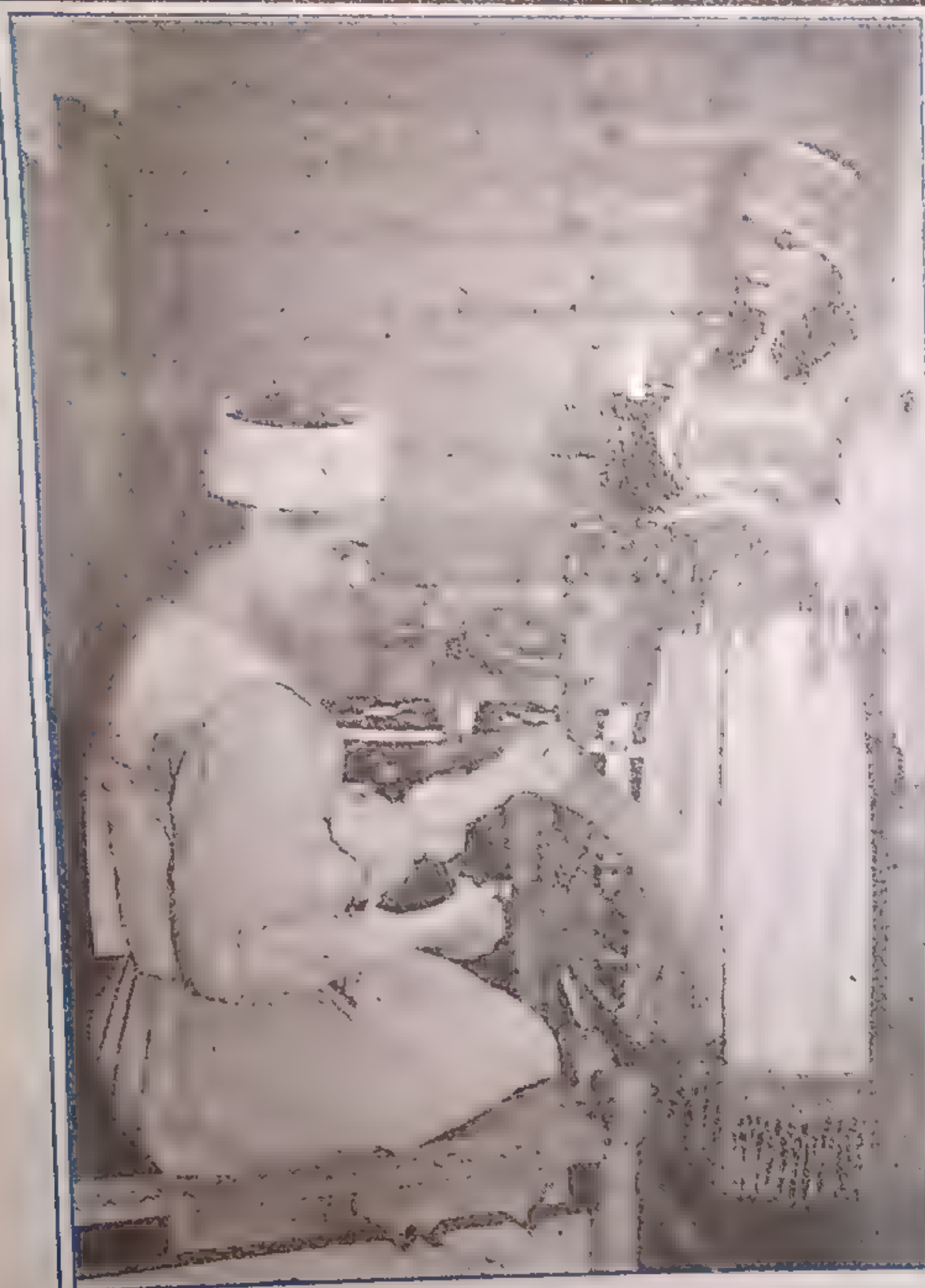
ВЕСТНИК

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



№3 (304), февраль 2006 г.



Константин КАПУНОВ

Крутись, веретено, гори, моя свеча.

Цитата номера

О том, что сделал, – не кричи,
Что будешь делать – умолчи.
Поведай только без прикрас
О том, что сделаешь сейчас.

Адрес: Наумкиной Татьяне Константиновне, 703000 Узбекистан, г. Самарканд, ул. Х. Бойкоро, д. 6.



Письмо в номер

МЫ ВМЕСТЕ, ПОКА ТЫ ТАКОЙ

Здравствуй, милый "ЗОЖ"! Ну что ты еще можешь мне дать? Целая кипа подшивок на шкафу. Сержусь порой — и места занимают много, и рассыпаются, и главное — где бы времени взять побольше, чтобы перелопатить такую гору.

Или вот читаю: "зожевское братство", "лекарство от одиночества", "отдушина"... Это в наш-то век! Телевизоры, компьютеры, журналы в глянцевых обложках, яркая реклама — чего только нет! Передохнуть бы, в тишине посидеть. А таких, как ты, "ЗОЖ", развелось — тьма. И цветастее есть, и объемнее.

Одного только не пойму: чего же я бегу к почтовому ящику? И сижу с тобою в тишине под настольной лампой. И читаю все от корочки до корочки. Ведь и некоторые письма бывают порой неинтересны, и рецепты повторяются. Так что ж?..

Искренность! Искренность и простота — вот твои драгоценные качества, дорогой "ЗОЖ"! То, что необходимо каждому и что трудно найти под глянцевым "рафинадом".

И пока ты остаешься таким — мы вместе!

Адрес: Тютюнниковой В.Н., 357300 Ставропольский край, Кировский р-н, г. Новопавловск, пер. Казачий, д. 30а.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на I полугодие 2006 года в трех агентствах:

МАП (межрегиональное агентство подписки), каталог «Почта России»: вестник "ЗОЖ", индекс 99607; журнал «Предупреждение», индекс 99608; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"», индекс 99609.

АПР (агентство подписки и розницы), каталог «Пресса России»: вестник "ЗОЖ", индекс 50153; журнал «Предупреждение», индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"», индекс 41777.

Агентство «Роспечать», каталог «Роспечать»: вестник "ЗОЖ", индекс 50153; журнал «Предупреждение», индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"», индекс 41777.

Со II полугодия 2005 года в дополнение ко всем нашим изданиям выходит ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"» с новыми индексами: МАП – 24222, АПР и «Роспечать» – 19777.

ДАЕШЬ НОВОЕ! ИЛИ ХОРОШО ЗАБЫТОЕ...

Старею, видно. Утром проснулся, и если ничего не болит — значит, умер. Тут одна читательница из Твери так и написала, слегка и по-дружески критикуя мою работу в качестве Главного: "Может, дело в возрасте?" Правда, в скобках добавила: "Прошу без обид".

А чего обижаться-то, если правда? Я хотел даже этой милой даме ответить по существу и поблагодарить, однако не обнаружил на конверте ни адреса, ни имени автора: Тверь — и все.

Кстати, я всегда в таких случаях думаю: чего люди боятся? Не 37-й год, никто из критикующих "ЗОЖ" — а таковые есть — не застрелен, не отравлен, не замурован в цемент, не похищен — сами знаете, как это происходит в России в определенных сферах... Так бы я ответил автору лично, теперь же приходится озвучивать в "Колонке", хотя, наверное, это не всем интересно.

Женщина пишет: "Вестник "ЗОЖ" — неплохой в целом, но очень часто повторяются одни и те же рецепты...".

А где взять новые?! Мы выпускаем вестник больше 13 лет. За эти годы все существующие народные рецепты прошли в газете не по одному кругу. И я много раз говорил: "Не верьте, когда вам в том или ином издании сообщают о 50 новых рецептах, 60 и так далее. Возможны лишь модификации старых... Однако, попробуй я выпустить газету без рецептов, пусть даже старых..."

"Надо что-нибудь новенькое", — наставляет меня анонимный автор. Да, надо! Но что?! Мучительно ищу. Предлагается "похудение по группам крови"...

Я редактор, и у меня есть своя редакторская позиция. Она не на стороне идеи питания по группам крови. Считаю ее недоказанной, весьма надуманной, за исключением некоторых редких случаев. Так или иначе, но сегодня эта идея служит исключительно бизнесу. Не случайно и кочует она, как правило, по страницам глянцевого журналов.

Скажу больше, я, например, не знаю — возможно, когда-то знал, но забыл — группу своей крови. Подозреваю, многие читатели — тоже. Американцы — те чуть ли не с рождения получают жетончик — эдакий брелок с указанием вышеозначенной группы — и носят его всю жизнь при себе. Вдруг что случится? Мы же, российские, а точнее, советские, воспитаны в другом духе. Мы говорим: на кой черт мне сдался этот брелок, протаскаю его всю жизнь, а если ничего не случится?..

Словом, друзья, по силам своим и возможностям помогайте нам находить новое. В этом номере мы, например, публикуем очерк о человеке, победившем рак. Вырезку из местной газеты прислала читательница. К сожалению, не могу теперь отыскать ее имя — хотел поблагодарить. По другой вырезке мы отправили нашего корреспондента в Ставрополь. Посмотрим, получится ли из этого что-либо новое...

А пока... старею, видно. Расслабился тут, рассупонился, потерял бдительность, иммунитет, если хотите. Начитался просьб открыть в "ЗОЖ" "Клуб знакомств" и пустил слезу. "Откроем", — согласился, всхлипнув, хотя клялся: "Только через мой труп".

Но вот судьба... Только я подобрал первую, признаться, довольно хилую стопку писем для "Клуба", как звонок из Краснодарского края, и именно от автора письма из отобранной стопки. Мол, караул, ни в коем случае не публикуйте! Она — автор — давно замужем, двое детей, хорошая, дружная семья. А письмишко отправила соседка, с которой автор поругалась накануне. Хотела просто мелко нагадить.

Вот вам и "Клуб"... Кстати, наверное, общее читательское мнение о целесообразности такового выразила Светлана Кузьминична Кулигина. Письмо ее мы публикуем в "Параде рубрик", и я с автором целиком и полностью солидарен.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 4-й, номер "ЗОЖ" выйдет 27 февраля с.г.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОТРЕЗАТЬ, СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬТЕ

Жительницей отдаленного хуторка я стала по неволе десять лет назад. После развала Союза нерушимого тысячи людей оказались у разбитого корыта.

Читая в "ЗОЖ" жизне-радостные письма из сельской глубинки, хочу предостеречь городских жителей от необдуманного решения переехать в далекую деревню или село. Прежде чем уезжать насовсем, поживите в деревне для адаптации один круглый год. Одно дело — приезжать в деревню на лето, и совсем другое — жить там постоянно. Летом, конечно, солнышко, птички, цветочки, огурчики, речка, воздух — полная идиллия и гармония. Но почти мгновенно приходит осень, за ней длинная зима. А это значит: холод, узкий круг общения, крошечная темнота и тишина улицы. Выход в свет — покормить хозяйство и сбегать за хлебом. Окно в мир — телевизор. После жизни в городе меняется уклад бытия, меняются ваше личное мировоззрение, ваша речь, ваш внешний вид и многое другое. Не каждый волевой и физически здоровый человек перенесет такие перемены без нравственных потерь.

Далее... Жизнь на природе — это постоянный тяжелый физический труд, и не все к нему на деле готовы. Иначе бы не пустовали дома.

но в доме, где дверь выходит в собственный дворик, садик, огородик за забором. Им не нужны плоды цивилизации, за исключением минимума. Для них одиночество — радость и удовольствие. Но таких людей мало. А большинство живет большими стаями, то есть в густонаселенных местах.

Если вы все же решитесь на переезд, то квартиру не продавайте, сдайте квартирантам. Это для того, чтобы было куда вернуться. А вернуться, очень может быть, захочется. Выбирайте не спеша дом в селе или деревне, а лучше в пригороде, слишком от людей не удаляйтесь. Помните о ворах, болезнях, одиночестве.

Если вам показалось, что я пессимист, то вы глубоко заблуждаетесь. Я реалист с оптимистическим уклоном. Иначе не смогла бы выжить в условиях далекой сельской глубинки. Просто суровая действительность за моим окном не позволяет что-то приукрашивать и поливать сладкой помадкой.

Там, где вы сейчас живете, много интересных людей и занятий. Цените то, что имеете. Не торопитесь, думайте хорошенько.

В любом случае выбираете вы сами, я желаю только удачи.

Это лишь мое частное мнение. Судовольствием прочту в газете все «за» и «против». Желаю всем крепкого здоровья. Огромный привет всем вынужденным переселенцам. Не молчите, пишите, как вы устроились, в редакцию "ЗОЖ", лично я в переписку не вступаю.

Надежда.
Краснодарский край.



СУДЬБА ВСЕ РАВНО ПРИВЕЛА В СЕЛО

Вот уже два года я выпи-
сываю «ЗОЖ», а посовето-
вала мне выписать газету
моя соседка, говорит: «Ты,
Галина, в этой газете не
разочаруешься». Оно так и
есть, замечательный, жиз-
ненный, ежедневный ка-
лендарь.

Но я хочу рассказать о
себе. Мы с мужем в 1998
году переехали из большо-
го города Владивостока в
деревню. До этого часто
ездили в тайгу. Я очень
люблю природу, поля, лес,
хожу за кедровыми шиш-
ками, лимонником, опята-
ми. Особенно хороша при-
морская тайга осенью: по-
падают гроздья виног-
рада, лимонника, красная
рябина — не хочется ухо-
дить из леса.

А еще я читала в «ЗОЖ»,
что если прислониться к
дереву-«донору», станет
легко. Все это я делала. И
до сих пор, если мне взгру-
стнется, недуги какие-то
поселятся, я сразу иду в
лес, разговариваю с дере-
вьями, снежком осыпаю,
спрашиваю разрешения
прислониться к дубу, бе-
резе, и так мне легко на
душе, сил прибавляется.

Вот мы с мужем взяли на
краю деревни, у самого
леса участок, заросший
полынью. За год вместе с
детьми его разработали, а
семья у нас — две дочери
взрослые, два зятя, 3 внуч-
ки школьного возраста.
Они живут в городе, рабо-
тают. Мы посадили сад,
много слив, яблонь, груш,
виноградник у нас пре-
красный, клубника сорто-
вая — у меня нет свобод-
ного клочка земли. А какие
у меня пионы, флоксы,
ирисы, тюльпаны! В мае

зацветут — глаз радует, а
зимой я люблюсь комнат-
ными цветами. Летом не-
которые высаживаю в сад.

Построили мы домик,
завели хозяйство. Кур у
меня 100 штук вместе с пе-
тухами — всю зиму и лето
свежие яйца, куриное
мясо. Дети, внучки приез-
жают на каникулы, очень
любят ходить в лес, ищут
разные сучки, пеньки в
лесу, несут для поделок.
Держу трех собак — «Ко-
миссар Рекс», два далма-
тинца — Луиза, мать, и
Вальтер, трех кошек —
Ася-сиамка, ее дочь Лиша
и Бишка, черное ухо. На
свои недуги я не обращаю
внимания, хотя их у меня
достаточно. Но благодаря
«ЗОЖ», а также моим доб-
рым спутникам жизни я
черпаю целительную
энергию. Дает ее и любовь
внучек Гали, Лили, Вики.
Они для меня — вся
жизнь.

Я родилась на Украине в
селе. Но жизнь меня заб-
росила во Владивосток:
приехала к дяде в гости,
да так и осталась в боль-
шом городе.

**Адрес: Крымской Га-
лине Ивановне, 692844
Приморский край, Шко-
товский р-н, с. Новая
Москва, д. 123а.**

А «ЗОЖ» ПРОЧИТЫВАЮ «ОТ» И «ДО»

Мне 81 год, букет болез-
ней, в том числе и глаз. Ху-
дожественную литературу,
без которой не мыслила
жизни, не читаю — очень
трудно, а «ЗОЖ» прочиты-
ваю от первой до после-
дней страницы (иногда с
помощью лупы + очки).

Именно благодаря
«ЗОЖ» я не утрачиваю ин-
терес к жизни, поддержи-
ваю моральный дух и на-
строение.

Ну, а теперь мне хочется
внести свою лепту в кол-
лективный труд — предло-
жить несколько простых и
проверенных на себе ре-
цептов.

- С наступлением зимы
начинаются простудные
заболевания. Очень хоро-
шо в самом начале просту-
ды залить 1/4 ч. ложки им-
биря стаканом кипятка и
пить потихоньку горячим.
Можно добавить для вкуса
мед, сахар. Пить несколь-
ко раз в день через полто-
ра-два часа. Одновремен-
но насыпать в носки поро-
шок горчицы. Простуда
проходит через 1-2 суток.

- Если отекают ноги и
покрыты синей сеткой вен,
нужно регулярно натирать
их до полного исчезнове-
ния отека и синевы на-
стойкой из свежих листьев
каланхоэ на водке. 1/4
часть бутылки заполнить
листьями каланхоэ, пропу-
щенными через мясорубку
или мелко порезанными, и
залить водкой или спиртом
60-70° доверху. Настоять
2-3 недели, процедить и
использовать.

- При поносах и болях в
животе хорошо помогает
кизиловое варенье.

Принимать 2-3 ч. ложки
кизилового варенья на 1
стакан чая — и понос и
боли в животе прекраща-
ются.

Если нет кизилового ва-
ренья, то при поносах
можно развести 1/2 ч. лож-
ки крахмала на полстакана
кипяченой теплой воды и
выпить — также хорошо
действует.

- При сахарном диабете
очень хорошо снижает са-
хар в крови корица.

Для этого нужно прини-
мать всего половину ч.
ложки корицы в день.

Содержащиеся в корице
вещества способны имити-
ровать инсулин и работать
в клетках наравне с ним.

Однако не следует при-
менять корицу в булочках и

пирогах, так как в них мно-
го сахара и жира.

Порошок корицы можно
добавлять в сок, кофе, хло-
пья.

**Адрес: Костенко Анне
Федоровне, 3300 Мол-
дова, г. Тирасполь, ул.
25 Октября, д. 87, кв.
130.**

ПОИСК ПРОДОЛ- ЖАЕТСЯ

В конце декабря 2005
года исполнился год моей
переписке с зожевцами,
которые ищут своих погиб-
ших родных и откликну-
лись на мою заметку «У
меня душа болит» в
«ЗОЖ» (№ 24 за 2004 год).

Я получила тогда 1500
писем. Не заметила, как
зима прошла, все отвеча-
ла и отвечала на письма-
запросы. Содержание пи-
сем — летопись военных
лет и безрадостное дет-
ство.

Все письма пропустила
через сердце. Почти всем
ответила, а если по неко-
торым причинам не отве-
тила, то скажу честно, что
все равно сверяла списки.

Нашлось 5 семей погиб-
ших. Все они приезжали на
60-летие Победы. Это не-
забываемо. В нашей Ка-
лужской области погибло
не менее 1 млн бойцов.
Недавно издана Книга Па-
мяти Калужской области
по районам Бабынинский и
Барятинский, где особен-
но много погибло воинов
на «Зайцевой горе». Изве-
стны фамилии 7140 чело-
век, а неизвестных, может,
и больше.

У меня есть Книга Памя-
ти, и я пока жива, готова
ответить написавшим мне.
Одна лишь просьба — вло-
жить подписанный кон-
верт с вашим адресом для
ответа.

Поздравляю всех при-



Спасибо мне письма с Ноябрьем, 2006 годом. Желаю всем здоровья, а также спасибо за добрые слова и пожелания.

У меня появилось много друзей, которые готовы мне помочь в поиске родных погибших.

Адрес: Казимовой С.М., 249210 Калужская обл., с. Бабынино, ул. Трубникова, д. 8, кв. 4.

МНЕ ПОСЧАСТИВИЛОСЬ СЛУШАТЬ АМОСОВА

До некоторых пор ужасно не любила разговоры о болячках. Если со мной что-либо приключалось, старалась не выставлять на всеобщее обсуждение.

Но, как ни печалься, наступил зимний возраст, когда тебе глубоко под 80.

Стала ощущать боли в суставах, трудно одолевала лестничные пролеты, по ночам просыпалась от болей в позвоночнике, коленках... После визита к врачу (стараюсь пореже их навещать) и различных сеансов физиотерапии ничего не изменилось. Тазобедренный артроз — таков был медицинский вердикт.

Решила самостоятельно бороться с этим недугом. К тому времени познакомилась с вашей чудесной газетой.

Стала заниматься тибетской гимнастикой, к ней добавила пару упражнений из брошюры о болезни тазобедренных суставов. Это по утрам — в течение двух лет.

Перед ужином, часов в 16, делаю отдельные упражнения из раздела

«Йога для всех», «бегаю» на коленках. Уже пятый раз заправляю «бабушкину растирку». Чуть где заболит, разотру — помогает.

И еще одно. Мы тогда жили в Симферополе, когда к нам приехал Николай Амосов. Мне посчастливилось попасть на его лекцию. Фактически это был доверительный разговор по душам с умным, сильным, волевым человеком, девизом которого было: «Движение — это жизнь!».

Он и сказал: нельзя жить без физических упражнений, надо не давать покоя ни рукам, ни ногам, ни позвоночнику. Тогда есть шанс не превратиться в развалину.

P.S. Вы уж не сердитесь, что указала свою девичью фамилию в скобках. Вдруг кто из старых школьных или институтских друзей откликнется.

Адрес: Ветренниковой (Елинко) Валентине Николаевне, 352901 г. Армавир, ул. Ефремова, д. 11, кв. 52.

С ДУМОЙ О БУДУЩЕМ

Интересно, читают ли «ЗОЖ» наши государственные мужи? Наверное, нет, иначе откуда столько ошибок в политике и в грамматике? Много лет я подписчица «ЗОЖ» и читатель с авторучкой в руках. Испытываю многие рецепты, имею положительные результаты. Считаю, важнее всего профилактика! Мой совет беременным женщинам:

один мудрец сказал: от старости до смерти — миг! От зрелости до старости — минута! От юности до зрелости — час! От детства до юности — год!

От рождения до детства — век! От зарождения до рождения — бездна!

Так храните свою драгоценную ношу от внешнего мира как можно дольше в секрете! Берегите от всякого негатива, от плохих мыслей и, упаси Господь, от плохих слов. Ребенок все слышит, все чувствует и видит глазами своей будущей мамы.

Задумайтесь, с кого пример брать малышне нашей? Я знаю деток, которые, не успев сказать слово «мама», лепечут матерщину. Вот и глядя на иных отдельных представителей власти, невольно поражаешься: кого мы народили?

Лариса Николаевна Богомолова.

г. Челябинск.

НАС ПОДРУЖИЛА ГАЗЕТА

Увидела в «ЗОЖ» (№ 24 за 2005 год) заметку Натальи Захаровой и решила написать. Еще в 2001 году я пошла на пенсию и стала регулярно покупать вестник, не пропуская ни одного номера. Однажды попало на глаза опубликованное письмо Н.Захаровой из села Мокроусово Курганской области. А я ведь там родилась, хотя позже так и не была в тех краях.

Решила написать Наталье, просила ее поискать родственников. И вскоре я уже поехала в Курганскую область на долгожданную встречу с родными, о существовании которых до того не знала. К Наталье я, конечно, тоже наведалься, познакомилась с ее отцом, носящим редкое имя: Герой Макарович. Так и началась наша

дружба с Захаровой.

Наталья подарила мне сборник своих стихов. Не могу удержаться, хочу вам послать одно из них. Хотя стихотворение и предновогоднее, но, по моему, очень красивое для любой зимы.

Постучал к нам

осторожно —

Мигом спрятался

в огнях.

Мне шепнул лишь, что

возможно

Ты уедешь от меня.

Мне сказал, что

не бывает

Нежности под

Новый год,

И снежинки в пальцах

тают

Оттого, что дождь идет.

Свечи, елка, блеск

кораллов,

Залпы, проблески

мечты.

Новый год, я разгадала,

Что пришел ко мне не

ты.

Запах свеч, зеленый

омут,

Конфетти густой полет.

Говоришь: уйду

к другому?

В сказке все наоборот.

Сейчас, конечно, скучновато без дачных хлопот. Занимаемся своим здоровьем. Ходим десять пенсионерок в сауну, чаевничаем. Испытываем рецепты «ЗОЖ» на себе. Мне, например, очень помогли компрессы на ночь из корней ириса, залитых водкой. Шпоры пропали через 3-4 сеанса. Вот так и живем.

Адрес: Конищевой Людмиле Васильевне, 460052 г. Оренбург, ул. Просторная, д. 16/1, кв. 41.

ПАРОЛЬ — «ЗОЖ»

Ранним утром из такси, остановившегося у нашего дома, вышла белокурая женщина сред-

них лет с дорожной сумкой. Вид у нее был уставший. Дочке, открывшей калитку, она представилась: «Я из «ЗОЖ». Это была новая магаданская знакомая, с которой нас свела зожевская переписка.

Прошедший год я прожила в приятных хлопотах, не заметив, как пробежало время. Конечно, прибавилось болячек (а у кого их нет!), но провела этот год вместе с вестником, а значит, с тысячами добрых людей. Меня приохотила к «ЗОЖ» соседка Валентина Ивановна Мигунова. Она сама коротала дни с вестником, топила в чтении свое неизбывное горе, когда трагически погиб ее сын. И только «ЗОЖ» был ее наперсником и целителем. Ведь человеку немного надо: только чтобы его услышали и поняли. А зожевцы к тому же еще и помогают не только словом. В самую трудную минуту меня поддержали письма читателей, многие из которых стали друзьями.

Вот и магаданская зожевка, списавшись со мной, приехала в гости. Привезла кучу морских угощений. Она вставала ранним утром и спешила в Воронеж, а оттуда добиралась до близлежащих деревень в поисках подходящего жилья. Вернувшись, бежала со мной на огород полоть картошку. Наконец-то спустя неделю магаданской искательнице повезло. Она нашла домик с садом в 30 км от Воронежа. Мы с ней за это время сдружились еще больше.

Приезжала к нам и чета Оловянных, и семья Верочки Смирновой (муж и два ее сына, летчики, побывали в Афгане и Чечне). По «ЗОЖ» нашла меня и бывшая сотрудница из Казахстана моя до-

рогая Турсун. А еще я получила письмо от Марии Ивановны Чепраковой, с разрешения которой привожу ее адрес и цитирую (393435 Тамбовская обл., Сямпурский р-н, дер. Прудовка, ул. Тихая, 9.):

«Мы с мужем — казахстанцы, и нам знакома судьба переселенцев не понаслышке. Надеюсь, кому-то поможем найти свой уголок. В нашей деревне Прудовка на трассе Москва — Волгоград действительно 7 прудов с рыбой (мы развели карпа, карасей, окуня). В деревне асфальт, газ, центральное водоснабжение, есть клуб, начальная школа, магазин, бензозаправка. Центральная усадьба колхоза в 7 км, а у нас — молочная ферма, зернохранилище и мельница. Люди здесь добрые, пьют лодыри, а нормальные работают.

Когда приехали, нам помогли кто чем мог, в том числе и посадить огород, завести бахчу. Здесь продается много домов. Колхоз — крепкий середняк. Зарплату выдают регулярно. Благодаря приезжим деревня возрождается. У нас даже улица появилась Назарбаевская — 12 семей переселились из Казахстана. А вот специалистов не хватает — нужны медсестра, школьный преподаватель. Буду рада помочь в выборе местожительства».

Я привела этот рассказ потому, что сама получила много писем от мигрантов СНГ, Грузии, Молдовы, Киргизии и Украины на счет поисков пристанища и переезда. Так что пароль «ЗОЖ» оказался весьма действенным, выручая читателей не только в оздоровлении, но и в жизни вообще. Еще раз спасибо «ЗОЖ» за то, что ты живешь!

Адрес: Красновой Августине Александровне,

396837 Воронежская обл., Хохольский р-н, с. Петино, ул. Павлова, д. 6.

«ДЕРЕВЕНЬКУ СВОЮ Я ЗА ЧТО ПОЛЮБИЛА?»

Скоро год, как я живу в деревне. Больше сорока лет провела в городе, не подозревая, что меня ожидает такой поворот судьбы. Муж, с которым были вместе 23 года и вырастили двоих детей, ушел к молодой. От тоски не знала, куда деваться. Приютила сестра в Дивеевском районе Нижегородской области. А сейчас у меня уже и своя хатка.

Сначала было страшно: ремонт дома, уход за садом-огородом... Зато теперь чувствую такую благодать! В холодные дни топлю печку, и это, оказывается, настоящее удовольствие — растопить ее и приготовить еду на плите. Сейчас зима, я с наслаждением смотрю на заснеженный сад, предчувствую, какая же скоро здесь будет красота. И то, что за пучком укропа не надо в ларек бежать, а достаточно руку к грядке протянуть, тоже радостно. На зиму заготовила всяких овощей. В сарае пять курочек и петушок. Яиц пока нет, но до чего приятно слышать утром пение Пети. Сразу выхожу покормить кур и поговорить с ними. Потом кормлю Бима, это умный, ласковый пес и красивый, несмотря на маленький рост и коротенькие лапки. Когда ухожу на работу, говорю ему: «Ну, остаешься за хозяина». Когда возвращаюсь, он от радости подпрыгивает на метр от земли.

Сейчас даже жалею, что не переехала в деревню

раньше. Ведь детство мое тоже прошло в деревне, в 35 километрах отсюда. Там, в Ардатовском районе, и сейчас живет моя мама, Александра Михайловна, а вот отца уже шесть лет как нет. Нас у родителей было семеро: четыре дочери и три сына. Отец считался мастером на все руки. Мог и корову подоить, и обед сварить, и пироги испечь. Дом сам построил. Мама всегда была умница и труженица, по две коровы держала. И теперь еще у нее куры и гуси. Цветов комнатных столько развела, что не дом, а сад ботанический. Прядет шерсть нам на носки. Но самое главное — это ее поэтическое творчество. Сейчас маме 75, а двадцать лет назад она начала писать стихи. Хотя образования у нее всего четыре класса. Посылаю вам одно мамино стихотворение. Оно называется «Деревенька моя».

Деревеньку свою
я за что полюбила?

Быть может, за ясень,
Что растет у пруда.
За эти березы, дубы
и осины,
За калину с рябиной,
Что краснеют сейчас.

Вдали за опушкой луга
заливные,
Долины, овраги,
большая вода.
Когда-то гурьбой
мы туда уходили,
И ягоды рвали, грибы
собирали,
Веночки плели и в воду
бросали.
Я память об этом храню
навсегда.

С годами мне тяжело
бывает порой.
Но я не сменяю
Деревню на город,
Даже на город самый
большой.

Адрес: Селиверстовой Нине Зиновьевне, Нижегородская обл., г. Саров, ул. Радищева, д. 15, кв. 17.

ГЕЛЬМИНТЫ: СКРЫТАЯ УГРОЗА

Многие считают, что глисты в основном "посещают" маленьких детей, за которыми плохо присматривают взрослые. Однако, даже по официальным данным Всемирной организации здравоохранения, кишечными паразитами заражена как минимум треть населения. Как бороться с гельминтозом? Об этом корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Шibaкова беседует с кандидатом медицинских наук Александром Николаевичем МОТАЛОВЫМ.

"ЗОЖ": Часто ли в своей практике вы встречаетесь с гельминтозом?

Александр МОТАЛОВ: Каждый пятый, приходящий ко мне на прием, заражен глистами, о чем часто даже не подозревает, поскольку у кишечных паразитов скрытый и длительный период развития. К сожалению, официальная медицина уделяет этой проблеме очень мало внимания. Редкий врач догадается обследовать пациента на гельминтоз, а ведь гельминты совсем не так уж безобидны. Они способны обитать не только в кишечнике, но в любом органе, любой ткани человеческого организма: желчных протоках, легких, мышцах, головном мозге, куда заносятся с током крови. И дают картину, например, эрозивного гастрита, панкреатита, воспаления легких, вызывают жесточайшие ревматические и головные боли, образуют кисты и опухоли, наконец. Такого больного лечат долго и, разумеется, безуспешно. В последнее время реже стали встречаться, например, острицы, аскариды, цепни, которых легче обнаружить. Зато все чаще происходит заражение наиболее "злыми" паразитами — описторхами, лямблиями,

невидимыми глазу, способными образовывать целые колонии-опухоли.

"ЗОЖ": Неужели у нашего организма нет никаких естественных способов защиты от чужеродных воздействий?

А.М.: Есть-то они есть... Первый барьер — ферменты в полости рта, второй — кислая среда желудка, третий — ферменты кишечника. Защитный механизм есть, но он не срабатывает. Нечасто встретишь человека, у которого был бы в порядке желудочно-кишечный тракт. Это следствие питания рафинированными и химизированными продуктами. Современный человек стал очень уязвим для болезней, в том числе и глистных инвазий.

"ЗОЖ": Существуют ли группы риска? Или гельминтоз — это всегда только болезнь грязных рук?

А.М.: Антисанитарии, конечно, принадлежит ведущая роль в распространении паразитов. Однако и тот, кто не жалеет денег на моющие средства, не может считать себя полностью защищенным. Бывает достаточно искупаться в водоеме со стоячей водой — личинки паразитов способны проникать

через кожу. Или, выехав на пикник, поест шашлыков, выпить парного молока, походить босиком по траве, погладить собаку или кошку. Даже в дорогом ресторане можно заразиться, если мясо или рыба недостаточно обработаны термически.

"ЗОЖ": Вы хотите сказать, что рискуют все?

А.М.: Именно так. Более того — заражение яйцами глист происходит постоянно. Поэтому надо и защищаться постоянно. Как? К примеру, животные ищут и поедают известную им травку. И у человека еще сто лет назад в ходу было 700 пищевых трав. Огурцы солили с укропом, эстрагоном, мятой, капусту — с тмином, рыбу — с кориандром, вроде бы они вкус придавали. А ведь это все антигельминтные травы. Чай заваривали с ромашкой, душицей, пили с медом. Это тоже все противоглистные средства. Душицу обязательно использовали при производстве колбасы. Свежий лук, чеснок, сырая морковь не сходили со стола. В сезон обязательно ели землянику, голубику. Все эти растения кроме прочих достоинств имеют способность выгонять паразитов. Так что хотите быть здоровыми — ешьте побольше огородных и дикорастущих трав, свежих овощей, лесных ягод. Кроме того, обязательно держите в доме пряные приправы — семена тмина и укропа, гвоздику, бадьян, любисток, чабрец — и понемногу добавляйте в еду. Добавляйте в чай, компот сушеные листья и ягоды лесной земляники, брусники, голубики. Это будет лучшей профилактикой

против гельминтов. Травы имеют большую силу. Даже шампуни, содержащие ромашку, мяту, чабрец, обладают противогельминтным эффектом.

"ЗОЖ": Если вдруг появятся "нехорошие" признаки — тошнота, зуд, вздутие, вялость, апатия, можно ли как-то самому позаботиться о своем здоровье?

А.М.: Да, стоит очистить организм. Пусть лучше тревога окажется ложной. Когда есть подозрение на глисты, хотя еще и не ясно, какие именно, то полезно попить сока из мякоти дыни, взятой в самой ее середине (натошак по стакану и больше). Хорошо еще в течение 2-3 дней питаться кокосовым молоком (один кокосовый орех в день и больше ничего) — это избавит организм от всяких червей. Или взять корку одного плода граната, измельчить, отварить в течение трех минут в неполном стакане воды, процедить и выпить в три приема в течение полутора часов, а через 3-4 часа принять слабительное. Процедура повторяется также в течение 3-5 дней.

"ЗОЖ": Все же это слишком экзотические средства. Нет ли чего-нибудь попроще?

А.М.: Пожалуйста — грибы лисички. Летом для очищения организма, пока они растут, достаточно каждый день добавлять в салаты по 3-4 штуки свежих измельченных лисичек. Впрок хорошо приготовить настойку: 5 г сухих или 50 г свежих лисичек залить 150 мл водки и две недели настаивать в темном месте. Пить по 1 ч. ложке натошак два раза в

... в течение трех недель. Еще нужно есть как можно больше сырой моркови или пить свежего морковного сока. "Они" этого не выносят.

"ЗОЖ": А если задача более сложная? Допустим, обнаружили у себя круглые черви (острицы и аскариды). Могут ли помочь делу травяные чаи и отвары?

А.М.: Есть несколько рецептов, которые могут применять все, кроме беременных женщин, детей до трех лет, а также страдающих повышенным давлением и язвенной болезнью.

- 1 ст. ложку измельченной травы полыни горькой заварить стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, процедить и пить по 3 ст. ложки вечером перед сном и утром натощак до исчезновения симптомов.

- Смешать в равных пропорциях сухие цветы пижмы и кору крушины. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, дать настояться 20 минут, процедить и выпить в два приема — утром натощак и перед сном. Курс — 3-5 дней. Предпочтительно при склонности к запорам.

- 1 ч. ложку мелко нарезанного чеснока залить половиной стакана молока, довести до кипения, остудить и принимать натощак до исчезновения симптомов.

- Для борьбы с влажными совами советую взять в равных пропорциях траву золототысячника, бессмертника и лизимы. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, процедить и выпить в два приема — утром натощак и перед сном. Курс лечения — 2-2,5 месяца.

Для тех, у кого повышенное давление, тоже есть хорошее средство.

- Купите в аптеке порошок трав омелы белой и

валерианы. Принимайте до исчезновения симптомов 2-3 раза в день по 0,5 г омелы и 1 г валерианы одновременно.

"ЗОЖ": Однако тем, у кого обнаружены лямблии, обычно не удается избежать больничной койки, а если дело зашло далеко, то и хирургического вмешательства.

А.М.: К сожалению, медикаментозные средства малоэффективны. В то время как при лямблиозе иногда бывает достаточно в сезон есть как можно больше ягод голубики. Еще отличный результат при лямблиях, описторхах, кошачьей двуустке дает прием в равных пропорциях измельченных плодов укропа и тмина. Достаточно принимать по 1 ч. ложке такой смеси три раза в день, запивая большим количеством воды (от половины до целого стакана) или аптечный препарат карвипар (семена укропа, тмина, отруби). Продолжительность лечения зависит от состояния пациента. Иногда курс длится до полугода, но зато это избавляет человека от операции. Очень эффективен отвар гвоздики полевой, он действует даже на кровяную двуустку, которая обычно плохо поддается изгнанию. Достаточно 1 ст. ложку сухой травы заварить 1 стаканом подсоленного кипятка и пить по четверти стакана три раза в день натощак до полного исчезновения симптомов. Рекомендую еще одно сильное средство — молодые, только успевшие развернуться листья березы. 2 ст. ложки сухих листочков заварить стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, процедить и выпить в один прием натощак, а затем лечь и с полчаса полежать на правом боку. Курс — от 15 до 45 дней.

УНЫНИЮ В ДУШЕ НЕТ МЕСТА

Мне 75. Не могу сказать, что я очень общительный человек, но мне всегда хочется кому-то помочь. Видимо, привычка эта осталась от "тимуровской команды" военных лет.

В 1985 году ушла на пенсию, но дел только прибавилось. Купила машину, научилась водить. Ездил в тайгу, грибы, ягоды собирала, занималась дачей. Крутилась как белка в колесе. Ко всему прочему, у меня дети, внуки, правнуки.

Пишу стихи, занимаюсь фотографией, рисую. Сменила городскую жизнь на деревенскую. Живу в таежной глубинке, где воздух и вода экологически чистые. И ни тоске, ни унынию нет места.

А еще ведь надо и "ЗОЖ" почитать, и на письма ответить, поздравления послать. О каком одиночестве может идти речь? В роду у нас долгожители. Сестра моей мамы прожила 105 лет. Так я по сравнению с ней девочка. Впереди еще столько интересного.

Адрес: Назаровой-Гладышевой Галине Семеновне, 662840 Красноярский край, Ермаковский р-н, пос. Танзыбей, ул. Мира, д. 30, кв. 2.

ОБРЕЛА НОВОЕ РЕМЕСЛО

Пять лет назад как-то разговорились мы с соседкой о своих болезнях. Было мне так худо, что просто жить не хотелось. Соседка предложила почитать "ЗОЖ". Как утопающий за соломинку, ухватилась я за вестник. Простудировала от корки до корки, многие рецепты записала в тетрадь.

Благодаря советам читателей изменилось мое мировоззрение. Написала воспоминания о своей жизни аж в трех общих тетрадях. Обрела новое ремесло, обучилась у опытных мастериц пошиву шапок. Пошла дальше — шью не только головные уборы, но и сумочки... Все это зимой, а летом выращиваю цветы, благо огород — 12 соток. Умудряюсь еще и прясть собачью шерсть — у меня два сенбернара. В последнее время постоянно в делах и заботах, некогда думать о болячках, а если они одолевают, расправляюсь с ними с помощью "ЗОЖ".

Анастасия Михайловна Закревская.

Тверская обл.

ПЕРЕСТАЛА ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

Я воспитанница послевоенного детского дома. Родители погибли на фронте в 1944 году. С детства была хилой, болезненной девочкой. Подросла, вышла замуж, родила сына и дочь. У них уже свои дети.

А я за это время приобрела много болячек: гипертонию, язву 12-перстной кишки, полип... Первое, что я сделала, — стала пить водку с маслом. Вообще-то я не пью ничего спиртного, а потому переносила эту смесь очень тяжело. Однако принимала 30+30 так, как написано в вестнике. Уже на 5-й день почувствовала улучшение, появился аппетит, поднялось настроение.

Сейчас пью перекись водорода — по 10 капель 3 раза в день. С лекарствами распрощалась. Принимаю только от давления — утром и вечером, а остальные заболевания лечу по рецептам "ЗОЖ".

Любовь Алексеевна Арабова.

Ставропольский край.

РЕЦЕПТЫ НАШЛА У КАЦУДЗО НИШИ

Мое знакомство с вестником "ЗОЖ" началось 2 года назад, когда я была в отчаянии. Практически отказали ноги. Все суставы распухли, колени, как 2 фарты от "КАМаза" (шучу), а врачи говорят: "Возрастное..." Это в 54-то года! И радоновые ванны принимала, и на курорт на грязи ездила — бесполезно. Выручил "ЗОЖ" и его рецепты. Пила состав из клюквы + чеснок + мед. А на суставы — компрессы из меда + соль. Такой начался в суставах треск, что кошка вздрагивала. И опять нашла в "ЗОЖ", что нужен рыбий жир, выпила 4 упаковки. Словом, встала на свои ноги. Колени обозначились и щиколотки. А после того, как этим летом пропила настойку ежевики (опять из "ЗОЖ"), бегаю даже вдогонку за трамваем, если опаздываю.

А теперь рецепты от меня, вдруг кому-то тоже поможет. Масса рецептов по чистке печени, но все сложные, противные на вкус и отнимают массу времени. А я позаимствовала рецепт у японского профессора Кацудзо Ниши.

Вечером в термос насыпаю 1 ст. ложку ягод шиповника и заливаю 0,5 л крутого кипятка. Утром натошак: в стакан насыпаю 1 ст. ложку сорбита, доливаю до краев настой шиповника из термоса, размешиваю и выпиваю залпом (иначе будет тошнить). Через 20 мин. допить остальное из термоса (без сорбита) — и все.

Старайтесь больше двигаться, дышать животом, наклоняться, поднимать колени. Через 45 мин. легкий завтрак, лучше свежие соки: морковный + свекольный. И никуда из дома — понадобится туалет раза 2-3. Процедуру проводить 6 раз через 2 дня отдыха. В первый раз может ничего не получиться, если сильно забита печень. Повторите на следующий день.

А вот вообще чудо-рецепт. Почти в каждом вестнике просят помочь при воспалении тройничного нерва, межреберной невралгии и болях в позвоночнике. Надо взять мед с живицей, он продается в аптеках или на лотках, где торгуют пчелопродуктами, и сделать им хороший медовый массаж, так, чтобы кожа покраснела. Не смывать, прилепить целлофан, укутать — и в постель. Утром встанете и не вспомните про свои болячки.

Теперь про ожоги. Очень важно оказать помощь в первые секунды, пока не случился болевой шок. И здесь не-

заменим стрептоцид в порошке. Если ожог сильный, как говорят, "до мяса", — ни в коем случае не промывать, даже если попала грязь. Просто обильно засыпать стрептоцидом. Досыпать и досыпать туда, где будет мокнуть. Боль пройдет через 5-10 мин. Это особенно важно, если обжегся ребенок. Стрептоцид сохнет в корку, как бы зацементирует рану, ни в коем случае ее не оттирать, а только досыпать порошком. Под коркой идет естественное восстановление клеток, не понадобится пересадка кожи, не будет рубцов (100%). Когда корка отпадет сама, на месте ожога останется темное пятно, но со временем (от 1 месяца до 1 года) новая кожа по цвету сравняется со здоровой. Так можно лечить любой порез, любую рану. Вспомните, когда началась война, пенициллина еще не существовало, солдат спасали стрептоцидом, и не было никаких осложнений.

Адрес: Смышляевой Зое Степановне, 630088 г. Новосибирск, ул. Петухова, д. 20, кв. 119.

ГЛАЗА МОИ — ХЛЕБ МОЙ

Пишет вам это письмо ваша давняя почитательница преподаватель мировой литературы Татьяна Григорьевна Елисеева. Очень люблю нашу газету — могучее пособие по укреплению здоровья и долголетия.

Прочитав в "ЗОЖ" (№ 12 за 2005 год) небольшую заметку об укропе, захотелось дополнить перечень лечения этим дивным растением многих болезней, в частности глаукомы, которой страдаю. Надеюсь, мой опыт поможет людям.

Итак, все части растения, а в особенности семена, имеют в своем составе: анетин, масло, белковые вещества, сахара, микроэлементы железа, кальция, калия, фосфора, тиамин, рибофлавин, никотиновую, аскорбиновую, фолиевую кислоты, каротин, камферол... Укроп расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление и глаукомное, так как обладает мочегонным действием. Укроп полезен при повышенном неврозе, тревожном сне, успокаивает сердце.

Применяют укроп при хронической коронарной недостаточности, атеросклерозе, заболеваниях печени, кишечных коликах, вздутии живота.

Успешно используется укроп и при заболеваниях глаз: острых и хронических конъюнктивитах, блефаритах, отеках век, различных формах глаукомы, катаракте.

Итак, как я лечу глаза?

Беру 20 г семян укропа и заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю на протяжении дня в три приема. Этим же настоем промываю глаза несколько раз в день, а также делаю примочки. Если остается немного настоя, то стараюсь и его использовать — умываю лицо для увлажнения и питания сухой кожи.

Как я писала ранее, по профессии я учитель. Поэтому глаза мои — это мой хлеб. Я старательно за ними ухаживаю, выполняю все рекомендации офтальмолога. В итоге до сих пор остаюсь в строю — работаю.

В своей жизни мне пришлось много пережить, может, и это послужило причиной возникновения болезни. Когда я перенесла операцию глаза, пришла к выводу:

- нельзя нервничать;
- насколько возможно, все надо воспринимать философски;
- окружить себя хорошими друзьями, больше гулять на свежем воздухе и заниматься хобби; я лично веду драматический кружок при п/к "Патриот" для детей;
- не увлекаться огородом и поднятием тяжестей!

Что еще? Не за горами лето — кушайте каждый день по возможности чернику, землянику, черную смородину, шелковицу, зеленый лук и зеленый укроп в больших количествах.

Я давно уже перешла на сырые салаты, овсяную и гречневую каши, овощные супы, в небольших количествах отварную курятину, молоко, кефир. Осенью каждый день пью сок тыквы и варю из нее кашу.

Адрес: Елисеевой Татьяне Григорьевне, 10002 Украина, г. Житомир, ул. Гагарина, д. 32, кв. 39.

ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ — ЕЩЕ НЕ ПРИГОВОР

Подружилась с "ЗОЖ" как-то сразу и, думаю, навсегда. Пишу же в вестник впервые. Причиной стала бесе-



да корреспондента Юлии Кирилловой с врачом Валерием Юрьевичем Шилов в "ЗОЖ" (№ 11 за 2005 год).

Более 30 лет я болею гломеруло-нефритом. Какие только методы и рецепты я за эти 30 лет не испробовала. Излечиться не смогла, но жила практически нормальной жизнью. И на пенсию ушла по возрасту, а не по инвалидности. Кстати, ее и сейчас у меня нет: никто не предлагал, а выпрашивать не умею.

О таких растениях, как водосборник и золотая розга, которые помогают при нефрите, узнала только недавно из "ЗОЖ" (№ 5 за 2005 год). Но, к сожалению, в нашей местности эти растения не встречаются и в аптеках их нет.

Гломерулонефрит тем временем перешел в почечную недостаточность. И вот уже третий год я страдаю этим заболеванием.

Живу в Украине, и проблемы с нехваткой аппаратов "искусственная почка" у нас такие же, как и в России. То есть я отношусь к тем 80% больных, которым по тем или иным причинам недоступен диализ.

Впрочем, я не сразу решилась написать в вестник, но потом подумала о тех, кто, прочитав беседу с Шилов, потеряет остатки веры и перестанет бороться с недугом.

Между тем сдаваться не следует. Если не можете попасть на диализ, ну, а о пересадке почки и говорить нечего (не у каждого найдется 40-50 тыс. долларов), не опускайте руки, не падайте духом. И хотя доктор В. Шилов и говорит, что "банные процедуры и всевозможные способы "очищения почек" не помогают", смею ему возразить. Помогают! Но главное — чистить не почки, а кровь от накопившихся шлаков. Принимайте сорбенты, отвары и настои трав. Хорошо выводит мочевину и камни раствор Янга. Не забывайте о диете. Кстати, может, кто поделится своим опытом жизни при почечной недостаточности? Буду благодарна.

Адрес: Луговской Елене Алексеевне, 27504 Украина, Кировоградская обл., г. Светловодск, ул. Ленина, д. 57, кв. 55.

ШУМИТ В УШАХ?

ПОСТАВЬТЕ СВЕЧИ

Очень давно выпиываю "ЗОЖ", многими добрыми советами воспользовалась. Теперь поделюсь с читате-

лями своим испытанным рецептом.

Год назад у меня появился шум в ушах. Особенно плохо стала слышать в помещении. Кто бы что ни сказал, мне обязательно нужно переспрашивать. Помучилась-помучилась и пошла по врачам: лор ничего не обнаружил, уши у меня никогда не болели и не болят; терапевт — тоже. Что только не закапывала в уши — на секунду шум исчезнет и опять возвращается.

Я работаю в библиотеке, и однажды мне случайно попался любопытный способ лечения. Он-то и помог.

Итак, сначала нужно приготовить свечи, которые прочистят уши, а если есть воспаление, то справятся и с ним.

Возьмите поровну парафина и восцины (можно готовые парафиновые и восковые свечи). Раскрошите их, перемешайте в мисочке и растопите на огне. Снимите миску с плиты и быстро, пока содержимое ее не застыло, пропитайте смесью заранее приготовленные тряпочки шириной не более двух сантиметров, а длиной до полуметра. Главное, чтобы ткань была ветхой, так что сгодится старая простыня или наволочка. Каждую полоску нужно накатать на вертикально поставленную палку типа веретена внахлест. Дать минутку подсохнуть и осторожно снять, если передержите — не снимется. У вас должна получиться свеча в виде пирамидки, один конец узкий, другой пошире.

Когда свечи будут готовы, можно приступать к лечению. Тут вам будет нужен помощник.

Ложитесь на бок, голову закройте полиэтиленовой пленкой, оставив дырку для уха. Ваш помощник должен поджечь широкий конец свечи (основание конуса), а узкий вставить в ухо и держать в таком положении до конца процедуры. Свечка будет гореть и даже потрескивать. На самом деле это сгорает ушная сера, вытягиваемая из уха за счет образующегося вакуума. Помощник должен следить за процессом и периодически вынимать свечу из уха, чтобы удостовериться, что из верхушки пирамиды идет дымок. Если его нет, то нужно осторожно, не гася свечку, спичкой прочистить ее с узкого конца. И так до маленького огарка свечи. Когда потушите огарок свечи, разверните его и посмотрите — увидите, сколько из уха вытянуло серы, еще бы оно слышало хорошо! Отдохните, а затем ставьте свечку на другое ухо. Если этого недостаточно, то через недель-

ку можете все повторить. Мне помогло с первой процедуры. Сразу стала слышать. Теперь ставлю свечи в целях профилактики.

Так что, лечитесь, дорогие, уверяю, что слышать вы будете лучше, и шум исчезнет. Если кто-то что не понял, пишите, отвечу.

Адрес: Роминой Надежде Васильевне, 160522 Вологодская обл., Вологодский р-н, пос. Лесково, д. 10, кв. 14.

УДИВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ

У меня есть один прекрасный рецепт, поистине уникальный. Речь идет о быстром лечении обширных ожогов, когда человек находится на грани жизни и смерти. Все знают, что такие ожоги лечить очень трудно. Так что этот рецепт должен быть в каждом доме. Но расскажу все по порядку.

Мой сын, еще будучи маленьким, очень любил цветы. Он никогда не рвал их, лишь любовался. В день его рождения (мальчику исполнилось 5 лет) в детском саду проходил праздник цветов, и ему подарили три чудесных пиона. Сын, радостный, бежал домой. Стояла жара, и он был раздет по пояс. Жили мы тогда на 5-м этаже. С общей кухни в это время одна из женщин несла в тазу только что сваренное, еще кипящее, вишневое варенье. С лестничной площадки выскочил мой сын... Цветы сварились у него в руках и тем самым защитили руки от ожогов, а вся левая сторона тела оказалась обожжена. В больнице он лежал с температурой за 40, часто терял сознание...

Так прошли две недели. Раны не заживали, гноились. Однажды я пришел навестить сына и попал как раз на перевязку. Он лежал весь забинтованный до пояса, как кукла, только щели для глаз, носа и рта. Картина страшная — ушел, как говорится, в шок... Сам не знаю, как оказался на рынке. Увидел малину и решил купить для сына баночку у одной бабушки. Она дала мне ягод и говорит: "Забирай остальное бесплатно, а то мне пора домой идти", — и высыпала мне в пакет всю оставшуюся малину. Посмотрела на меня внимательно: "Что-то не вижу радости в твоих глазах". Я вкратце рассказал ей о своей горе, а она и говорит: "Тебя сам Бог привел ко мне. Идем, сделаю спе-

мазь, и через 2 дня твой мальчик будет дома". — "Как же я его намажу? Ведь он в больнице!" — "Расскажи все врачу. Если он умный, то разрешит, ну, а если..." — она развела руками.

С готовой мазью я пошел прямо в больницу. Врач сетует: "Положение, не скрою, тяжелейшее. Мы уже перепробовали все лекарства, какие только есть в больнице, но результат, как вы видите, нулевой. Давайте вашу мазь, попробуем".

Наутро бегу в больницу и узнаю: температура спала, и ребенок спокойно спит. Днем врач решил заглянуть под бинты и удивился: рана была покрыта молоденькой розовой кожей. Позже врач мне скажет: "Такого еще не было в моей 18-летней практике". Через три дня он нас выписал из больницы. На ранах не осталось даже рубцов.

А теперь — сам рецепт. Он не очень сложный, но в нем есть один компонент, без которого не будет такого быстрого эффекта.

Нужно взять один стакан топленого несоленого гусиного жира (можно заменить нутряным свиным салом). Затем настрогать ножом один стакан мела, чистого, из природного куска, каким ученики пишут в классе на доске, а не того, что продают в магазине для побелки, там могут быть всевозможные добавки: клей, олифа и так далее. Добавить одну таблетку растертого стрептоцида (белого, продается в аптеке). Теперь самое главное, что дает такой быстрый результат. Это так называемый "чертов палец". На Украине его называют "свиная ножка", почему — не знаю. Его можно найти на меловых горах. Он очень твердый, желто-серого цвета, по форме напоминает пулю от крупнокалиберного пулемета. Кстати, в "ЗОЖ" (№ 9 за 2005 год) в "Колонке редактора" Анатолий Коршунов рассказывал, как в детстве собирал такие камушки в Ярославской области в неглубокой речке. С него надо настрогать ножом кучку, по объему равную кучке стрептоцида. Итак:

- 1 стакан топленого несоленого гусиного жира (или нутряного свиного сала),
- 1 стакан мела,
- 1 таблетка стрептоцида (белого),
- 1 кучка чертова пальца

Все хорошо перемешать в небольшой кастрюльке, желательно эмалированной, поставить на огонь и для стерильности довести до кипения. Когда остынет, мазь готова. Цвет у нее будет серый. Намазывать на марлевые салфетки или широкий бинт, как масло на хлеб, и прибинтовывать к ожогам; если

раны гнойные, очищать их не надо. Менять через сутки. Салфетки с мазью отвалятся сами, как только снимете бинты. Хранить мазь нужно в холодильнике. Она годится, пока жир не прогорк.

Адрес: Цекину Анатолию Григорьевичу, 309512 Белгородская обл., г. Старый Оскол, до востребования.

ХОРОШИХ ВАМ ЗУБОВ!

В 1955 году в горах Азербайджана в селении Пирасура я встретился со 150-летним человеком, у которого в сохранности были все зубы. Большинству из нас такая "витрина", что называется, не по зубам.

Мое предложение: давайте делиться опытом относительно того, как сохранить зубы. Начну с себя, расскажу, как я "пришел" к здоровым зубам. А мне-то, между прочим, восьмой десяток лет.

Впервые зубная проблема стала передо мной, как ни странно, во время Великой Отечественной войны. Запомнился первое письмо от старшего брата с фронта. Вскрывал, думал: будут строчки о главном в жизни, о героическом. Письмо с передовой оказалось о том, как ухаживать за зубами.

Ослушаться брата-фронтовика я не имел права и перестал отлынивать от ежедневной чистки зубов. Принял к сведению и к практическому действию то, что любую пищу надо, не торопясь, хорошо прожевывать. Потом где-то прочитал, что, если мы не хотим иметь неприятности с зубами, надо жевать даже жидкости. Понял опасность зубных щеток — ведь это синтетическая щетина. По меньшей мере, надо не забывать каждый раз на несколько секунд опускать этот опасный инструмент в горячую воду. В ином случае зубная щетка не отличается по своему действию просто-напросто от крупнозернистого напильника, что бы ни говорила о ней реклама.

И еще. Не упустите из виду: многие зубные пасты имеют в своем составе фтор, жизненно необходимый нашей костной системе. Хорошо, что об этом говорится на упаковке. Но дело в том, что этот элемент, очень полезный для борьбы с кариесом, плохо влияет на нервную систему — об этом уже некоторые европейские и российские эксперты заявляют публично. Более того, незаметно накапливающийся избыток фтора в организме ведет к поражению костной ткани, к остеопорозу. Я принял

это к сведению. И последнее: я раз и навсегда понял, что простая крестьянская пища значительно полезней деликатесов. А присланному когда-то с фронта совету брата — не пить и не есть после горячего холодное — следую всю жизнь.

Разумеется, всего этого недостаточно для сохранения зубов. Это начало поиска. Так или иначе, на сегодняшний день у меня есть, правда, две пломбы на коренных зубах, но это результат того, что в армии поднимал зубами двухпудовую гирю на солдатском ремне. А во всем остальном зубы, слава Богу, целы. Правда, мне всего восьмой десяток... Словом, здоровых вам зубов!

Адрес: Зеленину Г. П., 143980 Московская обл., г. Железнодорожный, ул. Пролетарская, д. 1/2, кв. 147.

ПРО ПОДУШЕЧКУ ИЗ ЗЕЛЕНЬХ ИГОЛОК

Семь лет выписываю и читаю "ЗОЖ". Ни разу за это время не встретила на его страницах способа борьбы с гайморитом, которым вылечилась сама. Поэтому села за письмо.

30 лет назад у меня постоянно воспалялся левый глаз. Врач сказала: "Засорение слезного мешка" и назначила операцию. Раздолбили мне всю переносицу, засорения не нашли и зашили. А глаз по-прежнему воспаляется. Направили в областную поликлинику, здесь говорят, что снова надо что-то удалять. Я не согласилась на новую операцию и попросила путевку в санаторий. После лечения в Евпатории лет пять не болела. А потом все началось с новой силой. И только через 15 лет поставили диагноз: хронический гайморит.

Десять лет назад вычитала в одном издании необычный рецепт. Видно, Господь послал за мои многолетние мучения. Надо было наломать веточек сосны, замочить их минут на 20 в горячей воде (не в кипятке!), потом отряхнуть от воды, обсушить и набить иголками наволочку 30 на 30 см. Мы с мужем тут же поехали в лес за ветками. Сделала сосновую подушечку, и я стала спать на ней, как было рекомендовано. Через три ночи вдруг начала чихать. Как чихну — полная горсть гноя. И так трое суток. Однажды проснулась и думаю: "Голова моя при мне или нет?" — такая наступила



пожаростойкость и ясность. Больше ни разу не испытывала головной боли, не болела гриппом, исчезли полипы и сон стал спокойный и глубокий. Если случится насморк — подушечка всегда наготове. С тех пор на зиму всегда заготавливаем мешок сосновых веток.

Адрес: Шабуниной Анне Никитичне, 398026 г. Липецк, ул. Баумана, д. 260.

ЧАЙ ИЗ ТАЕЖНЫХ ТРАВ

Почти полгода мы с женой проводим в таежном садоводстве, собираем лекарственные и ароматические травы и пьем лесные чаи. Добавляем в посуду для заварки, кроме обычного чая, свежие или высушенные листья, соцветия или почки черной смородины, черемухи, рябины, брусники, черники, шиповника, малины, пижмы, тысячелистника, мяты, а также хвою сосны, кедра, пихты и т.п. На кухне у нас стоят плотно закрытые пол-литровые банки — штук 20. Набросать по щепотке из банок — дело одной минуты.

Хотя нам далеко за 70, мы остаемся заядлыми таежниками. Собирая грибы-ягоды, попутно запасаем травы десятков наименований. Сушим их на противнях у печки и над печкой, а также на чердаке — на щитах, фанерках, на расстеленной садовой пленке. Высушенные травы храним в матерчатых мешочках в гамаке, подвешенном к потолку в сарае, чтобы мыши не достали. Более объемное сырье держим в мешках, на каждом — этикетка.

В городской квартире травы храним на шкафу в матерчатых мешках с надписями. Зимой этот запас по мере необходимости пополняем — ездим на садовый участок. Чтобы точно знать наличие трав дома, осенью делаем ревизию и составляем их перечень в алфавитном порядке. Листок с перечнем лежит в дневнике, в котором фиксируем каждый день нашей жизни.

Особо хранятся сборы — сердечный, желудочный, печеночный, почечный. Я делаю так: в каждый крупный мешочек кладу набор мелких кульков, чтобы в случае срочной необходимости ускорить процесс приготовления лечебного снадобья, например, если заболит сердце, желудок, печень или почки.

А теперь хотим поделиться некоторыми своими рецептами, которые помогли и нам, и нашим близким.

Моя жена, фармацевт с 35-летним стажем, советует лечить опоясывающий лишай дегтем. Раз в сутки перышком смазывать больное место и не связывать.

В нашем далеком детстве мама лечила лишаи дымом горящего на раскаленных углях дегтя и чеснока.

Вспоминаю, как еще студентом мама вылечила меня от опрелости ног. Приехал я на зимние каникулы. Разуваюсь, и мать видит между пальцами сверточек промокательной бумаги. Я объяснил, что страдаю уже полтора месяца, кожа преет почти до мяса. Мама обсыпала пальцы чайной трухой, тогда был в ходу плиточный чай, и велела спать в носках. Нескольких раз хватило, чтоб никогда больше ничего подобного не повторилось.

Об ушибах много написано в "ЗОЖ". Мы пользуемся своим методом. У нас в садоводстве всегда есть запас свежей урины, используем ее как удобрение. А травмы там случаются часто. Сунешь ушибленную руку в ведро, поддержишь минуту-другую — и боль затихает.

Адрес: Гинкулову Василию Владимировичу, 664020 г. Иркутск, ул. Куликовская, д. 4, кв. 10.

МЕНЯ СПАСАЕТ ТОДИКАМП

Всегда мечтала быть врачом, даже поступала в медицинский институт. Но сложилось так, что стала журналистом. Работу свою люблю, но к медицине по-прежнему влечет. Расскажу, как пятнадцать лет назад я открыла свой универсальный рецепт.

В те годы я работала редактором в Алма-Ате, пришлось заменять начальника и, видимо, от нервных перегрузок стала чувствовать себя все хуже и хуже. В каком-то журнале мне попала статья "Охаянный пророк" — о Михаиле Петровиче Тодике, который лечил многие болезни настойкой зеленых грецких орехов на керосине. Решила сделать лекарство сама.

Наполнила трехлитровую банку зелеными грецкими орехами, благо, в Алма-Ате они растут, залила керосином (даже не очистив его), а дней через двадцать начала принимать настой. Первую неделю пила по 25 капель за 20 минут до еды, вторую — по 30 капель, третью — по 35 капель и четвертую неделю, последнюю — по чайной ложке.

Желание выздороветь было таким огромным, что я не замечала ни специфического запаха препарата, ни "керосиновой" отрыжки после него.

Прошел месяц, а может, два. Курс лечения давно закончился. Просыпаюсь однажды утром и чувствую, что как-то уж очень хорошо и радостно на душе. Настроение прекрасное! Самочувствие замечательное! Это состояние не прошло и на другой день, и на следующий. На работе меня стали останавливать: "Что это с вами? Еще недавно походка была тяжелая, взгляд потухший. А сейчас — глаза горят, улыбка...".

Я рассказала, как пила самодельное лекарство тодикамп (по фамилии создателя), и другим тоже захотелось быть здоровыми и счастливыми. Очень многим тодикамп помог, но, если честно, кому-то и не помог. Наверное, выздоровление зависит от многого: состояния души, веры в успех, желания поправиться.

Для меня это поистине универсальное лекарство. Тодикамп помогает при остеохондрозе, радикулите. Для этого нужно на хлопчатобумажной ткани (не на марле!) смочить препаратом участок 2х2 см. Больное место смазать растительным маслом, наложить ткань и утеплить. Держать не более 2 часов. Заметное облегчение наступает после 3-15 процедур.

Сейчас я живу в Нижнем Новгороде, где не растут грецкие орехи. Но выход все равно нашла: договорилась на рынке с узбеками, и они специально привезли недозревший грецкий орех, который как раз и есть мощный источник фитонцидов.

Адрес: Нагорной Юлии Николаевне, 603080 г. Нижний Новгород, ул. Ижевская, д. 60.

"ЗОЖ": Справедливости ради необходимо сделать несколько уточнений. Автор тодикампа назван в общем-то правильно: преподаватель географического факультета Кишиневского университета Михаил Петрович Тодика. Но вот готовил он свою фирменную настойку несколько иначе.

100 грецких орехов молочно-восковой спелости (можно разрезать пополам) положить в 3-литровую банку. Почти доверху залить керосином — лучше очищенным. Плотнo закупорить металлической крышкой. Положить сверху груз 10-15 кг и зарыть в землю на глубину до метра. Под землей снадобье настаивать до 3 месяцев.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЖАР ХОЛОДНОЙ ВОДЫ

О том, что закаляться полезно, известно всем. Но далеко не каждый прибегает к такому экстремальному виду закаливания, как моржевание. Одни считают его опасным, другие не знают, как к нему подступиться. Поэтому советы опытного специалиста — спортивного врача и психотерапевта московской поликлиники восстановительного лечения № 6 Валерия Александровича КАПРАЛОВА будут полезны многим. Тем более что он долгие годы руководит школой закаливания и здорового образа жизни при Дворце детского и юношеского творчества на Воробьевых горах. Ему слово.

Наш древний предок в течение тысячелетий испытывал воздействие холода, благодаря чему в организме человека сформировался природный механизм терморегуляции, напрямую связанный с поддержанием естественного уровня энергии и иммунитета.

Однако современный человек, стремясь к комфорту и расслаблению, инстинктивно боится холода и

даже в небольшую прохладу утепляется с ног до головы. Действительно, воздействие холода является стрессом для организма, но стрессом благотворным, созидющим. Именно он помогает пробудить природные резервы организма человека. Я имею в виду кратковременные холодовые нагрузки (не больше 1-3 минут пребывания в проруби). Под их воздействием происходит резкий спазм всех сосудов на поверхности тела, и теплая кровь активно устремляется для снабжения мозга, сердца и других жизненно важных органов.

Если такая тренировка сосудов будет систематической, не реже двух раз в неделю, то в работу включается все большее число периферических сосудов по всему телу и открываются даже те мельчайшие капилляры, которые в силу зашлакованности или болезней уже перестали функционировать.

Чувство приятного и сильного внутреннего тепла, возникающее после окунания в прорубь, говорит не только о возрождении капилляров. Этот жар свидетельствует о происшедшей в организме сложной и целительной реакции, при которой во всех клетках тела рождается мгновенный и мощный электрический импульс. Он

сопровождается выделением множества биологически активных веществ и энергии тепла. В этом жаре гибнут больные клетки и патогенные микроорганизмы. Все вредное выходит в такой момент через кожу в виде пара, окутывающего тело вышедшего из проруби.

Тренировка системы терморегуляции способствует повышению устойчивости иммунной системы. Так, в ходе одного из многолетних исследований доказано, что моржевание повышает иммунитет организма в три раза! А проявление силы воли, которая требуется от каждого окунающегося в ледяную купель, тренирует нервную систему. Вот почему при разумном закаливании даже у слабого человека не происходит обострений болезней и простуд, что может произойти при переохлаждении, скажем, если человек долго ходил замерзшим. В этом убеждает пример людей разных возрастов, посещающих нашу школу здоровья.

Могу сослаться на свой собственный опыт. С юности у меня серьезное заболевание почек — хронический диффузный гломерулонефрит, с которым, по мнению официальной медицины, мало кто доживает до сорока лет. Плюс кардиосклероз, артрит и другие недуги, при которых

Йога для всех

ОЗДОРАВЛИВАЕМ ЖИВОТ И ПОЯСНИЦУ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). Сегодня мы разучим несколько простых поз, которые помогут потренировать живот и поясницу, улучшить обмен веществ.

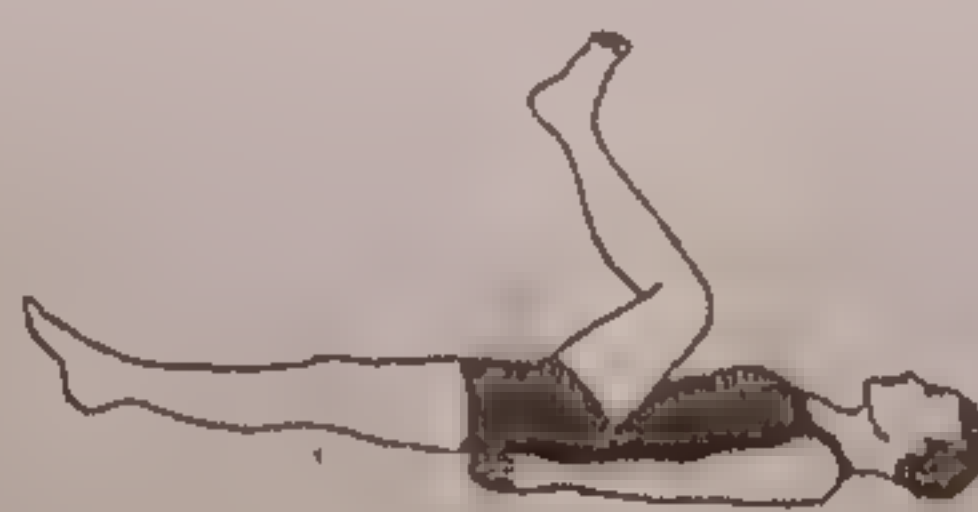
Чем бы мы ни питались, какой бы разнообразной и продуманной ни была наша диета, результат ее применения в большой степени зависит от того, как пища усваивается организмом. Значит, пора подумать о том, как нормализовать обмен веществ, избавиться от избытка жировых отложений в разных частях тела и научиться поддерживать здоровый тонус жизненно

важных органов. В этом нам помогут простые позы и движения йоги, которые вполне доступны большинству наших читателей.

Йоги советуют больше внимания уделять устранению застойных явлений в области живота и поясницы. Особенно людям в возрасте. Это связано с функцией брюшной полости, в которой находятся многие жизненно важные органы, участвующие в об-

мене веществ: желудок и селезенка, печень, почки и кишечник, а также ряд желез внутренней секреции. Для того чтобы они были здоровыми, полезно развивать связанные с ними мышечные группы, которые мы и потренируем сегодня.

"Велосипед". Начнем с разминки в позе лежа



на спине. Это всем известный "велосипед". В нем мы сгибаем и разги-

баем ноги, как будто крутим педали (в одну и другую сторону). Это упражнение очень полезно для ног, так как помогает улучшить их подвижность в коленном и тазобедренном суставах. Однако только этим его действие не исчерпывается.

Продолжая "крутить педали", постарайтесь максимально распрямить ноги в коленях, вытягивая их вперед. Сразу же чувствуется, как включаются в работу живот и поясница — нагрузка на них возрастает. Сделайте от 10 до 50 оборотов в одну и другую сторону, затем немного отдохните. А теперь поднимитесь на локти и вновь повторите всю се-

врачи не допускают никакого переохлаждения и физического напряжения. Но я, веря в великую способность организма к саморегуляции, решил, что разумные и регулярные занятия бегом и закаливанием помогут ему восстановиться лучше, чем укутывания и щадящий режим. Стал заниматься бегом, гимнастикой, обливанием водой, которые дополнил погружением в прорубь с головой. Подключил вегетарианскую диету с регулярным голоданием. Не скрою, за многие годы следования системе естественного оздоровления бывали у меня и обострения хронических болезней, и аденовирусные инфекции, и боли в суставах. Но боролся со всеми хворями я тем же, раз и навсегда избранным способом — бегом и прорубью. И, как это было ни парадоксально, через пару погружений состояние здоровья улучшалось! Могу сказать, что благодаря таким тренировкам я и сейчас, будучи уже немолодым человеком, совершенно не чувствую своего возраста.

Главной заповедью правильного моржевания является сочетание его с бегом. Под воздействием хорошей пробежки протяженностью 2-5 км в мышцах возникает внутреннее нагревание, которое позво-

ляет легко погрузиться в прорубь. Мне могут заметить, что проще нагреться в бане, тем более что на Руси с древности существовал обычай окунаться в ледяную купель после парной. Конечно, это очень приятно, но самое сильное прогревание в бане или сауне не обеспечивает тех сложных биохимических реакций в мышцах, которые происходят под воздействием интенсивного бега или хорошей физической работы и тем самым помогают избежать переохлаждения в проруби. Хотя, снова подчеркну, безопасны кратковременные погружения, не дольше 1-3 минут, особенно для новичков, — фанатизм или состязательность в моржевании крайне вредны. И чем холоднее вода, тем более кратким должно быть соприкосновение с ней. Что касается бани, то она при холодных нагрузках необходима, но не в сочетании с ними, а в другие дни. Это помогает уравновесить механизмы терморегуляции.

Чтобы холод принес истинное исцеление больным и ослабленным людям, а не осложнил их недуги, к закаливанию они должны подступать исподволь, постепенно наращивая холодные нагрузки и непременно соблюдая условие регуляр-

ности процедур. Руководствуйтесь во всем своей интуицией.

Если вы не имеете опыта закаливания, сначала в течение двух-трех недель или даже месяца-полтора по 5 минут ходите босиком и раздетым по квартире, открыв окно, а в зимний день проветрив комнату. Каждый день необходимо увеличивать длительность процедур, потом переходить к обтиранию водой комнатной температуры, постепенно снижая ее. Затем начинайте обливание отдельных частей тела, после чего попробуйте обливать все тело из ведра. Когда начнете выезжать на речку, к озеру, попытайтесь раньше окунаться в воду, стараясь снизить уровень привычной вам температуры. Продолжайте купания осенью, а если сможете, то и зимой. Уверен, что в каждом маленьком городе и поселке найдутся любители зимнего закаливания, которые с удовольствием примут вас как единомышленника. Кстати, обычно моржи — добрые, веселые и отзывчивые люди. И это не случайно, ведь обязательным условием для закаливания является положительный психологический настрой и вера человека в свои силы.

**Записала
Валентина АНТОНОВА.**

рию движений, постепенно вытягивая ноги вперед все дальше и дальше, вплоть до полного их выпрямления. В конце — небольшой отдых.

Круговые движения коленями. Замечательный и очень эффективный по своему действию получается массаж живота и поясницы, если в той же позе вращать коленями по кругу. Опираясь на локти сзади, соедините колени вместе и поворачивайте их в горизонтальной плоскости (стопы также держите вместе). При этом оказывается, что вы автоматически перекачиваетесь по спине и пояснице, глубоко массируя их и устраняя застойные явления. Если у вас есть лишний

вес, это тот редкий случай, когда он не только не мешает, но даже помогает вам лучше промассировать спину и живот! Одновременно возрастает полезный эффект, а он вам как раз и нужен. Начните с 10 кругов, в процессе тренировки постепенно дойдите до 30-50 в каждую сторону.

Вращение прямых ног. Теперь попробуем перемещать по кругу прямые ноги. Поначалу это может быть не так просто, так как живот (и особенно поясница) сильно напрягаются. Если вы уже освоили предыдущие упражнения, это будет не так сложно. Но если поясница все-таки побаливает, в этом движении разрешается сгибать

ноги в коленях. Сделайте 10-30 кругов в каждую сторону, затем отдохните.

Поза лодки. Еще одна поза, которая помогает укрепить живот и поясницу и наладить обмен веществ, называется "половинная поза лодки" (*ардха-навасана*). Ее выполняют из положения лежа на спине. Расположите руки вдоль бедер, ладонями вниз. Со вдохом при-



поднимите голову, плечи и туловище, а затем и обе ноги, вытягивая руки в сторону пальцев ног. Для усиления эффекта можно, принимая *ардха-нава-*

сану, сжимать руки в кулаки. Задержитесь в позе 20-30 сек. и с очередным выдохом вернитесь в исходное положение.

Позы и упражнения, которые мы сегодня разучили, помогут вам глубоко промассировать себе поясницу и живот, а также развить подвижность ног в коленном и тазобедренном суставах. Они оздоравливают органы брюшной полости, улучшают пищеварение, избавляют от газов, запоров и несварения желудка, стимулируют перистальтику кишечника.

**Владимир
КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.**

СЛИЗИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА, СЕМЯ ЛЬНА

Растительные слизистые вещества, или слизи, — хороший помощник в лечении заболеваний пищеварительного тракта на всем его протяжении. Постараюсь объяснить механизм действия. Даже людям, не имеющим отношения к медицине, известны термины: слизистые оболочки полости рта, пищевода, желудка, кишечника. То есть оболочки желудочно-кишечного тракта всегда покрыты слизью. Последняя защищает клетки от высыхания и прямого грубого воздействия на них вредных веществ. По химической природе слизи в организме человека являются гликопротеинами, растительные же слизистые вещества относятся к так называемым гидрофильным (любящим воду) полисахаридам. Имея иную химическую природу, растительная слизь не смешивается с присутствующей в пищеварительном тракте, а растекается по ней, создавая дополнительную защитную пленку.

Основные свойства данной пленки следующие:

- уменьшает раздражение и боли при воспалении слизистых оболочек;
- размягчает уплотнения, способствуя заживлению ран, эрозий и язв;
- впитывает в себя, нейтрализует бактерии и токсичные вещества;
- замедляет быстрое всасывание компонентов фитосбора, обеспечивая длительное и полное местное лечебное действие;
- способствует продвижению содержимого пищеварительного тракта, что проявляется мягким послабляющим эффектом.

Свойства растительного защитного слоя сохраняются только в течение 1-2 часов. Соответственно, слизистые растения и сборы с их участием целесообразно принимать малыми порциями через указанные промежутки времени (лучше через 1 час или хотя бы через 2 часа).

Существуют приверженцы холодного настоя из подобных растений. Сырье настаивается в холодной воде 8-10 часов. При нагревании свойства слизи

якобы ухудшаются. Опыт показывает, что приготовление в горячей воде дает больше слизи без ослабления эффекта. А вот кипятить нежелательно. В этом ошибался известный немецкий священник и знаток трав Себастьян Кнейп. Он добросовестно кипятил корни алтея, а потом не видел на пациентах желаемого лечебного действия.

К сырью, богатому гидрофильными полисахаридами (а проще — слизистыми веществами), кроме корней алтея можно отнести семена льна, подорожника большого, айвы. Много слизи содержат листья мать-и-мачехи, подорожника большого, цветки липы.

Подробнее остановлюсь на семени льна. Даже, пожалуй, на всем растении — льне наименее полезном. Эпитет придумал не я. Именно так переводится на русский язык научное латинское название *Linum usitatissimum*, данное Карлом Линнеем. В России лен разводится с самого основания нашего государства. Ученые доказали, что он культивировался и использовался как источ-

ник волокна уже на заре человеческой цивилизации — за 4-5 тысяч лет до нашей эры в Месопотамии, Ассирии и Египте. Волокна из стеблей шли не только на изготовление одежды. Из них плели веревки и канаты для оснастки кораблей. Также льняная материя была исключительным материалом для обертывания мумий. Качество льняного волокна принято обозначать соотношением его длины к весу. Лучшие сорта в настоящее время не превышают индекс 44-46. Древние египтяне знали секрет получения волокна с индексом 200.

Первым на лекарственное значение семени льна указал Теофаст (III век до нашей эры).

Льняное пищевое растительное масло по праву считается продуктом для здорового образа жизни. Доказано, что за счет высокого содержания ненасыщенных жирных кислот оно способно оптимизировать уровень холестерина в крови, что важно для профилактики и лечения атеросклероза. Кроме того, считается, что регулярный прием 1-2 ст. ложек в день такого масла улучшает состояние кожных покровов, волос, ногтей, пластинок.

Вернемся к слизи. Обращаю внимание, что получать слизистый раствор лучше из цельных, не измельченных семян льна, так как слизь находится только в самом наружном их слое. Настой готовится из расчета 1 ст. ложка семян на 1 стакан кипятка. Настаивается 30 мин. Периодические перемешивания или встряхивания улучшают качество. Полученный стакан коллоидного раствора и является средней суточной дозой. При необходимости можно

увеличивать дозировку до 2 или даже 3 стаканов в сутки.

Подробнее остановлюсь вот на каком аспекте. Последние годы в неофициальной медицине сформировалось мнение, что настой семян льна "выводит из организма химиопрепараты и радиацию". Поэтому онкологические больные, чтобы не ослабить основное лечебное действие, воздерживаются от приема льна во время лечения и активно начинают принимать вытяжки из него после курса химио- или лучевой терапии. Я считаю это заблуждением и постараюсь объяснить на примере радиации. После Чернобыльской трагедии радионуклиды поступали в организм человека, и их действительно необходимо было вывести. Во время лучевого лечения источник радиоактивного излучения находится в аппарате, через тело пациента проходят только лучи, которые не задерживаются в организме. Следовательно, вывести нечего. То есть я не против того, чтобы пациенты пили препарат из семени льна после специального лечения. Я за то, чтобы начинать принимать его раньше, параллельно. В какой-то степени это будет защитой кишечника от лучевых ожогов или повреждений химиопрепаратами.

В народной медицине применение семени льна не ограничивается вышесказанным. Любопытным мне показался рассказ одного из моих пациентов. В свое время он вылечил свой поясничный остеохондроз следующими мерами: провел последовательно 3 курса: 10 дней — ежедневные ванны, 1 месяц — перерыв. Ванны чередовались: день — с семенем льна (0,5 кг на ванну), день — с горчичным порошком (1 пачка горчицы на ванну). Утвер-

ФИТОТЕРАПИЯ: ВЫБОР ЗА ВАМИ

Нужно ли объяснять читателям, что гипертония, или, как ее еще называют, артериальная гипертензия, — одно из самых распространенных в мире заболеваний?

Суть этого недуга заключается в сужении мелких артерий в результате спазма их гладкой мускулатуры. Часто сужение просвета сосудов усугубляется их склерозом. Атеросклеротические изменения в основном связаны с нарушением холестеринового обмена и, как следствие, отложением холестериновых бляшек на стенках сосудов, что сопровождается не только сужением просвета, но и уменьшением их эластичности. Следовательно, при лечении необходимо устранить или приостановить эти явления.

ждает, что горчичные ванны переносятся легче. В них, по его словам, можно погружать все тело; в ванну с семенем льна — только до уровня груди (при полном погружении пациент отмечал нагрузку на сердце). Поэтому при шейном остеохондрозе дополнительно рекомендовал компрессы из настоя на область шеи. Слизь от раствора льняного семени прилипала к телу, слегка пощипывая на больных местах. Вода применялась теплой, ближе к горячей. Продолжительность процедуры составляла 20-30 мин.

Несколько положительных отзывов о применении внутрь настоя из семени льна при воспалительных заболеваниях мочеполовых путей встретил в архиве у моего кумира — московского ботаника А.Б. Николаева. Александр Борисович большую часть жизни посвятил скрупулезному сбору сведений по народной медицине. В августе 2006 года ему исполнится 90 лет.

Александр Борисович рассказывал, что в Дагестане семя льна используют в пищу следующим образом: прожаривают, растирают, получившуюся темно-бурую маслянистую массу намазывают на хлеб вместе с маслом или медом, употребляя как полезное лакомство.

Однажды к нам в фитоцентр зашла женщина целенаправленно за семенем льна. Объяснила, что издавна применяет настой как... отличный и дешевый фиксатор прически. Еще одно бытовое применение слизистых веществ.

С. КОРЕПАНОВ,
кандидат медицинских наук, директор
Алтайского краевого
фитоцентра "Алфит".

С Сергеем Валерьевичем Корепановым можно связаться по адресу: 656011 г. Барнаул, ул. Матросова, д. 13.

В народной медицине накоплен значительный опыт лечения гипертонии с помощью трав (фитотерапия) и пчелопродуктов (апитерапия). Разумеется, наилучший результат дает комплексное применение двух этих методов. Однако приходится учесть тот факт, что достаточно большое количество людей подвержены аллергической реакции на пчелопродукты и тем более на пчелиный яд.

По этой причине мы решили разделить материал на три части: лечение гипертонической болезни с помощью фитотерапии, апитерапии и, наконец, комплексно, как говорят медики, сочетанно, что дает наибольший эффект.

Сегодня речь пойдет о фитотерапии.

Цель фитотерапии в данном случае состоит в том, чтобы избежать спазма кровеносных сосудов и нормализовать атеросклеротические нарушения. Кроме того, по показаниям, индивидуально, необходимо дополнительно включать в схему лечения травы, действующие не только

гипотензивно, но и на сопутствующие нарушения, например, желчегонные при желчно-печеночной патологии — расторопшу, солянку холмовую и некоторые другие. Чаще всего в сборы включают лекарственные растения, обладающие гипотензивным свойством. Таковые вызывают корни валерианы, трава пустырника, сушеницы топяной, боярышник, омела белая, ромашка, душица, донник лекарственный, желтушник серый... Я помню времена — а это 50-е—60-е годы, — когда в любой аптеке можно было приобрести замечательное сердечно-успокоительное средство кардиовален. Сейчас его не сыщешь днем с огнем... Кстати, из чего готовился кардиовален? А готовился он на основе сока желтушника серого. Встречается эта трава практически повсеместно. Скажем, во множестве ее можно найти на картофельных полях.

Из противосклеротических растений, улучшающих липидный обмен и способствующих выведению из организма холестерина, что в конечном счете пре-

дупреждает прогрессирование атеросклероза, назову: цмин песчаный, душицу, боярышник, тысячелистник, сушеницу. Кроме того, показан хвощ полевой, в котором содержатся соли кремниевой кислоты (силикаты) способствуют повышению эластичности кровеносных сосудов. Похожим действием обладает клевер луговой, точнее, его цветочные головки.

На практике мне часто приходится рекомендовать больным использовать настойку головок красного клевера при головных болях. Приготовить эту настойку можно так. Собрать головки цветков красного клевера в начальный период их распускания, засыпать рыхло, то есть не утрясая и не утрамбовывая, в тару, залить водкой так, чтобы покрыть их, настоять 3 недели и пить по 1-2 ч. ложки 3 раза в день до еды.

Читатель, наверное, заметил, что, устраняя головную боль клевером, мы способствуем улучшению атеросклеротического фона кровеносных сосудов.

Важно включать в сбор растения, которые обеспечивают хорошую текучесть крови, препятствуют образованию тромбов, а следовательно, возможной тромбоэмболии. Некоторые компоненты, участвующие в тромбообразовании, повышают способность сосудов к спазму. Оптимальным растением в этом случае является донник лекарственный, кумарин которого обеспечивает хорошую текучесть крови. Особенно указанные растения полезны больным с сопутствующим варикозным

расширением вен и тромбофлебитом. Весьма кстати они и при геморрое.

Важны в сборе травы, обладающие антиоксидантными свойствами, а это прежде всего боярышник, календула, донник лекарственный, хвощ полевой, иванчай. Обязательны в сборах растения, регулирующие водно-солевой баланс, которые к тому же способствуют снижению кровяного давления. Существует много синтетических препаратов этого плана, например тот же фуросемид, но все они обладают побочным действием. Из лекарственных растений в эту группу следует включить прежде всего хвощ полевой и спорыш. Последний, кроме того, нормализуя обменные процессы, проявляет выраженное антисклеротическое действие. В фитотерапии замечателен тот факт, что в процессе лечения больных в зависимости от показаний и индивидуальной особенности мы можем корректировать не только количественную сторону травяного сбора, но и качественную: исключая одни травы и включая другие. Перечень же трав огромный, надо лишь умело им пользоваться. Таким образом, из всего сказанного легко убедиться, что сборы трав при относительно небольшом наборе компонентов могут обеспечить нормализацию нарушенных физиологических процессов, ведущих к гипертонической болезни. Но составить конкретно сбор для гипертоника с учетом индивидуальных особенностей больного нелегко. Приведем примерный состав:

- корень валерианы — 1 часть, трава пустырника — 3 ч., сушеница — 2 ч., плоды боярышника — 2 ч.,

буквица лекарственная — 2 ч., омела белая — 2 ч., ромашка ободранная — 2 ч., тысячелистник — 1 ч., шишки хмеля — 3 ч.

- Взять 2 ст. ложки сбора залить пол-литра кипятка, настоять 20 минут и пить по одной трети стакана 3 раза в день до еды и на ночь.

В Средней полосе России популярен такой рецепт от гипертонии.

- Берем поровну траву хвоща полевого, спорыша, бедренца камнеломки, арники горной, омелы белой, пикульника, плоды боярышника и корни одуванчика. Сырье надо измельчить, затем 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Есть еще один действенный рецепт. В него входят корень валерианы, плоды боярышника, соцветия ромашки, трава мелиссы, хвоща полевого, спорыша, пустырника и плоды шиповника — все поровну. После того как мы измельчим составляющие, 2 ст. ложки сбора завариваем 0,5 л кипятка, настаиваем 30 минут. Пить настой советую 3 раза в день по 1/2 стакана до еды и четвертый раз — на ночь, через час после ужина.

- Не могу не сказать еще об одном сильнодействующем сборе. В него входят корень валерианы, плоды боярышника, трава пустырника, желтушника серого и обязательно трава сушеницы топяной. Все составляющие взять поровну, измельчить. 2 ст. ложки сбора заварить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

При выраженных склеротических нарушениях дополнительно включить хвощ полевой, спорыш, исключив несколько растений из сбора, например, ромашку, тысячели-

стник. При любых сборах целесообразно включать в них плоды шиповника.

В. КОСТЕРОВ,
кандидат
биологических наук,
фитотерапевт.

С Виктором Михайловичем Костеровым можно связаться по адресу: 141280 Московская обл., г. Ивантеевка, ул. Советский пр-т, д. 11/10, кв. 17.

О СВЕКЛА, ТЫ ЧУДО!

Несколько месяцев назад давление поднялось до 220 и выше, начались отеки на ногах. Никакие лекарства не помогали. Я уж подумывала о вечном, что уже подхожу к летальному исходу. Тем более что от гипертонии операции еще не придумали. К счастью, в вестнике прочитала о том, что свекла понижает давление и снимает отеки. Решила попробовать полечиться свеклой. Экспериментировала с разными составами, но в конце концов остановилась на таком рецепте:

натереть на терке свеклу, отжать сок 300 г, добавить полтора литра воды с растворенным (300 г) сахаром и выжать сок из одного лимона. Все вылить в 5-литровый баллон с пробкой, но завинчивать ее не плотно.

Через два дня начинается брожение, в результате которого получается нечто среднее между квасом и вином. Я называю его — шампанское из свеклы. После брожения можно еще добавлять сахарный сироп.

Как только я начала принимать этот напиток из свеклы, у меня сразу же прошли отеки на ногах, нормализовалось давление, перестала болеть голова, исчез с ней и шум.

Важно то, что лекарство не надо ставить в холодильник. Оно стоит на виду в кухне. Я принимаю его по 1/3 стакана или больше 3-4 раза в день. Простите, но не могу не выразить моего восхищения свеклой в некоей оде:

Я люблю тебя, свекла!

Я жить без тебя не могу!

Свекла, о ты мое чудо!

Так что, как поется в песне: «Умирать нам рановато, есть у нас еще дома дела!»

Мне 28 февраля исполнится 79 лет. Посылаю воздушный поцелуй и редакции, и всем читателям «ЗОЖ».

Адрес: Абросимовой Галине Михайловне, 117405 Москва, ул. Газопровод, д. 1, кор. 1, кв. 23.

«ЗОЖ»: Есть смысл взять на вооружение в борьбе с гипертонией рецепт свекольного кваса. Какие уж тут ферменты играют роль, мы пока не выяснили. Но публикуемое свидетельство о пользе свекольного напитка отнюдь не первое, а стало быть, речь идет не о случайном или, скажем мягче, единичном результате.

Кстати, пользуясь случаем, поздравляем вас со счастливым днем рождения. Именно счастливым, ибо, опоздай ваша мама на день, и, сами понимаете, отмечали бы дату раз в четыре года.

МЕТЕОРИЗМ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пожалуйста, помогите! Внуку сейчас двадцать лет, а с десяти у него повышенное выделение газов со зловонным запахом. Что можно предпринять? Хотелось бы получить ответ от специалиста. Не указывайте, пожалуйста, наш полный адрес, слишком «деликатная» тема.
г. Волгоград.

Н. Кузнецова.

Корреспондент «ЗОЖ» Александр Мидлер попросил прокомментировать это письмо заместителя главного врача Института скорой помощи им. Н.В. Склифосовского, гастроэнтеролога, доктора медицинских наук Елизавету Семеновну ВЛАДИМИРОВУ.

У сына читательницы вестника так называемый метеоризм — вздутие живота из-за избыточного скопления газов в желудке и кишечнике. Какое-то количество газа здесь есть всегда. Оно может резко увеличиться, например, если вы много едите бобовых, картофеля, капусты, черного хлеба, винограда, пива, кваса. Иногда сильное газообразование начинается оттого, что в кишечник попадает не вполне переваренная пища, чаще всего сахар и крахмал, и это вызывает интенсивное брожение. Ну и недуг может быть признаком, например, сдавливания или спазмов кишечника, его атонии, воспалений и спаек брюшины, застойных явлений в полости живота, хронического гастрита, панкреатита, холецистита, энтерита... Заболевания кажутся не опасным, но, во-первых, оно может сигнализировать о более серьезном недуге, а главное, скопление в организме гнилостных бактерий и шлаков, выдающее себя вздутием живота и обильными газами, способно само вести к различным заболеваниям, вплоть до инфекционных и расстройств центральной нервной системы, например, к... эпилепсии. И, мало того, у людей, больных стенокардией, «газовая атака»

может спровоцировать спазм венечных сосудов сердца. Так что считать недуг пустяком нельзя.

Когда болезнь начинается, в желудке и кишечнике все заметней усиливается ощущение тяжести и распирания. Нарастают урчание и схваткообразные боли. Порой они так сильны, что выступает холодный пот, болят сердце и голова, дело доходит до обмороков.

Что предпринять? Прежде всего следует придерживаться определенных правил питания. Ничего особенного в них нет, кроме одного — им надо следовать, не лениться и не забывать.

Не ешьте свежий теплый хлеб, тем более помногу. Почти каждый из нас спрашивает его в булочной, и напрасно. Пусть хлеб, главный ваш продукт питания, будет подсушенный — это только на пользу. Поменьше сладостей, гороха, фасоли, капусты, редьки, картофеля. Откажитесь от свинины. Не ешьте очень долго варившуюся пищу. Избегайте повторно разогретых блюд, старайтесь не пить кислых и газированных напитков. Не стоит запивать пищу жидкостью. Хорошая профилактика вздутия живота и газообразования — практически любые занятия физкультурой и спортом.

Если у вас уже развился

метеоризм, в аптеках продается активированный уголь, который стоит очень дешево и облегчает отхождение газов. Ну и, конечно, не забывайте о лекарственных растениях: заварите 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки семени укропа, настаивайте 1 час и пейте по 1/3 стакана трижды в день. Второй вариант: 2 ст. ложки семян укропа залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите, добавьте 2 ст. ложки меда, размешайте и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.

При сильных «метеоритных» болях в животе распарьте в печи ягоды боярышника и ешьте это блюдо теплым — ягоды и выделившийся из них сок — по 2 ст. ложки 4 раза в день. Не забудьте, что боярышник противопоказан при пониженном давлении: могут появиться вялость, сонливость, головная боль и депрессия. Тогда выпейте 1–2 чашки крепкого чая.

Спазмы и колики, которыми сопровождается метеоризм, сводятся на нет отваром Melissa: 1 стаканом кипятка заварите 4 ч. ложки Melissa, 20 минут держите на водяной бане и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Очень хорошо снимает боли и борется с самим процессом газообразования настой мяты на молоке: залейте 1 стаканом горячего молока 1 ст. ложку мяты, настаивайте 40 минут, процедите и пейте перед едой 3 раза в день по 1/3 стакана. Правда, мята нежелательна при всех состояниях, когда противопоказано успокаивающее действие, например, при ночном недержании мочи.

В аптеках есть вполне приличный ветрогонный чай. Если собираете травы, можно сделать его самому. Сме-

шайте 100 г цветков ромашки и 100 г душицы. Заварите 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки смеси, кипятите на малом огне 10 минут, настаивайте до остывания, процедите и пейте утром и вечером по 1 стакану. Каждый раз готовьте свежую заварку. Учтите, что в больших дозах ромашка может вызвать головную боль и общую слабость, а душица нежелательна при гипотонии, депрессии и не рекомендуется во время беременности.

Я далеко не исчерпала список лекарственных трав, которые могут лечить метеоризм и сами по себе, так сказать, «в одиночку», и в сборах. Если вам удобней и привычней душица или корни одуванчика, аптечная ромашка или горец перечный, можете «за недорого» приобрести их и применить согласно аптечной инструкции.

Хочу только добавить, что когда дело дошло до колик и потери сознания от боли, используйте лечебные травы сразу и как наружные средства, и внутрь. Например, поставьте клизму с добавлением настоя ромашки. Объем воды — 5–6 стаканов. Исходите из расчета: 1 ч. ложка цветков аптечной ромашки на 1 стакан кипятка. Настаивайте в закрытой посуде 1 час. Ребенку дайте выпить 1 ч. ложку настоя, взрослому — 1 ст. ложку. Остальным настоем заполните клизму. После клизмы ложитесь, на живот положите пузырь с теплой водой.

Словом, избавиться от недуга несложно. Если за газами не скрывается более серьезное заболевание, никаких секретов медицина по отношению к метеоризму не таит. Когда-то в Сибири упало небесное тело, Тунгусский метеорит. До сих пор явление окружено тайной, чего не скажешь о метеоризме. Это не Тунгусский метеорит.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ — НА ТРОИХ

Редкие счастливые, дожив до преклонных лет, не знают, что такое головная боль. Когда она догоняет, человек готов лезть на стенку. Но чаще просто принимает таблетку анальгина, отложив проблему до следующего раза. А как правильно бороться с головной болью? И можно ли что-либо сделать, чтобы не допустить ее совсем? Об этом рассказывает главный врач московской клиники тибетской медицины "Наран", кандидат медицинских наук Светлана Галсановна ЧОЙЖИНИМАЕВА.

Тибетская медицина рассматривает эту распространенную проблему в тесной связи с тремя типами конституции человека: Ветер, Желчь и Слизь. Три типа — три подхода к избавлению от головной боли. Но вначале поговорим об общей составляющей проблемы для всех трех типов.

Причинами головной боли могут быть стресс, эмоциональное напряжение, бессонница, долгое пребывание в душном помещении, в одной и той же неудобной позе (например, за рулем или у компьютера), дымовое или газовое отравление воздуха, влияние избыточного солнечного излучения, чрезмерное употребление кофе, курение, похмельный синдром, длительные разговоры, шумовые монотонные воздействия, включая плач, пребывание на ветру, вдыхание неприятных запахов (керосин, бензин, лаки, краски, духи), экзотические продукты типа шоколада, какао, цитрусовых, копченостей, нарушение обмена веществ, газообразование в желудочно-кишечном тракте, застой лимфы и другие.

Что делать, если заболела голова? Независимо от тибетского конституционального типа можно приготовить такой напиток: на медленном огне в течение 10 минут нагревать 80 мл красного вина, добавив к нему 5 очищенных грецких орехов и 50 г сахара. При продолжающихся головных болях выпить за 2 раза в течение дня.

Многим способны помочь корень лопуха, мята, алтей, пажитник, шлемник (как приготовить и принимать отвары, написано на коробках этих лекарственных средств, продающихся в аптеке).

Очень эффективен массаж головы в виде несильного постукивания кулачками или кончиками согнутых пальцев ("пальцевый душ") и пощипывание (подергивание) пучков волос в течение 1-3 минут. Последнее еще и укрепляет корни волос, предотвращая их выпадение и облысение. Облегчает страдания точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1-1,5 минут. Продолжи-

тельность этих процедур — не более 5-10 минут.

Средством снятия головной боли может быть массаж ушей. Через уши проходят пять черепно-мозговых нервов, поэтому уши — хороший доступ к голове в целом. Принцип такого снятия головной боли — клин вышибается клином. Массаж следует производить так: начать с самой верхней точки наружной кромки уха — сильно, до весьма ощутимой боли сдавить ее двумя пальцами, потом немного спуститься по наружной кромке и снова сдавить; так постепенно спускаться до самой мочки и в течение 1-2 минут "пройти" всю заднюю дугу. Лучше двумя руками массировать одновременно оба уха, но ловчее это вам сделает кто-то другой. Практика показывает, что за это непродолжительное время головная боль обычно исчезает.

Хорошо также массировать лицо, по которому проходят меридианы желчного, мочевого пузыря и желудка, а за ушами — толстого и тонкого кишечника. Это все пять Янских меридианов. Массаж лица представляет собой обычные умывательные движения ладонями по сухой коже. Даже незачем специально запоминать, какие именно точки следует активизировать: при умывании мы так или иначе захватываем их все.

Отдельный акцент на висках в зоне дальних от носа уголков глаз. На этих

местах стоит остановиться и прижать их тремя средними пальцами рук на 3-5 секунд. Вначале это может быть связано с болевыми ощущениями, бояться которых не стоит — вскоре они пройдут и последующие надавливания окажутся безболезненными.

Людям с хроническими головными болями придется привыкнуть к ежедневным непродолжительным массажам лица, головы и затылка. Если их освоить, головные боли наверняка сначала уменьшатся, а затем и вовсе отпустят. Такова самая простая профилактика головных болей.

Выздоровление может ускорить массаж с применением масла розы, жасмина или лаванды с бергамотом. Втирайте его в виски и в область шеи сзади — там, где начинают расти волосы.

Теперь перейдем к рассмотрению проблемы для каждого из трех конституциональных типов.

Люди типа Ветер обычно сухощавые, сутуловатые, вечно зябнувшие (преобладает начало Инь), очень возбудимые и склонные к неврозам, остро реагирующие на перемену погоды и внешние раздражители — от ветра до шумов и затяжных разговоров. Головные боли у Ветра — стреляющие, колющие, локализирующиеся в челюстях (чаще нижних), часто отдаются в зубы (из-за чего такие люди нередко беспокоят стоматолога), между бровями, во

еу. Из-за этих болей у Ветра часто возникают прострелы в затылке, остеохондроз шейных позвонков, портится зрение.

Для устранения головной боли Ветру надо хорошенько выспаться – как правило, восстановление этих людей наступает быстро. Вечно мерзнувшим (даже в теплые дни) людям Ветра помогает горячее питье (стихия Ян для людей Инь): чай или кофе с сахаром и лимоном – острый и сладкий вкус им полезны. Хорошо натирать всегда подсушенное тело Ветра растительным подогретым маслом, лучше кунжутным, хотя можно и простым подсолнечным. При этом только у Ветра масло мгновенно впитывается. Особенно старайтесь захватить самую макушку головы. По одной капле теплого растительного масла позволительно поместить в каждое ухо и помассировать пальцем козелок – заостренный выступ в передней части уха. Затем следует растереть тем же маслом кисти рук и голени.

Влюбую еду Ветру желательно добавлять молотый имбирь – разогревающую специю, которую можно брать на кончике ножа. Еще лучше готовить имбирный соус. Для этого берут 1 ч. ложку измельченного корня имбиря (если на рынке его не найдете, не беда – замените молотым имбирем), 1 ст. ложку муки и, размешав это в стакане воды, жарят на 1-2 ст. ложках растительного масла в течение 5 минут, часто помешивая дере-

вянной лопаткой и добавляя по вкусу перец и соль. Имбирным соусом хорошо приправлять рис, картофель, мясные и рыбные блюда, каши и овощи. Также согревает тело, стимулирует жизнедеятельность и устраняет хронические головные боли горячий имбирный напиток с ломтиком лимона и 1 ч. ложкой меда на один стакан.

Ветер не должен употреблять напитки со льдом, лучше избегать жевательной резинки, нагружающей челюстные мышцы.

Совсем иначе болит голова у людей, относящихся к типу Желчь. Это люди плотные, часто с красноватым лицом, энергичные – порой про них говорят "огненные", эмоциональные, легко возбудимые, решительные, им всегда жарко, поэтому любят прохладу – даже в холодные дни. Они склонны к пищевым отравлениям, сердечно-сосудистым заболеваниям и проблемам кожи – зуду, прыщам, появлению пигментных пятен. Головная боль у Желчи часто сопровождается слезотечением, жаром, глаза могут заметно краснеть и даже желтеть, начинается мучительная жажда, облегчение приносит ночная прохлада. Головная боль обостряется при эмоциональных и психических напряжениях, от плохой еды, алкоголя, избыточного солнца, неприятных запахов. Локализуется головная боль Желчи чаще в височных областях (где проходит меридиан желчного пузыря). Бывают спазмы в области висков, затылка, темени. Боль в голове может быть

вызвана голоданием, даже не очень длительным – больше пяти часов, при этом порой начинается дрожь, из-за движения желчи по внутренним органам усиливается обмен веществ и требует срочной подпитки организма. Питаться таким людям лучше понемногу, но часто.

Для изгнания желчи из печени и желчного пузыря людям этого типа показаны слабительные: кора крушины, кукурузные рыльца, пажитка, бессмертник, овес (режим приема обозначен на аптечных упаковках этих средств). Человек типа Желчь никогда не должен есть еду, приготовленную вчера и тем более позавчера. Нельзя есть постоявшие салаты и закившие фрукты. Надо исключить из рациона горячее, жирное, острое, горячительные напитки типа водки и коньяка, если пить вино, то прохладное.

При головных болях Желчи рекомендуется холодный компресс на всю голову (можно просто смочить в холодной воде махровое полотенце и обмотать им голову). Также хорош плоский морской камень, которым поглаживают болезненные места головы.

Люди, относящиеся к типу Слизи, – большие, имеют рыхлое телосложение, вялые, неторопливые, ленивые, невозмутимые, с белесой кожей, неэмоциональные, зачастую с отеками суставов, склонные к ожирению. Для них ха-

рактерны развитие гипертонии, болезни щитовидной железы, опухолевые заболевания и сахарный диабет. Головные боли Слизи связаны с отрыжкой, тяжестью в голове, потерей вкусовых ощущений, отеком глаз, голова кажется на ощупь пухлой, между черепной костью и волосным покровом словно помещена подушка (при надавливании даже пальцы будто проваливаются). Головная боль сопровождается плохим настроением, вялостью, дремотой, сном, не приносящим облегчения. Легче становится ночью.

Общее у людей типов Желчь и Слизи: затяжные головные боли связаны с поражением корней волос, поседением и облысением.

Экспресс-лечение для Слизи – растирание головы слегка подогретым растительным маслом, в которое на кончике ножа добавляют красный перец (он быстро впитывается в кровь и способствует оттоку крови от головы, а также укрепляет корни волос). Также полезно втирать в голову топленое масло – его берут совсем немного на кончиках пальцев и проходят по всей поверхности головы от надбровных дуг к затылку. Можно втирать в голову смесь, взятую в равных дозах, тертой редьки и меда. Полезно пить все горячее. Когда разболится голова, Слизи полезно поголодать в течение 8-12 часов, пить в это время только горячий имбирный напиток.

Светлане Галсановне
можно позвонить по телефонам:
150-74-10, 156-29-87 и 974-70-64.

Живые витамины природы от Мерцаны

ПРОВОДНИКИ ЗДОРОВЬЯ

Древний человек шел в аптеку, брал в ней все, что нужно, и вылечивался от болезней... «Абсурд!» – скажете вы. И будете неправы. Такая аптека существовала. Одна-единственная на все человечество. Люди не просто ходили в аптеку: они в ней жили. Все необходимое для исцеления от недугов росло вокруг и под ногами... Вы догадались, что этой «аптекой» была сама природа. Впрочем, она готова помогать человеку и сейчас. Ведь люди когда-то знали, что они едины и неделимы с природой. Инстинктивно чувствовали, что в растениях и травах заключена большая живительная сила, способная уберечь от всевозможных недугов. Из века в век знахари готовили чудодейственные снадобья из целебных даров природы. И с помощью них наши предки сохраняли отменное здоровье.

Но постепенно древние рецепты стали забываться и утрачиваться. Остановить это не смог даже Петр I со своей Академией наук, изучавшей свойства целебных трав. Видимо, с развитием прогресса человек решил, что сможет защититься от хворей и недугов самостоятельно, без помощи природы. Стали появляться порошки и микстуры. Наступила эра искусственных витаминов и микроэлементов. Многие посчитали проблему оздоровления человека решенной. Но оказалось, что достойной замены «природным средствам на травах» человек так и не смог создать.

Об этом предупреждал еще мудрый Гиппократ, считавший самыми действенными средствами для исцеления травяные отвары и настои. Только они, по мнению Гиппократа, сохраняют всю «живую силу» целебных растений и трав. Исцеляя, отвары и настои полностью отвечают врачебному принципу: «Не навреди!», чего не скажешь о большинстве аптечных таблеток, явно уступающих природным веществам. В чем именно таблетки проигрывают природе, открылось сравнительно недавно – в конце 30-х гг. прошлого столетия.

Оказалось, основное преимущество трав и растений – в их сложнейшем биохимическом составе. В него, кроме «простых» витаминов и микроэлементов, входит великое множество природных биологически активных компонентов. Главными среди них являются биофлавоноиды. Их сотни, и каждое вещество играет свою особую роль. Но действуют биофлавоноиды не разрозненно, а сообща, в составе единого природного комплекса, т. е. оказывают совокупное целебное воздействие на человеческий организм.

Биофлавоноиды – настоящие «носители здоровья». Это в свое время доказал выдающийся биохимик XX в. Сент-Дьердьи. Однажды его друг остановил кровотечение из десен, используя неочищенный витамин С с биофлавоноидами, выделенными из лимона. Когда кровотечение повторилось, Сент-Дьердьи дал другу чистую форму витамина С, ожидая более впечатляющего результата. Но отдельно взятый витамин С не

сработал. Тогда ученый выделил отдельно биофлавоноиды, дал их своему другу и добился полного исцеления. Опыт Сент-Дьердьи наглядно показал, что вещество, безжалостно «вырванное» из природного комплекса, бесполезно. Только биофлавоноиды способны доставить его в организм и включить в обмен веществ.

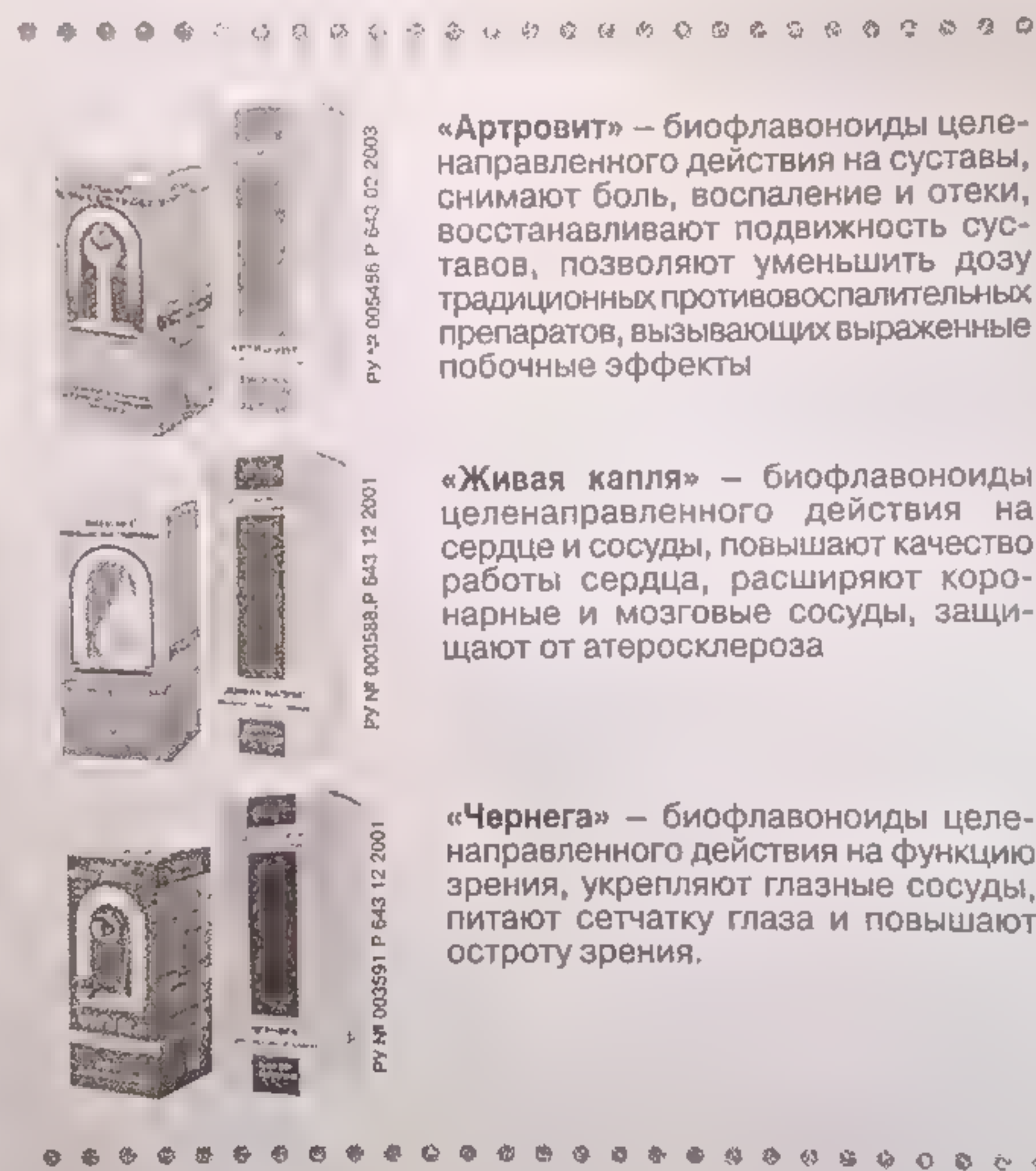
Этот закон действует и среди продуктов питания. Так, рафинированный сахар «в одиночку» плохо усваивается. Это зачастую негативно отражается на нашем здоровье. А пчелиный мед не «одиночный», а полноценный продукт. Он усваивается организмом полностью, потому что включает в себя целый комплекс природных сахаров.

Природа поместила биофлавоноиды в самые ценные части растений – ростки, листья, соцветия, плоды, чтобы стимулировать рост и защищать от болезней. Эти качества, полезные для растений, встали на службу и человеку. Во-первых, биофлавоноиды – это лучшие антиоксиданты. Они защищают

человека от вредного влияния свободных радикалов, вызывающих старение и развитие заболеваний. Во-вторых, биофлавоноиды выступают как своеобразные «проводники». Что такое «проводник», легко понять, зная, почему морковный салат обычно заправляют сметаной. Находящийся в моркови В-каротин должен полностью усвоиться, чтобы принести максимальную пользу организму. Для этого ему и необходим «проводник» – содержащийся в сметане жир. Растительный провитамин D – такой же «проводник» кальция, укрепляющего наши кости, суставы и сердце. Иначе говоря, отдельно взятый витамин или микроэлемент, попадая в организм без «проводников», плохо усваивается и не оказывает желаемого оздоровительного эффекта. И это закономерно, потому что вне природного комплекса ни одно вещество не работает. С

другой стороны, сложнейшие сочетания биофлавоноидов не создашь в пробирке и не запечатаешь в аптечные таблетки. Биофлавоноиды способны эффективно защищать организм от болезней, только оставаясь «живыми», как в растениях. Здесь-то на сцену и выходят натуральные средства, где природные вещества сохранены в первозданном виде. Это позволяет биофлавоноидам естественным образом включаться в жизненные процессы организма. Живое биофлавоноидов – «живые витамины природы».

Издревле известно: чтобы исцелить тот или иной орган человека (сердце, глаза или суставы), нужно создать неповторимый комплекс целебных трав. Рецепт обеспечивает доставку полезных веществ напрямую к больному органу. Здесь биофлавоноиды одновременно играют роль «врача» и «препарата» – сами доставляют целебные вещества точно к месту назначения и сами же из них состоят. Например, все знают, что боярышник полезен для сердца, а черника – для глаз. Они содержат свои собственные комплексы



«Артровит» – биофлавоноиды целенаправленного действия на суставы, снимают боль, воспаление и отеки, восстанавливают подвижность суставов, позволяют уменьшить дозу традиционных противовоспалительных препаратов, вызывающих выраженные побочные эффекты

«Живая капля» – биофлавоноиды целенаправленного действия на сердце и сосуды, повышают качество работы сердца, расширяют коронарные и мозговые сосуды, защищают от атеросклероза

«Чернега» – биофлавоноиды целенаправленного действия на функцию зрения, укрепляют глазные сосуды, питают сетчатку глаза и повышают остроту зрения.

Живые витамины природы от Мерцаны

живых витаминов, но вот доставляют их непосредственно к сердцу и глазам «проводники» из других целебных растений и трав. Это уникальное свойство биофлавоноидов многократно усиливает целительный эффект.

Цивилизация разлучила человека с природой и ее целебным потенциалом. Сегодня вместо настоящих живых витаминов люди потребляют рафинированные, стерилизованные, лишенные «живых витаминов» продукты. Человечество переживает небывалое развитие тяжелых заболеваний, многие из которых появились лишь в последнее время. Ведущие медики мира убеждены: древний механизм защиты здоровья должен снова заработать, а для этого человеку необходимо вернуть утраченное – «живые витамины природы». За достижение этой цели 10 лет назад взялись ведущие врачи и фармакологи компании «Мерцана».

Поначалу пришлось решить проблему переработки «сырья» – целебных трав и растений. Не секрет, что биофлавоноиды теряют много полезных свойств от нагревания, воздействия спирта, сахара и других внешних факторов. То, что остается, полного цели-

тельного эффекта настоящих «живых витаминов» не дает. Особенно это касается таблеток, где пищевая сода угнетает почти всю биологическую активность. Специалисты компании «Мерцана» вышли из положения – создали принципиально новые биотехнологии экстракции (извлечения) и консервации (сохранения) «живых витаминов» без использования сахара и спирта. Было продумано, как доставлять полезные вещества в организм человека без потерь. Здесь идеально подошли капли и спреи. Они позволяют «живым витаминам» проникать в кровь прямо в полости рта, не сталкиваясь с «агрессивными» желудочными кислотами.

Были проведены сотни клинических испытаний. Ученые выявили максимально эффективные композиции растений. В результате появились уникальные комплексы «живых витаминов», помогающие исцелиться от большинства человеческих болезней.

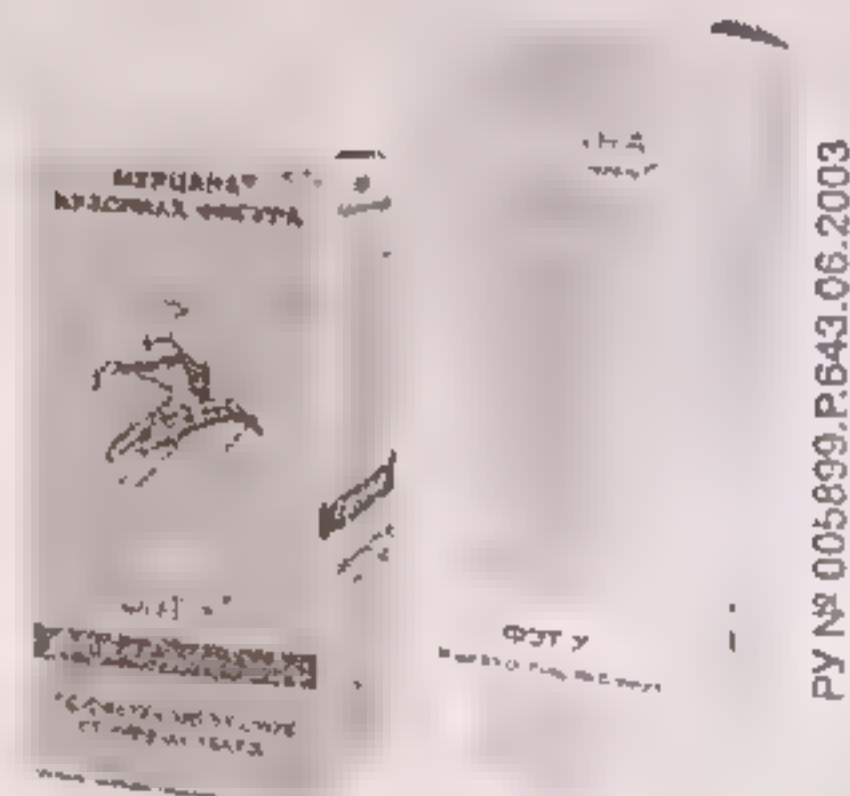
Сегодня препараты компании «Мерцана» можно купить в любой аптеке по доступным ценам. Все больше людей на собственном опыте убеждаются, что действие «живых витаминов природы» гораздо эффективнее таблеток и других искусственных средств.

Живые витамины природы для красоты и здоровья



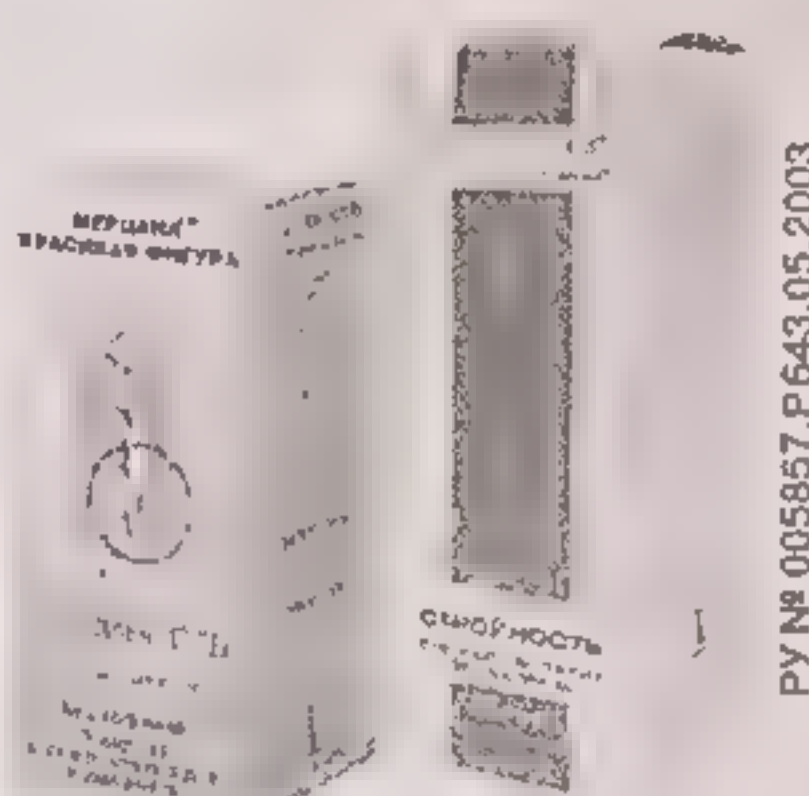
РУ № 005856.Р.643.05.2003

«Зимняя вишня» – биофлавоноиды целенаправленного действия на пищеварение, нормализуют моторику желудка и стул, способствуют очищению через кишечник и похудению



РУ № 005899.Р.643.06.2003

«Фэт-Х» – источник хрома, сжигает жир, подтягивает кожу, улучшает телосложение, снижает тягу к сладкому и мучному

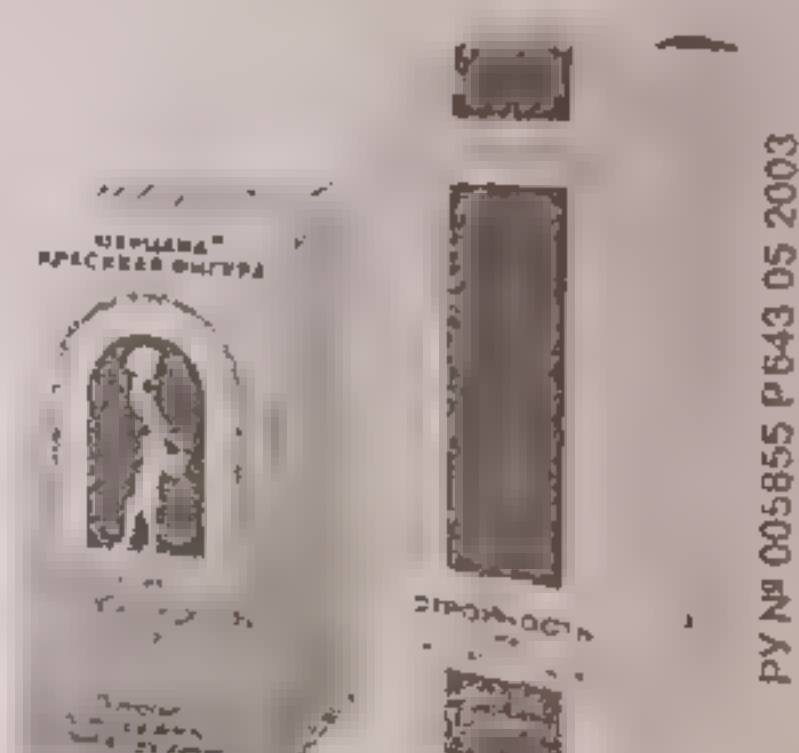


РУ № 005857.Р.643.05.2003

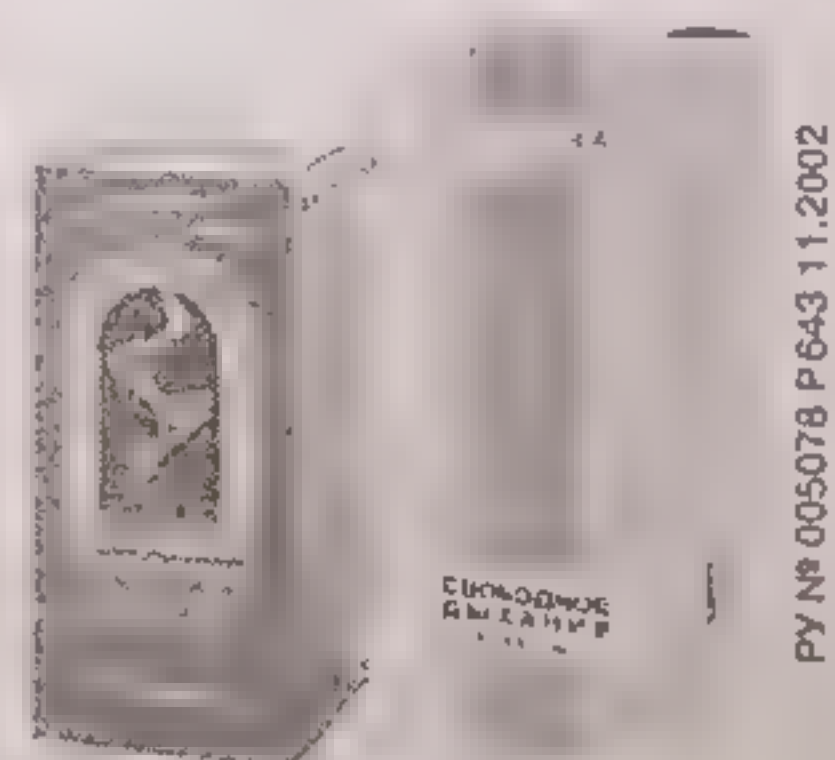
«Стройность» и **«Стройность плюс»** – биофлавоноиды целенаправленного действия на функцию аппетита, способствуют похудению

«Стройность плюс» – быстро снижает аппетит, снимает стресс при похудении

«Стройность» – формирует привычку правильно питаться и не переедать



РУ № 005855.Р.643.05.2003



РУ № 005078.Р.643.11.2002

«Свободное дыхание» – биофлавоноиды целенаправленного действия на бронхо-легочную систему, расширяют бронхи, способствуют отхождению мокроты и обладают противовоспалительным и жаропонижающим действием.

«Князь Серебряный» – источник серебра, защищает полезные бактерии, обеспечивает равновесие между полезными и вредными бактериями в организме.



РУ № 005401.Р.643.01.2003

«Морфей», «Баю-Бай» (детям) – биофлавоноиды целенаправленного действия на нервную систему, оказывают мягкое успокаивающее действие, снижают чувство тревоги, защищают от стресса, восстанавливают здоровый сон.



РУ № 005401.Р.643.01.2003



Препараты представлены как в форме капель, так и в современной, наиболее удобной форме – в форме спрея.

Спрашивайте в аптеках Вашего города.

Горячая линия: Москва (095) 101-44-54, Россия 8-800-200-02-80 (бесплатно)
www.mercana.ru



НЕ ПЛАКАЛА И РУКИ НЕ ОПУСКАЛА

Я преданный и послушный читатель «ЗОЖ» вот уже 3 года. Если бы узнала о вестнике пораньше, возможно, не случилось бы со мной страшной беды: диагноз — рак 4-й стадии щитовидной железы, операция, удаление всего, что приросло и расцвело. Живу уже 2,5 года с трахеотомией, получила 20 сеансов лучевой терапии. «Заработала» 1-ю группу инвалидности пожизненно. Дышу только через трубку, нос бездействует, и обещают, что это навсегда.

Благодаря рецептам «ЗОЖ» выработала свою методику лечения только средствами народной медицины. Через все прошла, все перепробовала, принимала и отвергала, усиливала дозы и сокращала, чутко прислушиваясь к организму, верила, побеждала и проигрывала, не плакала, не опускала руки, не ныла, а боролась и борюсь.

У меня после операции нет естественного голоса — чтобы чего-то «хрюкнуть», нужно заткнуть пальцем трубку. Недостаток речевого общения компенсирую письмом — пишу во все концы письма, в местные газеты статьи, обрабатываю очередные номера «ЗОЖ», составляю обзорные рекомендации по болезням и их лечению, рекомендую своим родным и знакомым. И плачевно, что все, с кем сталкиваюсь, очень халатно относятся к своему здоровью. Со всем как я 3 года назад, о чем очень сожалею.

За период операции потеряла в весе 7-8 кг, не могла и опасалась есть и пить. Приступив к послеоперационному самостоятельному лечению с помощью главного домашнего доктора — «ЗОЖ», очистила в организме все, что можно, и лечусь, строго по рецептам вестника: курсами пила золотой ус, настойку табака, лопух, крапиву, алоэ, мумиё и, конечно же, периодически «7 стаканов». Уже три года пью смесь Шевченко со строгим режимом питания.

За это время потерянный вес восстановила, цвет лица лучше, чем до болезни, выросли на затылке выпавшие после лучевой терапии волосы, стали крепкие и густые. А вот раскрошившиеся и выпавшие все зубы, конечно, не вырастут уже никогда.

Регулярно делаю УЗИ, ана-

лизы крови, мочи, рентген — показатели хорошие. Но успокаиваться боюсь: помню, что рак коварен.

Хочу еще пожить, не колотить небо, а жить активно, с пользой не только для себя, но и для родных. Не быть им в тягость, а посылить помогать. У меня 14 внуков, 6 правнуков и уже 70 лет за плечами. Еще слегка работаю приглашенным агентом в туризме. Ведь пенсия моя всего 1000 сом (это 700 руб.), вместе с доплатой за инвалидность. Придется работать, даже если «ползком». Никогда не терять надежды, упорства, желания. А главное — опираться на опыт народных советов, читать и учить «ЗОЖ».

Спасибо, дорогие люди, без вас я давно бы ушла в мир иной.

P.S. А главный стимул в жизни возник недавно. Я и мои пожилые сестры начали писать родовую летопись. Получается очень большое, интересное чтиво. История нашего рода Митясовых-Пазычевых (или Пазычёвых, или Пазыч) велика. Прошу откликнуться всех, читающих «ЗОЖ», имеющих какое-то отношение к нашему громадному роду, рассыпавшихся по земле за последние 150 лет. Однофамильцы очень редко встречаются, но и они нам интересны. Наши прадеды вышли после отмены крепостного права в России на

поиски земли из Чувашии, Мордовии, Саратова, Полтавы, Ростова, Херсона в основном на окраины России — в Северный Казахстан, Азов, Акмолинск...

Ну, а в заключение что-то вроде наставления мне подобным.

Неожиданно заболел и узнав о страшном диагнозе, как-то спешно помудрела, заглянув в могилу, подобрела ко всему и ко всем. Желание жить болезненно обострилось, появилось глубокое, искреннее, религиозное чувство, произошла переоценка ценностей.

Страшна не смерть, а неизбежная в таких случаях прикованность к постели, мысль стать обузой для родных, дикая боязнь борьбы с болью, бессилием и ожидание конца. Даже умереть надо бы достойно: не скулить, не изводить окружающих, не грызть подушку, матрас, не выть от боли. «Господи, помоги и прости!»

Это очень трудно и не каждому по силам. Поэтому пишу, чтобы взбодрить себя, таких, как я, протянуть руку участия и, если хотите, помощи, просто сказать ободряющее, ласковое слово. Надо спешить жить, ведь болезнь может прервать жизнь в любой момент, а сделать надо так много!

• Считаю, самое главное — надо поверить в живую силу природы. Здоровье — это дар Вселенной. Возьми и живи, и береги, что тебе дано! Ежедневные пешие прогулки, утром обнять березу, слиться со стволом, отдать ей свой негатив и принять от нее ток обновляющего сокодвижения. Успокоиться, не плакать, не сетовать на судьбу, не искать виноватых.

Здоровье — высшая награда,
К нему шаг в день,
но делать надо.
Иди, карабкайся,
ползи...

Эти строки я прочитала в

«ЗОЖ». Какие точные слова!

• Призови все свои жизненные силы, если мало своих — почерпни у природы, у родных и близких и лети, словно ветер тебя уносит. Пусть мысленно, но лети. Говорят, что нет безнадежно больных, есть потерявшие от горя и боли. Но пусть надежда на жизнь умрет последней.

• Срочно пересмотри свои позиции, убеждения, привычки, отбрось стереотипы, прими новые решения: резко измени привычный уклад, образ жизни, место проживания, режим питания, сна, набор продуктов.

• Прими на вооружение природные, народные средства, поверь им... беспредельно. Они веками проверены, запатентованы временем: мед, лимоны, чеснок, морковь, свекла, редька, арбузы, черный хлеб, черный перец, горчица, красное вино...

• Введи в рацион салаты из весенних целебных трав: одуванчика, клевера, лопуха, подорожника, крапивы, чистотела, ромашки. Очисти ими организм, выводи шлаки, радиацию, наркоз, облучение, химию...

• Укрепи свою иммунную систему, создай запас сопротивляемости. А затем начинай лечение.

• Не обременяй врачей своими недугами, они тебе уже ничем не помогут. Не жалуйся, не ищи сочувствия, не бегай по аптекам, побереги свой кошелек и родных, не усугубляй свое и их горе. Борись и выживай с любым диагнозом: знать его больному обязательно!

• Найди себе посильное дело, не валяйся в постели — вымой окна, двери, полы, выйди в огород, сквер, на площадку, дачу и работай до пота. И молись тихонько за себя, проси спасения. Я в 70 лет выучила наконец «Отче наш...» и читаю про себя. И верую.

• Не завидуй здоровым, молодым, сильным — все это когда-то было и у тебя. Не ковыряйся в своих болячках, больше читай о них, познавай, прислушивайся, примеряй на себя все новые методики, пробуй, создай свою схему лечения. Живи своей жизнью, а не болезнью!

Ровесники мои.

Иных уж поминают.

А те, кто жив, позиций не сдают

и, как деревья,

стоя умирают.

Какие замечательные строчки! Я их тоже нашла в «ЗОЖ».

• Не общайся со злыми, завистливыми людьми, не слушай лживых ахов и вздохов, оттолкнись от «больной темы», отшутись, бодрись, ходи прямо. Не носи темной, серой одежды, обнови гардероб, чаще смотришь в зеркало, но не выискивай черт болезни, а находи хоть капельку улучшений. Заведи новые знакомства среди себе подобных (старым друзьям уже не интересно с тобой, да и тебе с ними — тоже), помоги тем, кому хуже тебя, попробуй пожить для людей! Что приобрела — поделись.

Это очень долголетняя программа, значит, болезнь и смерть отодвинь на задворки и спеши жить, обнимать, целовать детей, внуков, правнуков. Планируй побывать на их свадьбах и улыбайся, улыбайся, улыбайся налево и направо!

Жить, а не доживать, щедро раздаривать, делиться своим опытом выживания, мудростью, терпением, широтой души — и тебе воздастся!

Я буду счастлива помочь всем, кто отзовется и нуждается. Пусть простят меня авторы стихов, взятых мною в «ЗОЖ», — они мне очень созвучны, подошли по времени и месту.

Адрес: Митясовой Валентине Исаевне, 722201 Кыргызстан, г. Токмак, ул. Шамсинская, д. 63/8.

УСЛУШАЙТЕ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС



Он жил, как все. Радовался успехам в бизнесе. Даже порой гордился собой, если получалось что-то лучше, чем у других. Верил в Бога, но вера эта не затрагивала глубинных пластов души. Так верят многие из нас — как бы на всякий случай. Жизнь казалась вечной, а если и обрывалась у кого-то, то уж с ним, Виктором Пылявским, ничего подобного случиться не могло.

Ему бы остановиться, прислушаться к себе, к каждой своей клетке, чтобы понять: так ли живет? В каждом из нас звучат сигналы, надо только уметь их воспринимать и им следовать, чтобы оставаться здоровым душой и телом. Но это Виктор понял позже...

Все началось с легкой боли в желудке. Первая мысль: съел что-то несвежее, пройдет. Потом боль стала повторяться все чаще и чаще. Вскоре желудок уже ничего не принимал, кроме воды и кефира. Виктор быстро терял вес. И, наконец, пошел на прием в своему приятелю, заведующему радиологическим отделением Самарской областной клинической больницы им. Калинина, врачу высшей категории Сергею Репину. Обследование еще не завер-

шили, но диагноз он понял по взглядам медиков и однажды услышанной цифре: восемьдесят процентов. Нетрудно было догадаться, что это очаг поражения ткани, и в той цифре услышать приговор.

Ему предлагали сдать еще какие-то анализы, что-то проверить и перепроверить. И только тогда диагноз будет окончательным. Но он ничего больше проверять не стал, поблагодарил врачей и вышел на улицу. Заканчивалось лето, но солнце еще было жарким, а деревья — зелеными. Не хотелось верить, что пройдет какое-то время и все это останется, а его уже не будет. А ведь прожил-то всего неполных четыре десятка лет. Может быть, прожил не лучше, но ведь и не хуже других. И добрых дел на его счету не меньше, грешил — не больше. Почему же в этом мире такая несправедливость?

Этот вопрос, наверное, встает перед каждым безнадежно больным человеком. Только ответ на него у каждого свой.

В тот день он наметил, что надо успеть сделать до конца жизни. И вскоре понял, что все равно не успеет пожить без суеты, подвести последний итог. Ведь для чего-то он родился на этот

свет, для чего-то жил?

И тогда он решил уйти из дома.

Был конец лета, когда он взял Библию, спальный мешок и кусок брезента, попрощался с женой и дочерью. Сказал, чтобы не искали — вернется сам дней через сорок. Если, конечно, вернется...

С этого дня он решил поступать только по зову души, хотя этот зов звучал порой очень слабо. Но постепенно он научился понимать самого себя. Несколько дней Виктор бродил по горам в окрестностях Жигулевска и вскоре понял: его место не здесь. Всю Самарскую Луку он очень хорошо знал — много раз летал над горами и степями на своем парашюте. И вот какой-то голос подсказал, что надо ехать к развалинам Муромского городка — древнему поселению волжских булгар. Здесь, среди диких яблонь, он натянул кусок брезента, расстелил спальный мешок. Невдалеке от своей стоянки нашел два родничка. Душа, кажется, успокоилась. Даже желудок, который давно уже не получал ничего, кроме воды, его не тревожил.

И потянулись дни, похожие друг на друга, без каких-либо событий во внешнем мире. Лишь иногда где-то стороной проходило стадо, слышались голоса пастухов. Пели птицы, шумел ветер, по небу проплывали облака. Но все это никак не затрагивало ни мыслей, ни чувств. Виктор был погружен в самого себя и, конечно, замечал, как меняются душа и тело. Порой эти перемены были настолько тягостны, что хотелось зарыться в землю, избавиться себя от мук. Он худел и слабел с каждым днем. Кожа обвисла и слезала клочьями. Он срывал ее, катаясь по траве. Когда наступало облегчение, читал Библию — не торопясь, спешить было некуда. Открывал неведомый прежде смысл священных строк. Сверял их нрав-

нормы со своим поведением. И понимал, что многое не стыкуется. И кумиры были в его жизни, хотя Библия требует: «Не сотвори...» И гордыни хватало. А еще больше — суеты, бесконечной гонки то за деньгами, то за иными призраками нашей жизни. Бесконечное «надо, надо, надо» возникало не по зову души — навязывалось условностями внешнего мира.

Виктор часто слышал какие-то голоса. Считает, что это были ангелы. Порой открывались фантастические картины: вот его душа рождается на белый свет. Вот еще миллионы других жаждут обрести плоть, умоляют Господа Бога даровать это великое счастье — пожить на земле... Как же он мог роптать: «Почему я?» — когда прожил почти четыре десятка лет до того, как узнал о своей болезни.

После тридцати дней голодания начались обмороки. Сознание он терял неожиданно, каждое движение давалось с трудом. Порой Виктор сбрасывал с себя одежду и получал необъяснимое удовольствие от прохлады, хотя было не жарко, от прикосновения ветерка или травы. Холода он не чувствовал даже ночами, несмотря на то что начинался октябрь. Чем это объяснить, не знает до сих пор. Словно изнутри его согревал какой-то неведомый источник тепла.

Через сорок дней в душе прозвучал сигнал: пора домой! Все свое нехитрое снаряжение оставил под яблоней. Взял бы, но не было сил. С трудом вышел на дорогу. Водитель остановившейся машины долго не мог понять, что за человек стоит перед ним — худой, в какой-то потрепанной одежонке, с трудом выговаривающий слова. Наконец Виктор сумел объяснить, что ему нужно в Самару.

К обычной жизни он возвращался постепенно. Сначала пил сок, разбавленный

водой. Потом — овощные бульоны, жидкую кашу. Желудок все принимал без протеста. Виктор чувствовал, что он совершенно здоров, но в больницу все-таки пошел. Ради интереса. Врачи не поверили своим глазам: некогда пораженный на 80 процентов желудок был как новенький.

— В моей практике такого случая не было, — говорит Сергей Репин. — Коллеги тоже разводят руками. Нам, разумеется, известны примеры исцеления больных с помощью веры в Бога, но таким способом лечатся, как правило, заболевания неврологического характера. А в этом случае, видимо, произошло сложение целого ряда факторов, которые и вызвали обновление не только души, но и тела. В экстремальной обстановке, как я думаю, были приведены в действие скрытые резервы организма, и произошло исцеление. Другого объяснения дать не могу.

Бизнес, прежние привычки и друзья у Пылявского отошли в сторону. Появились новые, которые хорошо понимают его сегодняшнее состояние души. Наш герой после тех сорока дней стал глубоко верующим человеком. По внутреннему зову он занялся исследованием церквей на территории Самарской области. Фотографировал с парашюта действующие храмы и развалины. Весной прошлого года фотографии были выставлены на площади Куйбышева — центральной в Самаре. Тысячи горожан увидели не только пейзажи и церкви, но и состояние души фотохудожника. Его тревогу и боль за сегодняшний и завтрашний день родной земли. Потом снимки он передал крупнейшему в области детскому дому-интернату в городе Отрадном.

Сейчас Виктор работает над новой фотовыставкой. Тему подсказал все тот же внутренний голос, зов души, очередной сигнал — назвать можно как угодно. Он же советуется эту тему пока не озву-

чивать — не пришло время. По зову того же голоса Пылявский голодал сорок дней еще раз, тоже в полном одиночестве. В прошлом году такого призыва не было, зато он соблюдал посты. Здоровье теперь — дай Бог каждому. Купается в ледяной воде, занимается на тренажерах. Вовсе не потому, что так делают другие — так подсказывает внутренний голос. Если его не слушать, неизбежны душевная маята, недовольство собой, какой-то разлад. Ведь человека разъедают не болезни — внутренняя разбалансировка, недовольство собой. Почему другие живут так, как я не могу? Почему им дано благополучие, успех, слава, а мне нет?

В этих вопросах — начало печального конца. Они словно кислота разъедают душу и тело человека. Хотя ответ звучит в самом вопросе: кому-то дано, тебе — нет. В этом нет никакой трагедии, ибо дано что-то другое. И если уж рвать себя на жизненных виражах, то ради высокой цели, без которой кажется вообще немыслима жизнь.

Какие-то из этих мыслей

высказал мне сам Виктор. Какие-то навеяны общением с ним. Видимся редко, разговариваем обычно по телефону. Мне всегда некогда, он же спокоен и нетороплив. А ведь наверняка полно домашних забот — недавно родился второй ребенок. Сын, его наследник и надежда. Для работы над новой выставкой не хватает дневного времени, приходится прихватывать ночи. Так он живет, постоянно руководясь потребностями души. И так не раз пробовал я. Пытался делать зарядку, обливаться ледяной водой, хотел сменить работу. В душе не один — тысяча голосов кричали, что это мне нужно, что если так не сделаю — не будет покоя. А потом лень, сонли или плохое настроение выбивали из колеи. Я понимаю, что в итоге это грозит больничной койкой, но ничего поделать не могу. Трудно, не получается у меня жить «по Пылявскому».

Может быть, получится у читателей вестника?

Александр
АЛЕКСАНДРОВ.

г. Самара.
Фото автора.

“ЗОЖ”: Конечно же, хотелось бы узнать мнение читателей по поводу прочитанного. Скорее всего, оно будет неоднозначным. Наверное, многие вправе спросить: «Ну, а польза-то?.. Что можем мы почерпнуть из почти двух полос текста? Ведь внутренний голос столь явственно и громко звучит отнюдь не в каждом».

В свое время мы много писали о длительном голодании. Была даже постоянная рубрика «Голодание спасет вашу жизнь». Старожилы “ЗОЖ” помнят, наверное, и письмо русского американца Василия Воронова, и фрагменты из книжечки писателя Эптона Синклера “Совершенное здоровье”, и интервью с доктором медицинских наук Юрием Сергеевичем Николаевым... Да, собственно, и методика австрийского целителя Рудольфа Бройса тоже основана на голодании.

При этом мы понимали и подчеркивали: длительное голодание не может быть массовым средством борьбы с тяжелыми недугами. Это “трюк” не для всех. Исполнение его требует значительной силы воли и сопряжено с определенным риском.

Но о чем тогда разговор?! А о том, что такой метод есть. О нем желательно знать, понимая процесс, дабы в “момент истины” принять решение.

Ваш редактор.

ВНУШАЮ СЕБЕ: не хныкать и не ныть

Итак, наконец-то я и написала, и отправлю письмо (ранее трижды писала, но не отправляла). Я врач с 35-летним стажем (анестезиолог-реаниматолог). Знакома с "ЗОЖ" давно, но регулярно выписываю с 2000 года. Мне нравится газета, что бы ни писали читатели отрицательного и негативного. Нравится "Колонка редактора", нравятся письма с рецептами, с удовольствием читаю стихи и смешные рассказы! В общем, штудирую газету с ручкой в руках от "корочки до корочки".

По завершении обработки газеты все болезни под своими номерами выписываю на чистый лист и прикрепляю к первому листу данной газеты. Затем, если кто-то ко мне обратился за советом из друзей, я сразу смотрю на этот лист, ищу заболевание и даю почитать про него! Иногда даю советы из газеты и больным, так как цены на лекарства сегодня "кусаются" ох как больно — не каждому человеку они по карману!

Лично у меня "болячек" для моего возраста не так уж и много. Я считала и считала до сих пор, что врач не имеет права болеть! Поэтому с детства, мечтая о работе врача и имея хронический тонзиллит, начала применять закаливающие процедуры: обтирания, а затем и обливания до пояса холодной водой, ежедневно проводила утреннюю зарядку. Даже такая малость позволила мне или не болеть во время эпидемий гриппа, или переносить ОРЗ и многое прочее легко! Ну, еще, конечно, плюс мытье ног на ночь холодной водой. Если же, паче чаяния, прихвачу простуду, сразу же провожу профилактические мероприятия: мелко режу головку лука, заливаю кипятком в чашке и под крышкой настаиваю 45 минут. После процеживания лука полощу луковой водой горло и нос несколько раз в день. А на ночь, помимо чая с малиной или ме-

дом и пропаривания ног, я вкладываю в уши и в верхние отделы ноздрей ватные турундочки-фитильки с вложенными в них примерно по 1/8 долек чеснока. То есть полдольки раздавливаю, делю на 4 части, каждую 1/4 часть заворачиваю в ватку — и в нос. Утром — как "огурчик"! Если не помогло сразу, следующую ночь все это повторяю. А днем дышу сырым луком на разрезе, каждые полчаса делая свежий разрез рядом с предыдущим.

Хотя я, повторяю, врач, таблетки практически не употребляю. Так приучила нас, пятерых детей в семье, мама. То есть лечусь в основном народными средствами, кое-что почерпнув и усовершенствовав из "ЗОЖ". Например, утреннюю зарядку, после молитвы, делаю с упором на шейно-грудной остеохондроз. С радикулитом справилась давно с помощью 5 упражнений (простых) на растягивание позвоночника. Тем более с возрастом позвонки "оседают". Уже 3 года пью перекись водорода — это дает мне бодрость и возможность работать на моей нелегкой работе. К утренней зарядке еще присоединила простой тибетский массаж, вычитанный в "ЗОЖ". Утром стою, пока читаю молитвы, на ковриках с шипами (активизируются подошвенные биологически активные точки). Стараюсь, где возможно,

пройти пешком одну-две-три остановки. И всегда внушаю себе: "Ты здорова! И должна быть здорова! Не хныкать и не унывать, как бы тяжело ни было в жизни".

Читаю в "ЗОЖ" — очень многие жалуются на тоску, одиночество, скуку, хотя имеют или имели в своей жизни и семью, и мужа, и детей, и внуков. Есть что вспомнить хорошее! У каждого человека оно в жизни было. Так грейтесь хотя бы этими воспоминаниями! В Питере постоянно живу с 1977 года. Здесь у меня много друзей: институтских, турпоходовских, целинных! И если мне бывало очень горько и одиноко на душе — ведь работа моя связана с жизнью и смертью, — я шла в гости к друзьям, в семью, где отогревалась, снова набирала сил и возможности дальше работать и жить! А от одиночества (я ведь тоже не планировала остаться одной, но... романтизм, книги, единственный принц — увы, я не встретила свою половинку!) спасалась тем, что повернулась лицом к людям! Начала искать и помогать тем, кому хуже, чем мне, и кому я могла помочь! Кроме того, стараюсь ни с кем не ссориться и быть доброжелательной со всеми, хотя это ох как нелегко! Поэтому совет людям, страдающим от одиночества, уныния, тоски: помогай тем, кому хуже, чем вам! Не сидите дома одни, найдите по себе друзей, знакомых! Заведите животных, наконец!

К сожалению, сама завести ни собаку, ни кошку не могу — нельзя издеваться над ними, оставляя одних. Но у меня есть много цветов, я им радуюсь и общаюсь с ними, а они меня "благодарят". Например, один раз столетник зацвел

к моему возвращению из отпуска. Прилетают к кормушке на окне и синички, и воробьи зимой, просят подкормить! Я радуюсь хорошей погоде, солнышку, небу синему, красивым цветам в чужих окнах; детям своих друзей и сотрудников. Радуюсь их успехам и огорчаюсь за неудачи. Радуюсь, что в храмы потянулось много молодежи, мам с детьми. Вижу, как в хорошую сторону по поведению и такту отличаются дети, которых водят в церковь.

Я давно увлекаюсь нетрадиционными методами лечения, так как, к сожалению, медицина не все-сильна! Хочу рассказать, как мы справились с конъюнктивитом, все увеличивающимся отеком вокруг глаз, лица. Сотрудница выполняла все назначения окулиста, но отек не спадал, хотя слезо- и гноетечение прекратились. И только после того, как начала смазывать концы ресниц зеленой ваткой на спичке, отек остановил рост и постепенно исчез.

В конце расскажу смешной случай, поведенный мне знакомой. На зеленый свет светофора по переходу идут люди, за ними важно шествует, не спеша, кот. В конце его дороги зажигается красный свет. Перед котом большой самосвал, готовый сорваться с места. Кот садится на задние лапы, поворачивается к нему, подняв переднюю лапу, и шипит. Выглянувший водитель смеется и пропускает кота, который достойно доходит до тротуара.

Всего вам доброго! До свидания. Храни вас всех Господь.

Адрес: Видасевой Е.П., 198510 г. Санкт-Петербург, ул. Козлова, д. 5, кв. 42.

МИМОХОДОМ

Система ушу гласит: для успеха в жизни необходимо учиться и постоянно повторять изученное. Так что спасибо за 25-й номер "ЗОЖ".

Аудитория читателей вестника огромна как по количеству, так и по уровню восприятия и отношения к жизни. Статьи и рецепты, предлагаемые "ЗОЖ", — это материал, из которого человек может выбрать для себя необходимое, целесообразное и полезное, осторожно пробуя, подойдет это или нет, поможет или нет. Решение о применении того или иного рецепта всегда остается за конкретным человеком.

Яков Григорьевич Бережной.

Московская обл.

* * *

Я бы, наверное, и не написал в "ЗОЖ", с которым дружу уже шестой год, но меня так тронули письма от одиноких людей, особенно женщин, что не могу молчать. Как же им трудно! Вроде бы живут и дети есть, только каждый день в одиночестве — это старому человеку очень тяжело. Мне понятна и близка такая ситуация. Все родственники, слава Богу, живы, но уехали в Самару, а я живу один. Кричит у меня душа. Хотя детей мне нечем попрекнуть: они зовут меня к себе, особенно старшая дочь, но куда я поеду — у меня хозяйство. Впрочем, мне-то нечего плакаться. Я пишу, чтобы пожелать этим бедным одиноким женщинам здоровья и благополучия.

Адрес: Ковалеву Анатолию Ивановичу, 461114 Оренбургская обл., Тоцкий р-н, с. Верхнебузулукский.

* * *

Известно, что человек на 80 % состоит из воды и без нее долго жить не может. За сутки, как считают некоторые исследователи, в химических процессах, протекающих в организме, участвует огромное количество воды. В связи с этим думаю, что хотя бы страничку в "ЗОЖ" нужно посвятить рассказу о воде. Ведь многие болезни можно вылечить, не удивляйтесь, обычной водой.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, пгт Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15.

* * *

"ЗОЖ" агитирует сам за себя. Вот еду на дачу в электричке, читаю "ЗОЖ". Сидящие рядом интересуются, зачитываю пару рецептов... и человек НАШ, уже просит индекс вестника.

1 января 2006 года мне исполнилось 69. Инженер, 5 лет не работаю. Выписываю "ЗОЖ" с 1999 года. Читаю, применяю рецепты. Пью H_2O_2 3 года, пользуюсь "Невоном". Это мои спасители, поэтому на здоровье не жалею.

Адрес: Звягинцевой Эльвире Артемьевне, 625025 г. Тюмень, ул. Мира, д. 41, кв. 7.

* * *

Власть давно пытается сформулировать суть общенациональной идеи. Давайте поможем ей в этом! Почему я пишу в "ЗОЖ", какая, казалось бы, связь между здоровым образом жизни и общенациональной идеей? Да самая прямая! Ибо здоровый образ жизни — это стремление человека к гармонии души и тела, уверенность в завтрашнем дне своих детей. На мой взгляд, основными приоритетами могут стать здоровье, согласие, возрождение нации.

Я бросила пробный камень. Если редакция разрешит, то в письмах, которые читатели шлют в редакцию, можно одной строкой формулировать и общенациональную идею.

Адрес: Кожевниковой Людмиле Михайловне, 454087 г. Челябинск, до востребования.

РЕЗОНАНС

А НУЖЕН ЛИ ЗОЖЕВЦАМ КЛУБ ЗНАКОМСТВ?

Добрый день всем выпускающим "ЗОЖ" и ее читающим. Газета замечательная, добрая, внимательная, доброжелательная, полезная, самобытная, в общем, такая, что писать об этом не переписать.

О том, что задело заживое. Я хотела бы высказать автору письма "Непожалейте полстранички" в "ЗОЖ" (№ 24 за 2005 год) свое мнение.

Вы знаете, не стоит отводить специально место для "Клуба знакомств". Газета теряет самобытность и станет похожа на многие печатные издания, помещающие такие объявления. У нас много одиноких читателей, но посмотрите, как они пишут, каждый что-нибудь расскажет о себе, что-то предложит, посоветует, а в конце нередко изъясит

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

САЛАТ ОТ МАКСИМОВНЫ

Этот капустный салат я делаю уже много лет. Он готовится просто, вкусен, а главное — полезен: хорошо регулирует работу пищеварительного тракта.

Для салата понадобится: капуста — 1 кг; морковь — 200 г; лук-репка — 200 г; перец сладкий — 200 г; сахар — 70 г; растительное масло — 100 г; соль — 1 ст. ложка без верха; уксус 9%-ный — 100 мл. Что касается последнего, то я пользуюсь 70%-ной уксусной эссенцией: неполную ст. ложку разбавляю в 80-85 мл воды, получается

приблизительно нужное количество столового уксуса. Всех компонентов для заготовки салата беру в три раза больше.

Морковь натираю на крупной терке, остальные овощи измельчаю острым ножом, складываю в эмалированный таз или в кастрюлю, посыпаю солью, сахаром, поливаю уксусом, растительным маслом. Тщательно размешиваю и раскладываю в банки (я пользуюсь 3-литровыми), утрамбовываю деревянной толкушкой. Банки накрываю чистой тряпочкой

ДИАГНОЗ: ОДИНОЧЕСТВО

ГРУСТИТЬ НЕ СМЕТЬ

Мне 55 лет, инвалид с детства — заболевание называется "прогрессирующая мышечная дистрофия ног".

Однако окончила десятилетку, потом институт. Работала в соседнем районе по специальности — зоотехником. Из-за ухудшения здоровья пришлось профиль поменять, стала бухгалтером, потом библиотекарем. Все эти годы писала о людях в районной газете, до сих пор увлекаюсь поэзией.

Вскоре после окончания института вышла замуж. Потеряв двоих детей, родила еще дочь (ей сейчас 29 лет) и сына (ему 24).

Год назад муж неожиданно

умер от сердечной недостаточности. Долго приходила в себя от этого потрясения. Спасибо, помогли родные и близкие, друзья. Чтобы как-то оправиться от невосполнимой потери, переехала поближе к дочери.

В этом селе стала посещать кружок "Молодая лира". Как и в любом другом деревенском поселении, здесь живет много одиноких людей. Решила объединить сверстников нашего возраста — 50-60 лет. Одни с недоверием отнеслись к идее, другие присматривались, третьи все же пришли.

Первое собрание состоялось в Доме культуры. Накрыли стол, поздравили именинников месяца, вручили им не-

знакомство с кем-нибудь переписываться, обмениваться рецептами, домик купить, в гости к кому-нибудь приехать. И каждый, кого задевает чье-то письмо, на него откликнется, ведь многие зожевцы переписываются друг с другом, несмотря на отсутствие рубрики знакомств.

Я считаю, что у газеты, которая не ставит своей целью специально знакомить одиноких людей, и так замечательно это получается и по доброй воле самих читателей.

Мы все в "ЗОЖ" добрые знакомые. А кто хочет познакомиться поближе — пишите тем, чья заметка вам больше понравилась, тем паче что адреса свои люди не скрывают, все и вся на виду. Это и есть высшая степень доверия друг к другу.

Искренняя почитательница и подписчица газеты "ЗОЖ" с 2002 года.

Адрес: Кулигиной Светлане Кузьминичне, 188671 Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пос. Рахья, Лен. шоссе, д. 32, кв. 14.

и держу их при комнатной температуре 2-3 дня. После этого надо закрыть полиэтиленовыми крышками и вынести в подвал или же поставить в холодильник. Салат сохраняется до лета, не теряя своих вкусовых качеств. Он вкусен с картофелем, со вторыми блюдами из рыбы и мяса, в качестве гарнира и так далее.

Рецепт этого салата я взяла из тетрадки Веры Максимовны Понкратовой. На протяжении многих десятилетий она заносит туда только проверенные, а также творчески пере-

работанные кулинарные советы. Об этом свидетельствуют ее пометки на полях: "вкусно и полезно", "полезно", "на любителя".

А Вера Максимовна — моя соседка, с которой посчастливилось мне жить рядом 28 лет. 2,5 года назад она переехала в Уфу, где живет сын с семьей. Теперь мы переписываемся и созваниваемся...

Кстати, Вера Максимовна — давнишняя подписчица "ЗОЖ". А познакомила соседку с вестником я: подарила подписку.

Татьяна Долгаева.
г. Саранск.

большие подарки. В честь виновников торжества выпустили даже стенгазету. Вместе пели, играли, танцевали. Всем очень понравилось. Решили проводить подобные мероприятия ежемесячно.

Теперь уже люди сами идут к нам. Создали свой совет, выбрали председателя. В вопросах финансирования рассчитываем только на себя. Пишу это для того, чтобы убедить одиноких людей не замыкаться в себе, а находить силы и объединяться в подобные коллективы. Вместе легче, у каждого ведь есть чем поделиться из нажитого опыта. Жизнь станет более полноценной и интересной. Главное — захотеть, и у вас все получится!

*Друзья повсюду у меня
Есть, вдалеке и здесь.
Их уважая и любя,
Мне нужно жить,
Грустить не смей!*

Адрес: Ткачевой Людмиле Егоровне, 659225 Алтайский край, Залесовский р-н, с. Черемушкино, ул. Гагарина, д. 13, кв. 4.

"ЗОЖ": Что ж, Людмила Егоровна, вы просто героическая женщина. И рождение детей, и организация клуба — великое дело. Хотелось бы, чтобы через некоторое время вы вновь написали нам. Очень хочется знать, как клубная жизнь повлияла на людей в духовном плане, в плане оздоровления и преодоления одиночества.

НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

У ОЗЕРА

Нас, пятерых специалистов, оставшихся без работы и начинающих понемногу спиваться, забросили, как десант, на лесозаготовку в самый отдаленный участок Ульяновской области.

Для нас, вот уже два года не выходящих из дома, это был не край области, а край Вселенной. Кругом лес, за десятки километров — ни души. В нашем случае это как раз то, что надо. Наши души истосковались по работе, и такая трудотерапия была необходима, если мы не хотели утонуть на дне бутылки.

Лагерь разбили возле какого-то озера. Станным было то, что ни один ручеек не впадал в него и не вытекал, а потому вода в нем была нехорошая. С первых же глотков моя язва в желудке заныла, будто я съел кусочек соленого огурца. "Все, мужики, — говорю, — с этой водой нам конец".

Умирать, понятно, не хотелось.

Среди нас был Володя, который на астрономии просто помешался. Он-то и взялся изучить окрестности озера: понюхал воду, набрав в бутылку, посмотрел на свет, задумался и, наконец, посвятил нас в свое открытие.

— Все верно. Озеро образовалось в результате падения метеорита, и вода в нем, возможно, радиоактивная.

С умным лицом философа он посмотрел на нас. Его слова легли на наше и без того унылое настроение тяжелым грузом. От оптимизма не осталось и следа.

— Посмотрите, — продолжал он, — вокруг нет ни мошкар, ни птиц, ни лягушек, не говоря уже о рыбе. Озеро это мертвое.

Мы решили потребовать у наших хозяев приличный

запас минеральной воды. Связались по рации, и на другой день снабженец привез нам несколько упаковок "Волжанки". Мы нажали на снабженца, что, дескать, бутылок нам нужно много — на все время работы, иначе уедем. Или пусть привезут специалистов и проверят окрестности на радиацию.

Озадаченный снабженец уехал. То ли хозяева поверили нам, то ли им лес очень нужен был, но они завалили нас минералкой. Однажды перед завтраком я налил себе стакан "Волжанки" и произнес такую речь:

— Если выпивать 200 г такой воды перед едой за полчаса, то аппетит разыгрывается, как после стопки водки. И вреда при этом никакого. Рекомендую придерживаться этого правила, если, конечно, хотите избавиться от тяги к спиртному.

Мне поверили, ибо им, привыкшим к алкоголю, нужно было перед едой хоть что-то влить в себя, пусть даже минеральную воду.

Так прошло лето. Мои товарищи даже курить бросили. Поздней осенью мы вернулись домой. За обедом попросил жену достать соленых огурцов. Представляете, съел два, и желудок у меня не заболел. А когда встречался с кем-нибудь из своих "десантников", их жены с какой-то тихой благодарностью смотрели мне в глаза. И я понимал, что вместо водки их мужья стали пить минеральную воду. А для семьи большего счастья и не надо.

Адрес: Ягудину Алиму Шакировичу, 433340 Ульяновская обл., Ульяновский р-н, с. Комаровка, д. 49.

«АВТОПИЛОТ» ОТЛАЖИВАТЬ НЕПРОСТО

В «ЗОЖ» (№1 за 2006 год) киевский врач Ирина Петровна БАРТОШ рассказала о симптомах и причинах вегето-сосудистой дистонии, а также гимнастических упражнениях, помогающих не допустить мышечного спазмирования. Сегодня она продолжает разговор, акцентируя внимание на внутренней интоксикации и необходимости очистки организма.

— Нередко вегето-сосудистая дистония (ВСД) развивается вследствие интоксикации организма и развития многообразных паразитов, выявить которых лабораторным путем бывает очень трудно. Обычно легче провести эдакую «разведку боем» — глубокую очистку от шлаков, даже не выясняя, какие именно паразиты населяют организм.

Признаки их наличия — долго не проходящая общая слабость, нервозность, быстрая утомляемость, скрип зубов, прыщики на лице, аналогичные юношеским угрям.

Один из пригодных для этой цели препаратов — биотроф-11, в состав которого входит мужской папоротник, выводящий плоских паразитов, «выкурить» которых из организма достаточно трудно. Принимать препарат следует 2-3 раза в день по 1/2 ч. ложки. Более сильный аналог биотрофа-11 — полизим-10, его обычно назначают детям. Минимальный срок приема препарата — две недели.

Когда паразиты гибнут, они вызывают сильную интоксикацию, что в свою очередь требует приема дезинтоксикационных препаратов. Их роль могут играть энтеросгель (продается в аптеках), литовит (в составе которого смекта, быстро вытягивающая токсины из кишечника), хитозан, который приготавливается из крабов, зеленый чай активных сортов. Литовит при-

мают за 1,5-2 часа до приема пищи и других препаратов, чтобы не связывать токсины с веществами, содержащимися в продуктах. Хорошими очистителями могут быть такие желчегонные средства: масла расторопши, тыквы (очень хорошо для мужчин еще и как средство против простатита и аденомы предстательной железы) и семян льна — купить их можно в аптеках или в киосках здорового питания. Принимают эти препараты за 20-30 минут до еды по 1 ч. ложке 3 раза в день, на протяжении лечебного курса 1-1,5 месяца доза постепенно возрастает до 1 ст. ложки.

Часто причиной возникновения ВСД может быть плохая работа печени (о чем могут свидетельствовать тошнота и папилломы, высыпающие по всему телу). Тогда требуется серьезная очистка, занимающая до полугода.

Хорошее очищающее средство — карвипар. Это очищенные семена тмина и укропа. Карвипар принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день. Для более разносторонней и глубокой очистки организма названные препараты хорошо чередовать: после первого принимать второй, третий...

О других методах очистки организма при наличии симптомов ВСД рассказывает киевский врач-диетолог и фитотерапевт Виктор КОНДРАШОВ:

— Часто один из симпто-

мов дистонии проявляется как несварение пищи или непереносимость некоторых продуктов. В этом случае неплохо попробовать различные специи — тмин, гвоздику, мускатный орех, кардамон, корень имбиря, кориандр — в разумных количествах (не злоупотребляя ими) и такие ферментные препараты, как фестал и панзинорм форте.

Очень полезен в таких случаях осторожный круговой массаж живота ладонью по часовой стрелке, массаж солнечного сплетения по часовой стрелке: на него глубоко, но мягко надавливают третьим пальцем руки, а также массаж точек вокруг пупка.

Перед сном желателен мягкий массаж стоп с любым растительным маслом. Также перед сном хорошо выпить неполный стакан ромашкового чая с медом или горячего молока с медом, или молока, согретого в серебряной посуде.

При подозрении на ВСД больным назначается диета, включающая продукты, богатые калием: бананы, курагу, чернослив, картофель. Их следует употреблять во все времена года. Более того, лучше начинать день именно с этих продуктов — пусть понемногу, но каждый день.

Хорошие результаты дает лечение ВСД специальными фитосборами, несколько отличающимися для мужчин и женщин.

Сбор для мужчин: плоды шиповника — 5 частей, корень солодки — 4 части, корень валерианы и трава зверобоя — по 3 части, по 2 части — корни левзеи, родиолы, дягиля и трава омелы и 1 часть — корень аралии.

Сбор для женщин отличается увеличением в полтора раза количества корня дягиля и добавлением

плодов калины — 3 части, полыни, пастушьей сумки, крапивы, травы спорыша, цветков ромашки, корней одуванчика, солодки — всего по 2 части, корня кориандра — 1 часть.

Далее лекарство готовят так: 2 ст. ложки сбора перемалывают в кофемолке, заливают 1 л кипятка, кипятят на медленном огне в закрытой посуде 10 минут, сливают, не отцеживая, в термос и оставляют на ночь. Первую дозу настоя (150 мл) принимают утром натощак и еще по столько же дважды в течение дня за полчаса до еды. Первые признаки улучшения должны проявиться по истечении 2-3 недель, однако лечение длится 3 месяца. При необходимости курс повторяется в течение двух месяцев в весенний и осенний периоды.

В случае неполадок с печенью после еды можно приложить на 15-20 минут теплую грелку под правый бок. Раз или два в день хорошо массировать правой рукой область правого подреберья.

Очистку печени проводят с помощью желчегонных средств, раскрывающих желчные протоки. В день очистки и в течение последующей ночи печень прогревают. За три дня до процедуры очистки переходят на растительную пищу, свежесжатые сок, сок лимона и яблочный сок. Утром в день процедуры выпивают стакан горячей жидкости. Во второй половине дня к правому боку на несколько часов прикладывают грелку. Вечером на пустой желудок выпивают 100-200 мл растительного масла (лучше оливкового). Пить желательно небольшими порциями, добавляя приятным напитком. Самый подходящий — лимонный или шиповни-

вый сок: кислый вкус повышает выделение желчи. Потом следует лечь, приложив к правому боку грелку. Через 2-3 часа начнут выходить нечистоты и мелкие камни. После чего надо выпить смесь свежесжатых соков — яблочного, морковного и свекольного. Процедура повторяется с интервалом 2 дня два, три и более раз, пока не перестанут выходить нечистоты.

Бывает, в основе ВСД

лежит патология почек. В таких случаях теплую грелку прикладывают в области почек — выше талии — на те же 15-20 минут и массируют эту же зону массажем или махровым полотенцем не реже одного раза в день и вогнутую часть стопы специальным массажным валиком или пальцами.

Очистку почек производят с помощью любых мочегонных средств — например, брусничного лис-

та, березовых почек. Перед ней сокращают употребление мясной пищи и хлебобулочных изделий, заменяя их на сырые овощи. Вначале пьют в течение недели любое мочегонное средство — без специальной дозировки, сколько хочется. Затем добавляют 5 капель 2,5%-ного пихтового масла и пьют по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. На 3-4-й день моча приобретает мутноватый оттенок,

что означает: пошел песок. Две недели приема такого средства должны сопровождаться регулярными прыжками и пробежками, что усиливает выход песка из почек. Если появляются боли (может сдвинуться камешек, если таковой в почках имеется), следует принять горячую ванну. Через неделю-другую отдыха процедуру очистки можно повторить.

Григорий МАЛАЙ.

Киев — Москва.

Домашний доктор

ОТ НОСОВЫХ КРОВОТЕЧЕНИЙ И ИКОТЫ

Милый «ЗОЖ», будь здоров всегда. Помочь кому-то для меня большое удовольствие. Я бывший медицинский работник. Давно на пенсии.

Элла Григорьевна Фомичева из Амурской области попросила совета для внука: как вылечить от частых носовых кровотечений. Рецепты простые:

- разрежьте пополам сырую луковицу и приложите разрезанной частью к шее сзади, крепко прижмите;

- повесьте на шею на шерстяной нитке маленький железный ключик, только переверните его, чтобы он был на спине, между лопатками. Кровь сейчас же остановится. Если кровотечение постоянное, по несколько раз в день, то и ключик надо носить постоянно по 10-20 дней. Пока ключик на себе, кровь больше не идет. Если когда снимете и кровь опять пошла, наденьте ключик и носите до тех пор, пока кровь не остановится.

Камиль Мухаметович Шарафутдинов из Красноярского края написал, что страдает икотой.

- поможет горчичник под ложечкой;

- быстро раскусить и проглотить кусочек сахара, смоченного в уксусе;

- наставить острие ножа на переносицу икающего человека, и пусть он пристально смотрит на него, не мигая. Икота прекратится;

- задержите дыхание и соедините на обеих руках мизинцы с большими пальцами, образуя кольца, держите, пока икота не прекратится.

Советы проверены в течение долгой жизни.

Адрес: Скуратовой Г.П., 601471 Владимирская обл., Гороховецкий р-н, пос. Фоминки, ул. Северная, д. 40/2.

РАСТЯЖКА ОТ СУДОРОГ

Если мучают судороги ног, поможет одно упражнение, которое лет 20 назад избавило меня от этого недуга.

Надо лечь на спину, руки вытянуть за голову. Правой рукой взять за запястье левую руку и тянуть ее в правую сторону. Одновременно левую ногу вытягивать вперед пяткой, а пальцы ноги тянуть на себя. В итоге растягивается весь левый бок. То же самое повторить с правой ногой и рукой, растягивая правый бок.

После этого обе руки поднять вверх, сцепить в замок и растягивать позвоночник и обе ноги. Для чего руки тянуть вверх, а ноги выдвигать пятками вперед, пальцы же обеих ног тянуть на себя. Сделать растяжку всего 1 раз, но качественно.

Мне 71 год, это упражнение я даю в группе здоровья, которую веду бесплатно для пожилых людей.

Валентина Васильевна Синявская.

г. Санкт-Петербург.

КТО НЕ ПОЖАЛЕЕТ БРАЖКИ НА НОГИ

К 50 годам у меня стали болеть ноги. Пятки трескались, суставы деформировались.... И вспомнила, что в молодости, когда еще ничего не болело, меня позабавил случайно услышанный разговор двух бабушек: одна другой советовала на кастрюлю с кипятком водрузить сковородку, налить в нее водки и поставить ноги... Сделала одну процедуру — показалось дороговато. Тогда купила килограмм дрожжей да 10 килограммов сахара и завела бражку. Все же дешевле, чем водка. На ночь грела 3 литра браги, наливая в таз и держала ноги, пока не остынет. Через 10 таких процедур ножки мои стали, как у младенца, а боли исчезли на 30 лет.

Свой рецепт я давала многим, но все только в ужасе восклицали: «На ноги такие деньги!». Так что это для тех, кто не пожалеет бражки на ноги.

Адрес: Саламатовой Екатерины Васильевны, 427900 Удмуртия, г. Сарапул, ул. Дубровская, д. 105, кв. 2.

ПИВО ПРОТИВ БРОНХИТА

Я болела бронхитом 4 года, весной и осенью начинались обострения. Уколы, таблетки помогали на время. Избавила меня от этого недуга медсестра, которая, в свою очередь,

начала рецепт от старенького доктора.

Подогрейте слегка три четверти стакана пива (можно взять безалкогольное). Натрите на мелкой терке 2 средних зубка чеснока, опустите в пиво, добавьте 1 ст. ложку сметаны. Хорошенько размешайте и выпейте утром натощак за 1 час до завтрака. Поужинайте в 19 часов и перед сном выпейте второй стакан смеси, также чуть подогрев пиво.

Курс — 1 месяц. Если болезнь не отступит, повторите лечение через полгода. Но я обошлась одним курсом. Прошло уже 15 лет, как я забыла о своем недуге.

Тамара Ивановна Рябцун.
г. Гомель.

КРЕПИ МУЖСКУЮ СИЛУ

Я по профессии пилот, отлетал 36 лет. Начинал трудовую деятельность на Севере. Там и заработал простатит. Он меня не очень-то беспокоил, но мужская сила упала. Мне делали массаж простаты, побывал я и в санаториях. Теперь мне 60, на пенсии и сумел-таки победить свои недуги. Метод профилактики геморроя и лечения простатита выглядит очень просто.

Главное — блюсти чистоту. Ну, а еще нужна тренировка. В качестве тренажера годится обыкновенный стол. Я садился на его угол (под ягодичы приходится примерно по 5 см поверхности), свесив ноги. Мышцами ягодич поднимал себя вверх и считал. Вначале получалось около 70 подъемов, со временем стало больше, а сейчас делаю по 150-180 за раз. Глаза при этом закрывать не надо — можно потерять равновесие.

Это упражнение оказалось прекрасной профилактикой геморроя. После двух недель занятий по два раза в день я почувствовал, что обрел прежнюю мужскую силу. А год назад поставил крест и на простатите. Жить стало веселее.

Помимо упражнений я много пил чая со смородиновым вареньем, налегал на зелень, особенно щедро добавлял в еду лук. Что и вам советую.

Адрес: Привалихину Василию Егоровичу, 660131 г. Красноярск, ул. Воронова, д. 24, кв. 67.

УРЮК — ДЛЯ СЕРДЦА ДРУГ

После 40 лет меня стало беспокоить сердце. Нитроглицерин всегда держала под рукой, часто «скорую» вызывали. Укрепить здоровье помог случай.

Однажды случайно набрела на магазин, где продавали дешевый урюк. Купила аж 5 килограммов. Заодно взяла и изюма для компота. Но так как я очень любила урюк, то съела его и без компота: уплетала за обе щеки вместе с ядрышками. Постепенно «уговорила» и изюм. И незаметно для себя забыла про нитроглицерин.

Ну, а окончательно избавилась от недуга, когда спустя 4 месяца получила посылку с тыквенными семечками. Стала лакомиться ими, что называется, от пуза. Я их и по сей день люблю, жаль, зубов уже нет. Перестало тогда сердечко меня тревожить. Сейчас, правда, снова напоминает о себе, так и мне уже 71 год.

Надежда Васильевна Петрова.

Московская обл.

ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ ОТ ШУМА В УШАХ

Часто причиной шума в ушах может быть повышенное давление и раздражение слухового нерва. Кроме того, шум может быть вызван затвердением серных выделений. Если в ушах образовались пробки, то после их удаления в целях профилактики советую на ночь делать холодные ножные компрессы по методу Кнейпа.

Намочите хлопчатобумажные носки, отожмите и наденьте (влажная ткань должна покрывать щиколотки). Сверху — толстые шерстяные носки, замотайте каждую ногу шерстяной материей и укутайте шерстяным одеялом. Начинайте с правой ноги.

Если для вас такая процедура не

подходит, то на икры можно делать компрессы из капустных листьев. Компресс должен быть тугим и теплым. Хорошо промойте листья брюссельской капусты, положите на материю и обработайте скалкой, чтобы раздавить жилки. Кладите по одному-два листа на каждую ногу.

Адрес: Обуховой Полине Григорьевне, 352040 Краснодарский край, Павловский р-н, ст. Павловская, ул. Набережная, д. 181.

ЛЕДЯНОЙ БУБЛИК — ТАЛАЯ ВОДА

В 1992 году меня стали мучить отложения солей, опухли суставы. Всевозможные способы лечения и пребывание на курортах не помогли. А воспользовавшись талой водой, за месяц сумел очистить весь организм без голодания и клизм. В 55 лет снова стал человеком, выпивая в день по 3 л талой воды. Теперь вот уже четырнадцатый год я чувствую себя прекрасно. Делаю зарядку по 40 минут и бегаю каждый день на лыжах по 10-15 км. Пока усталости не чувствую, хотя сейчас талой воды пью меньше и не каждый день. Кстати, многие знакомые за это время поправили свое здоровье именно с помощью талой воды.

Очистить воду в наших условиях законы физики позволяют довольно просто. Готовить талую воду удобно в трехлитровой кастрюле, поставив ее в морозилку. Ну, а при зимних морозах можно и прямо на улице. В начале замораживания при температуре +4° — 0° замерзает «тяжелая» вода со всеми солями, вредными соединениями и радионуклидами. И эта грязь скапливается в центре емкости, отличаясь белесоватым цветом и образовавшимися «вулканчиками». Через 3-4 часа, когда вода подернется кристаллами льда по всему объему, кастрюлю вынимают и переливают воду в другую емкость. Лед выбрасывают — это и есть замерзшая «тяжелая» вода.

Поставив снова кастрюлю с водой в морозилку, дожидаемся полного замерзания. Не бойтесь, кастрюлю не разорвет, ведь «грязь» удалили. Когда вода замерзнет, сделайте ножом в середине льда углубление и



малыми порциями кипятка протрите отверстие диаметром 6-8 см. Таким образом вы уберете из середины льда остатки ненужного загрязнения. Затем возьмите льдину в руки и тонкой струей кипятка снимите весь белесый налет. В результате у вас получится чистый бублик из льда, который и подарит вам чистую талую воду. Пейте ее на здоровье и лечите своих близких!

Адрес: Ивину Геннадия Мелентьевичу, 623704 Свердловская обл., г. Березовский, ул. Горького, д. 25, кв. 77.

ИЗ СЕМЕЙНОЙ КОПИЛКИ

Зимой всегда увеличивается угроза простудных заболеваний. Есть хорошие старые способы лечения, которые издавна с успехом применялись в нашей семье.

От гриппа: очищенный чеснок натрите на мелкой терке, смешайте в равных частях с медом (лучше липовым). Принимайте перед сном по 1 ст. ложке. Запивайте теплой водой.

Другой, более вкусный вариант: смешайте 2 ст. ложки оливкового масла, 2 желтка, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки меда. Принимайте по 2 ч. ложки как можно чаще, ну, например, 7-8 раз в день.

При бронхите: 2 головки чеснока и 5 лимонов натрите на терке, залейте 1 л кипяченой воды, настаивайте 5 суток в комнатной температуре, процедите и отожмите. Прием по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Чтобы полностью обезопасить себя от каких бы то ни было последствий бронхита, в течение 2 недель пейте чай из веточек багульника (25 г на 1 л кипятка) по 0,5 стакана 5-6 раз в день.

От пневмонии: 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Принимайте настой комнатной температуры до 5 раз в день. Старинное отличное средство!

Адрес: Ирине, 654041 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 9043.

ИЗЛЕЧИМ ВНУЧКИНЫ ПЕЧАЛИ

Сколько неприятностей доставляют дочкам и внукам веснушки, угри, жирная кожа.

Жирную кожу хорошо очищает трехпроцентный раствор перекиси водорода и самодельный огуречный лосьон. Готовят его так: мелко нарезанный свежий огурчик заливают 1 стаканом водки. 7 дней настаивают, процеживают в бутылочку, плотно закрывают. Этим составом протирают лицо. Такой лосьон можно сделать также из крапивы, цветков календулы, липового цвета.

Для заживления воспалившихся угрей хорошо пользоваться настоем хрена на водке. Корень хрена вымыть, натереть на терке, заполнить пол-литровую бутылку на три четверти объема и доверху залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте, затем процедить. Протирать воспаленные места. Через 15 минут ополаскивать вначале тепленькой, а потом холодной водой для сужения пор. Хорошо также мыть лицо дегтярным мылом.

Вас замучили веснушки? Не беда. Приготовьте настой из трав, выбрав любую — тысячелистник, петрушку, ромашку или липовый цвет: заварите 1 ст. ложку травы 1 л кипятка. Окунув ватку в настой и смочив ее дополнительно соком лимона, протрите веснушки. Можно также протирать лицо кислым молоком.

Людмила Ивановна Каткова.
Запорожская обл.

ТОПОЛИНЫЙ БАЛЬЗАМ ОТ ЭКЗЕМЫ

Поделюсь с зожевцами рецептом чудной мази, который мне когда-то поведал плотник дядя Вася, вылечившийся от экземы на ногах. Надо собрать ранней весной хорошо набухшие, но еще не распустившиеся почки тополя душистого. Листья у

него гладкие, сверху зеленые, снизу — серо-зеленые. Слегка распустите на огне нутряное свиное сало и топленным жиром залейте две пол-литровые банки, наполненные доверху почками. Банки поставьте на водяную баню в эмалированную кастрюлю и томите 3-4 часа. Затем процедите через марлю, слейте смесь в темную посуду. Получится светло-салатного цвета мазь с очень приятным запахом.

Это настоящий бальзам, который долго хранится в темном холодном месте. Я с успехом применяю его от порезов, ушибов, укусов и болей в суставах. Мазь хорошо лечит экзему и мокнущие раны.

Можно сделать из почек тополя и настойку для наружного применения, залив пол-литровую банку с почками 0,5 л водки (или спирта). Смесь выдерживают 2 недели в темном месте. Используют в качестве примочек и для растираний, предварительно процедив ее через ткань или марлю.

Адрес: Красновой Августине Александровне, 396837 Воронежская обл., Хохольский р-н, с. Петино, ул. Павлова, д. 6.

У СЫНА ГЛАНДЫ УДАЛИЛИ, А У ДОЧЕРИ ВЫЛЕЧИЛИ

Когда у моего сына стало болеть горло, я настояла на том, чтобы удалить железы, как когда-то удалили их мне. А вот когда у дочери начался тонзиллит, я решила сохранить железы, так как она занималась пением, ей было 10 лет.

По совету добрых людей готовила такой раствор: на стакан горячей воды 1/2 ч. ложки соды + 1/2 ч. ложки соли + 1-2 капли йода. Этим раствором она полоскала горло каждый вечер под моим наблюдением долгое время. И с тех пор никогда не болела, а если чуть запершит в горле, пососет дольку лимона, и все проходит.

Адрес: Абросимовой Галине Михайловне, 117405 г. Москва, ул. Газопровод, д. 1, кор. 1, кв. 23.



СПАСИБО РЕПЕШКУ!

В 1995 году я попала в больницу с сильнейшим приступом почечной колики. При обследовании обнаружили в почках песок, а в одной еще и камушек. От этого даже повысилось давление. Ну подлечили меня, а когда выписывали, врач сказала: «Знаете, есть такая травка — репешок, она хорошо очищает мочеполовую систему. Найдите и попейте ее».

Сначала прочла все о репешке в книжке, потом пошла в лес, нашла эту траву, набрала побольше, стала заваривать, как чай, и пить. Месяц пью, два, стал песочек выходить, и приступов больше никогда не было. И сейчас время от времени продолжаю заваривать репешок.

Адрес: Кулебяшкиной Лидии Михайловне, 443028 г. Самара, ул. Яблонева, д. 5.

КАК Я ВОЕВАЛА С ЖИРОВИКОМ

Сколько лет было жировику, я не могу сказать, 3 или 4 года. Но выглядел он внушительно — 3 см на 3 см, за ухом. Пыталась избавиться от него по рецептам из «ЗОЖ».

- Прикладывала серебряную цепь. Купила в церкви (там дешевле). Пришила ее к плотной бумаге, закрепила все сооружение лейкопластырем. За месяц результата никакого.

- Пробовала пленку сырого яйца. Использовала 2 десятка домашних яиц, в общей сложности прикладывала 40 раз. Результат — нулевой.

- В духовке испекла 2 очищенных средних размеров луковицы (чтобы верх луковицы стал коричневым), луковицы очистила, настрогала примерно 2 ст. ложки темного хозяйственного мыла, все вместе на блюде с помощью вилки превратила в кашу и начала прикладывать к жировику. Кашу — на лоскуток ткани, затем на ткань пленку целлофановую, затем еще лоскуток ткани, и закрепляла лейкопластырем. Вместе с рецептом был совет: будьте терпеливы.

В ноябре 2004 года я начала это лечение: прикладывала свежую кашу утром и вечером (кашица хранилась в холодильнике). В мар-

те 2005 года мое терпение лопнуло. Но дня через три после прекращения муж сказал: «Посмотри, там что-то мокрое». Ура! Наш жировик лопнул. Я выдавливала какую-то творожную желтоватую массу и опять прикладывала кашу. Недели через две все очистилось.

Только необходимо проконсультироваться у врача, жировик ли у вас, прежде чем начать лечение.

Адрес: Войтехович Ольге Владимировне, 665714 Иркутская обл., г. Братск, а/я 2506.

ТМИН И ФЕНХЕЛЬ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

Посоветую молодым кормящим мамочкам простой рецепт: в аптеке продаются семена тмина (можно заменить семенами фенхеля, аниса или укропа). Это прекрасное молокогонное средство.

На целый день заварите 2 ч. ложки стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте за 30 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Я пила почти без перерыва целый год и кормила малыша. Заодно и от проблем с кишечником избавилась.

Адрес: Ивакиной Екатерине, 422971 Татарстан, Чистопольский р-н, с. Каргали, ул. Нариманова, д. 47.

И СНОВА ПРО ЭКЗЕМУ

Существует множество рецептов лечения экземы. Но экземы бывают разные. Существует так называемая межпальцевая экзема, которой в большинстве своем страдают женщины, потому что постоянно имеют дело с водой (приготовление пищи, стирка белья, мытье полов...). В итоге между пальцами рук появляются покраснения, сопровождающиеся сильным зудом. Всем страдающим этим недугом предлагаю испытанный метод лечения.

Возьмите 1 сырое куриное яйцо, разбейте его и вылейте содержимое в стеклянную баночку. В эту же баночку насыпьте мел и перемешайте. Мела нужно такое количество, чтобы получилась кашеобразная масса. Сюда же добавьте 1 ч. ложку березового дегтя (продается в ап-

теке) и снова все тщательно размешайте. Закройте плотной крышкой и поставьте на сутки в темное прохладное место. Мазь готова. Ежедневно перед сном смазывайте мазью больные места, укутывайте их целлофаном, а сверху тканью. И так делайте до тех пор, пока раны не затянутся и зуд не прекратится.

Адрес: Пасько Геннадия Федоровичу, 396005 Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1.

МОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ХРЕНОМ

В том, что хрен — прекрасное средство для лечения артроза и радикулита, убедилась на собственном опыте. Я разработала свой способ приготовления и применения корней хрена.

Выкопанные из земли корни хрена, массой 200-300 г, тщательно мою водой, нарезаю кусками длиной по 7-10 см и кладу на полки, подстелив чистую бумагу. Сушу 2-3 недели в зависимости от температуры и влажности воздуха. Хорошо просушенные корни хрена режу на маленькие кусочки размером примерно с кофейное зерно и засыпаю в кофемолку. Порошок хрена удобно хранить в темном флаконе из-под настойки боярышника.

2 ст. ложки порошка хрена насыпаю в вывернутый наизнанку полотняный мешочек (у меня он шириной 18, а длиной — 30 см), опускаю его в чашку с теплой водой (40-50°C), встряхиваю несколько раз до полного намокания смеси и оставляю в воде на 15-20 секунд. Затем мешочек вынимаю, отжимаю, кладу на стол и равняю рукой.

Подготовленный таким образом «компресс» прикладываю к воспаленному месту, закрываю полиэтиленовой пленкой, теплым шарфом или платком. Через 2-3 минуты чувствую жжение. Чтобы не получить ожога, держу компресс 1-1,5 часа.

После окончания хрен высыпаю, а мешочек промываю горячей водой и сушу. Лечение можно проводить в любое время года.

Адрес: Антоненко Г.И., 456787 Челябинская обл., г. Озерск, пр. К. Маркса, д. 1, кв. 131.

ЭТО НЕ СКАЗКА, ЭТО НЕ СОН, ОТЛИЧНО СТИРАЕТ НАШ «УЛЬТРАТОН»!



**Цена рухнула.
1300 руб.**

Специалисты говорят, что «УЛЬТРАТОН» отстирывает **не менее 88 %** грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях **до 98 %**. Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на мощную способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. В него специально обращалась фирма-изготовитель, чтобы развеять сомнение недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли? Почти то же самое, что стирать руками или щеткой.

А если к этому добавить, что «Ультратон»: **практически не разрушает структуру ткани; потребляет, как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, то он не займет много места и не утянет Вас, потому что весит, как маленькая бутылка газировки.**

Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием «Ультратона», и вот подарок для покупателей, теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку, и оно само, без Вашего участия произведет самодиагностику. Кроме того, в изготовле-

нии УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких как: PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 год.

Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: «Чудес не бывает»! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда, пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН».
Людмила Н.
Читинская обл.

Здравствуй, уважаемые коллеги! Очень Вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» — это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с Вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных Ваших вещей, которые создали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекла-

мирую Вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала и думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента.

**Лидия И.
Владимирская обл.**

Уважаемые товарищи отдела «Товары почтой». Я преклоняюсь перед Вами за Ваше изобретение. «Ультратон» — это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу Вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын, инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, работала на «скорой помощи» много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свиданья.

**Зинаида А.
Приморский край.**

Добрый день! Хочу поблагодарить Вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь, и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много

времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу Вас выслать еще две машинки. Всего Вам доброго и до свиданья.

**Светлана А.
Свердловская обл.**

Уважаемый руководитель!!! Я получила от Вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу Вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить ее труд и заодно порадовать. У нее день рождения, и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ей понравилось. Прошу срочно выслать еще одну машинку

**Игорь Л.
Московская обл.**

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, так это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вида. Пришлите еще один «Ультратон» для подарка моей сестре.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: 302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (У), отдел «Товары почтой».

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5 % почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77.

Сайт: www.zacaz.ru Эл. почта: med@ortes.ru

Для жителей Украины — (057) 755-27-76 стоимость УСУ «Ультратон» 240 гривен.

Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с Законом РФ «О защите прав потребителей».

Перенесла операцию по удалению кисты Беккера. Возник рецидив. Отзовитесь, кто знает народные средства лечения.

Адрес: Шлезигер Н.Н., 129329 г. Москва, Игарский пр., д. 17, кв. 253.

Как справиться с кистой Беккера?

Адрес: Вороновой Лидии Ильиничне, 618703 Пермская обл., г. Добрянка, пгт Полазна, ул. Культуры, д. 4, кв. 6.

Мне 75 лет. Беспокоит дисбактериоз, пучит живот. Помогите советом.

Адрес: Гритчину Михаилу Николаевичу, 420110 Татарстан, г. Казань, пр-т Победы, д. 68, кв. 26.

У внука недержание кала. Операция противопоказана. Как поступить?

Адрес: Петровой Тамаре Петровне, 662501 Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Ленинского Комсомола, д. 14, кв. 13.

Прошу откликнуться тех, кто народными средствами избавился от кисты на печени.

Адрес: Захаровой Любови Степановне, 665714 Иркутская обл., г. Братск, а/я 2491.

Беспокоит полип в желудке и гастрит с пониженной кислотностью. Помогите советом.

Адрес: Любушкиной Таисии Емельяновне, 454031 г. Челябинск, ул. Дегтярева, д. 94, кв. 53.

Дочери 3,5 года. Год назад заболела обструктивным бронхитом. Появляется одышка. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным и имеет положительный опыт лечения.

Адрес: Бакатович М.Н., 660113 г. Красно-

ярск, ул. Тотмина, д. 11, кв. 85.

Внучке 2,5 года. С рождения страдает пигментной крапивницей. На теле выступают коричневые пятнышки, похожие на родинки, потом увеличиваются в размерах. Как помочь малышке?

Адрес: Замше Владимиру Геннадьевичу, 628449 Ханты-Мансийский АО, г. Лянтор, д. 1, кор. 6, кв. 1.

Замучил шейный и грудной остеохондроз. Постоянные головокружения, сильные головные боли. А также боли в шее и между лопатками, чуть ниже плеч в грудном отделе. Межреберная невралгия, частые спазмы, шея не поворачивается в стороны. Мне 53 года. Помогите!

Адрес: Груничевой Любови Ивановне, 162624 Вологодская обл., г. Череповец, пр-т Победы, д. 202, кв. 116.

Беспокоит запах изо рта. Эта проблема была у моей матери, есть у меня и у моей старшей дочери. Как избавиться от такой напасти?

Адрес: Янгировой Лизе, 628331 Ханты-Мансийский АО, Нефтеюганский р-н, пгт Пойковский, д. 3, кор. 35, кв. 2.

Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с высоким внутричерепным давлением, нарушением кровообращения (ледяные руки и ноги). Подскажите эффективный способ лактации молока.

Адрес: Михайловой Ольге Викторовне, 664528 г. Иркутск, р.п. Марково, д. 1, кв. 53.

Беспокоит хронический обструктивный бронхит, не могу избавиться от мокроты. Отзовитесь те, кто вы-

вел камень из желчного пузыря по рецепту с использованием куриных желчных пузырей.

Адрес: Моховой М.А., 606508 Нижегородская обл., г. Городец, ул. Новая, д. 104, кв. 21.

Помогите справиться с болью. По всем признакам — цистит. Врачи усиленно лечат антибиотиками. Через каждые 10-15 минут возникают позывы к мочеиспусканию, боль при мочеиспускании, капельная моча.

Адрес: Тхагапсовой В.Н., 369000 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Интернациональная, д. 48, кв. 48.

Откликнитесь, кто успешно пользуется методом Н.В. Шевченко в лечении рака легкого. Болен муж.

Адрес: Сухотеплой Светлане Михайловне, 454129 г. Челябинск, ул. Новороссийская, д. 88, кв. 340.

Мне 28 лет. Диагноз: межпозвонковая грыжа. Можно ли ее вылечить народными средствами?

Адрес: Буяковой Раисе Ивановне, 142281 Московская обл., г. Протвино, Центральный пр., д. 3, кв. 55.

Страдаю глоссалгией. Более трех лет на языке в одном и том же месте образовывается пятно, которое разрастается и слегка шипит. Это продолжается около 10 дней, затем проходит. Помогите.

Адрес: Милюковой Раисе Васильевне, 307170 Курская обл., г. Железнодорожск, ул. Советская, д. 23.

Дочери 15 лет. Диагноз: полип пищевода. Мучают боли в области желудка, пупка и отдают в поясницу. Предлагают операцию.

Можно ли ее избежать?

Адрес: Хабировой Г.А., 453830 Башкортостан, г. Сибай, ул. Кутузова, д. 75.

Отзовитесь, кто знает, как избавиться от "вдовьего горба" (нароста на спине в районе 7-го шейного позвонка). Мне 39 лет.

Адрес: Комаровой Марине, 109377 г. Москва, а/я 35.

Беспокоит тройничный нерв. Перенес инфаркт, на таблетки — аллергия. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Морозову Александру Григорьевичу, 248009 г. Калуга, ул. Маяковского, д. 47, кв. 75.

Мне 25 лет, страдаю атопическим дерматитом на голове. Может ли он передаваться детям? Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Кандратову В.Л., 302520 Орловская обл., Орловский р-н, пос. Знаменка, ул. Советская, д. 24, кв. 31.

После ожога образовались рубцы. Мучает сильный зуд. Помогите советом.

Адрес: Кринкиной Н.И., 420066 Татарстан, г. Казань, ул. Абсалямова, д. 27, кв. 17.

Дочери 25 лет, диагноз: эрозивный гастрит с повышенной кислотностью. Чем можно ей помочь?

Адрес: Ратниковой Зинаиде Александровне, 115583 г. Москва, ул. Елецкая, д. 33, кор. 2, кв. 251.

Посоветуйте народные средства избавления от жировиков. Появляются на руках и пояснице.

Адрес: Самондасову Л.А., 666911 Иркутская обл., Бодайбинский

р-н, пос. Мамакан, ул. Советская, д. 15/3.

* * *

Дочери 23 года. Беспокоит неврит слухового нерва. В детстве переболела отитом. Врачи сказали, что слух не восстановить. Ухудшение слуха может перейти и на другое ухо. Помогите! Как избавиться от застарелых послеожоговых рубцов?

Адрес: Алферовой О.И., 666402 Иркутская обл., Жигаловский р-н, с. Жигалово, ул. Кирова, д. 4а.

* * *

Мне 54 года. Три года мучают шум и звон в голове и ушах. Откликнитесь, кому удалось избавиться от этой напасти.

Адрес: Шатаеву Виктору Львовичу, 249440 Калужская обл., г. Киров, ул. Гоголя, д. 14.

* * *

Отзовитесь, кто вылечил межпозвонковую грыжу и гнойный отит.

Адрес: Шутовой Зое Ивановне, 623750 Свердловская обл., г. Реж, ул. Ленина, д. 74/6, кв. 38.

* * *

Имеющие опыт в лечении аденоидов, отзовитесь. Ребенку 4 года. Носом почти не дышит, ухудшается слух.

Адрес: Ковалевой Людмиле Федоровне, 347383 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Карла Маркса, д. 22, кв. 74.

* * *

Как лечить хронический простатит? Беспокоят боли, особенно по ночам.

Адрес: Пашкину И.В., 242670 Брянская обл., Дятьковский р-н, пгт Бытошь, ул. Красноармейская, д. 17.

* * *

Кто сумел победить вазомоторный ринит, возникший на почве аллергии, откликнитесь! Лазеротерапия и заморозка не помогают. Страдаю 2,5 года,

по ночам совсем не могу дышать.

Адрес: Никулиной Алене Валерьевне, 607650 Нижегородская обл., Кстовский р-н, г. Кстово, ул. 40 лет Октября, д. 21, кв. 23.

* * *

Можно ли народными средствами избавиться от жировиков и улучшить кровообращение в руке?

Адрес: Бойковой Валентине Петровне, 350012 г. Краснодар, ул. Темрюкская, д. 73, кв. 16.

* * *

Подруге 75 лет. Перенесла перелом шейки бедра. Появляются пролежни. Посоветуйте, чем можно помочь?

Адрес: Шаровой Лидии Петровне, 603009 г. Нижний Новгород, ул. Пятигорская, д. 23, кв. 14.

* * *

Мне 45 лет, год назад сломала шейку бедра. Операцию не делали. Образовался ложный сустав. Прошу откликнуться тех, кто пережил подобное.

Адрес: Энтиной Ольге Ивановне, 241023 г. Брянск, ул. Бежицкая, д. 136/1.

* * *

В течение нескольких лет беспокоит зуд в области нёба. Причем такой сильный, что приходится брать зубную щетку и расчесывать, пока не станет легче. ЛОР и стоматолог бессильны. Что делать?

Адрес: Антону, e-mail: melan1983@mail.ru

* * *

Отзовитесь, кому удалось избавиться от полипа в желудке народными средствами.

Адрес: Ягудиной Марии Абдрахмановне, 454080 г. Челябинск, ул. Володарского, д. 7, кв. 64.

* * *

Кто избавился от поли-

пов в желчном пузыре без операции, отзовитесь.

Адрес: Яковлевой Зинаиде Герасимовне, 212039 Беларусь, г. Могилев, Минское ш., д. 26, кв. 47.

* * *

Мне 45 лет, три года назад удалила гланды, поскольку часто болела ангиной. Также страдала весенней аллергией. Теперь стала мучить аллергическая бронхиальная астма, понизился иммунитет. Как поступить?

Адрес: Добрецово Лидии Алексеевне, 188480 Ленинградская обл., г. Кингисепп, Криковское шоссе, д. 41, кв. 225.

* * *

Мне 15 лет. Подскажите, как избавиться от веснушек и сухости кожи лица?

Адрес: Будуновой Альбине Алиевне, 368336 Дагестан, Акушинский р-н, с. Курки.

* * *

Сыну 49 лет, диагноз: вибрационная болезнь. Это профессиональное заболевание, вызванное длительным воздействием на организм вибрации. Недуг прогрессирует. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным и смог победить или хотя бы приостановить развитие болезни.

Адрес: Ивановой Валентине Николаевне, 652729 Кемеровская обл., г. Киселевск, ул. Большевикская, д. 15.

* * *

Внучке 15 лет. Беспокоит внутричерепное давление. Как помочь девочке?

Адрес: Половневой Надежде Дмитриевне, 308513 Белгородская обл., с. Пушкарное, ул. Пушкарская, д. 68.

* * *

Мне 19 лет. В последние 1,5 месяца у меня с большой скоростью стали расти черные волосы на руках. Возможно, это связано с заболеванием щитовид-

ной железы. Что мне делать?

Адрес: Анне, 346527 Ростовская обл., г. Шахты, ул. Текстильная, д. 31, кв. 40.

* * *

Год назад кот оцарапал меня под глазом. На месте царапины со временем образовался шрам. Можно ли от него избавиться народными средствами?

Адрес: Исмагиловой И.Р., 423700 Татарстан, г. Мензелинск, ул. Коммунальная, д. 18, кв. 3.

* * *

Кому удалось избавиться от спаек кишечника, отзовитесь!

Адрес: Столяровой Людмиле Викторовне, 664510 Иркутская обл., Иркутский р-н, пос. Дзержинск, ул. Стахановская, д. 26.

* * *

Как облегчить тяжелое и длительное течение климакса? Беспокоят спазмы сосудов, мышц, внутренних органов, аритмия, тахикардия, слабость, перепады давления, вегето-сосудистые кризы, приливы, ночные кошмары.

Адрес: Сафоновой Алле Александровне, 220005 Беларусь, г. Минск, а/я 79.

* * *

Дочери 11 лет, страдает витилиго. Пятен становится все больше, появляются на лице, в области глаз. Посоветуйте, как помочь девочке?

Адрес: Болтиновой Оксане Алексеевне, 170011 г. Тверь, ул. Восстания, д. 1/11, кв. 1.

* * *

Беспокоит киста на поджелудочной железе. Врачи не берутся делать операцию, но и другого средства лечения не предлагают. Как поступить?

Адрес: Прибавиной Татьяне Николаевне, 153042 Ивановская обл., г. Иваново, ул. ТЭЦ-3, д. 6, кв. 98.

"ЗОЖ" НАШЕЛ МОЕГО ДРУГА ЧЕРЕЗ 60 ЛЕТ

Мы расстались с Дмитрием вскоре после Победы. До войны он был сельским учителем, а учителей демобилизовывали в первую очередь. Я же продолжал служить еще несколько лет.

Мы дружили — верно, надежно. В армию пришли в один день, определили нас в один взвод. Стали оба радиоразведчиками.

Всю войну мы с другом прошли рядом. Удостоились знака "Отличный разведчик", правительственных наград. А когда Дима демобилизовался, мы даже не додумались обменяться адресами. Так и разошлись наши пути-дорожки...

И вот однажды нахожу в почтовом ящике конверт. Смотрю на адрес отправителя и глазам своим не верю: Щенников Дмитрий! Шестьдесят лет прошло... Жив, значит, курилка!

А случилось это так. "ЗОЖ" опубликовал мое письмо. В конце его, как и положено, адрес. Дмитрий, оказывается, читает вестник, увидел мою фамилию и отозвался.

Хорошее, подробное письмо написал мне друг. В селе Богородском, что в Ивановской области, он один из самых уважаемых людей.

Когда-то давным-давно я написал Дмитрию Ивановичу несколько поэтических строк. Он привел их в письме: "Грубоват языком, а душой непогрешен, каждый шаг твой продуман, измерен и взвешен". Я, конечно же, забыл об этом, а друг помнит.

С волнением читал и перечитывал письмо. Сколько в нем светлых мыслей, стремления долго жить в добром здравии, с пользой для людей! Не из-

менил Дмитрий и своим принципам, он повторил их в письме. Приведу их и я:

- избегать физического и умственного безделья;
- иметь три точки опоры — веру, волю и действие;

- быть подальше от дурных привычек. Не пить, не курить.

Простые, но какие мудрые слова!

Теперь я уверен: мы обязательно встретимся и наговоримся всласть! Иначе просто быть не может!

Адрес: Чистякову Александру Федоровичу, 125040 г. Москва, ул. Марины Расковой, д. 1, кв. 116.

"ЗОЖ": Ну, коли встреча, Александр Федорович, состоится, то, возможно, убедите друга рассказать о себе в "ЗОЖ".

В принципе же рады за вас: найти друга спустя 60 лет — это дорогого стоит. А некоторые еще критикуют нас: зачем, мол, даете адреса?

ВСТРЕЧА НА ЛЕСНОЙ ДОРОГЕ

Однажды я ехала на велосипедке через лес. Дорога вела под горку, поэтому катилась я лихо. И когда на скорости свернула за поворот, прямо перед собой увидела... красавца лося. От неожиданности резко нажала на тормоза и чуть не перевернулась.

Замерла как вкопанная, крепко вцепившись в ручки руля, не зная от страха, как быть дальше, что делать. Между тем лось тоже никаких действий не предпринимал. У него были сильные, крепкие ноги, на передней левой лопатке проступал свежий шрам: видимо, произошла схватка между самцами-соперниками.

Вдруг лось начал медленно поворачивать голову в мою сторону, и мы встретились глазами. Нас разделяло 3-4 метра. Внутренний голос подсказывал: бояться не надо... Я взяла себя в руки. Лось еще немного постоял и пошел прочь. А я "нажала на газ" и полетела, как ветер. На ходу обернулась: зверь стоял у дороги и смотрел мне вслед.

Адрес: Ивановой Валентине Герасимовне, 249867 Калужская обл., Дзержинский р-н, п/о Плюсково.

ЛЮБИТЕЛИ ОСТРЕНЬКОГО

Привезла я однажды из деревни две огромные сумки стрелок чеснока для засолки. Зимой это отличная приправа ко многим блюдам. Села на улице, чтоб стрелки почистить. Шелуху кидаю гусям, они как раз рядом пасутся. Тут отвлек меня звонок телефона. Когда вернулась — ахнула: ни шелухи, ни стрелок. Все гуси съели!

Кинулась отпаивать их раствором марганца: ну, думаю, пропали мои гуси! Однако все обошлось. Правда, дня три от них исходил такой дух, что прохожие в недоумении оборачивались.

Простила я гусям чесночную закуску. У меня же еще одна сумка стрелок есть. Стала ее искать, даже конуру пса Дика обшарила. Но сумка исчезла бесследно.

Лишь на следующую весну обнаружила я сумку с чесночными стрелками... в собачьей будке. Дик так ее спрятал, что с первого раза не смогла найти. Так и остались в тот год без чесночной закуски. Зато от души повеселились.

Адрес: Нагорной Юлии Николаевне, 603080 г.

Нижний Новгород, ул. Ижевская, д. 60.

СМОТРИ, ЧТО ТОПЧЕШЬ!

Однажды я увидела, как на рынке очень прилично выглядевший, аккуратный молодой человек терпеливо искал и подбирал с земли мелочь. На него все косились: мол, бедный, что ли.... Вдруг он — видно, заметив мой взгляд — прямо в лицо не грубо, но очень твердо сказал: "Не ходи с гордо поднятой головой. Смотри, что топчешь!"

Впервые в жизни я внимательно вгляделась в монеты. И вдруг обратила внимание на то, что на них... изображение православной иконы Георгия Победоносца!

Ни разу раньше об этом не задумывалась и никогда копеечки не поднимала. И детей своих учила: "Не тобой положено, не тебе и поднимать". А теперь поднимаю. В автобусе, трамвае, в больших магазинах, на рынках неловко это делать: всегда много народу. А возьмешь с земли, что дальше? Предлагала кондукторам, они в недоумении. Не понимают...

Я копеечки эти, конечно, не беру себе. Ведь они не мои. Но и не поднимать теперь не могу — отношу в церковь.

Адрес: Валентине Геннадиевне, 620086 г. Екатеринбург, а/я 67.

МАМИНО ПЛЕЧО

Нашей маме — Зинаиде Александровне Луневой — 85 лет. Всю войну прожила в блокадном Ленинграде. Отец — Афанасий Иванович — обслуживал "Дорогу жизни", по которой город снабжали продуктами и топливом. Умер папа в 1983 году. Вместе с мамой они воспитали десять детей.

Амми сейчас доброжелательная, ласковая, помогает советом да и делом тоже. В трудную минуту идем к ней, поплачемся на ее плече, и легче становится.

Адрес: Градовой (Луновой) Нине Афанасьевне, 393260 Тамбовская обл., Рассказовский р-н, ст. Платоновка, ул. Победы, д. 44.

ЗАЩИЩАЯ СЛАБОГО

Произошло это зимой: я вышла на улицу и увидела около моего подъезда кошечку. Она словно просила о помощи. Так 5 лет назад у меня появилась Янка.

Недавно мы с ней пошли на прогулку кормить бездомных кошек. Среди них был котенок. Вдруг на него накинута пробежавшая мимо собака, стала его валить и кусать. Янка стремглав бросилась на помощь, сделав метровый прыжок на голову собаки, которая тут же отпустила котенка и ретировалась. Малыш — так звали котенка — сначала не мог подняться и ножку волочил, на следующий день хромал, но постепенно поправился.

Как-то Янка помогла и мне, сняв боль в сердце: прыгнула на мою грудь, сидела в неудобном положении, головой вниз, до тех пор, пока боль не прошла.

Адрес: Максимовой Ие Арсеньевне, 156013 Костромская обл., г. Кострома, ул. Боевая, д. 54, кв. 26.

ДОБРЫЙ ПОЧТАРЬ

Мне понадобились документы из архива Кировской области, откуда я родом. Точного адреса не было. Надеюсь, что на

почте разберутся и направят письма по назначению. Не тут-то было. Все мои послания возвращались обратно. Выручил вестник "ЗОЖ". В №12 за 2005 год я нашла адрес Н.А. Шустовой из Кирова, написала ей. И уже вскоре получила все необходимые адреса, а мой запрос Шустова послала непосредственно в архив.

Вот какой добрый и внимательный почтарь нашелся среди зожевцев! Не то что наша почта, из-за плохой работы которой мне пришлось отказаться от подписки на приложения к вестнику. Теперь покупаю "Предупреждение" и "Предупреждение Плюс". А как же! Мои дети и внуки читают все зожевские издания с удовольствием, ищут подходящие рецепты, ждут перепечатки старых.

Адрес: Плотниковой Антонине Константиновне, 625025 г. Тюмень, ул. 9 Января, д. 9, кв. 7.

ВОРОБЬИНОЕ НОВОСЕЛЬЕ

Расскажу об одном забавном случае, свидетелями которого были я, бабушка, внучка Адель (4,5 года) и дед Андрей — мой муж.

Весной прошлого года муж прикрепил к бетонному столбу скворечник, но птицы в нем так и не поселились. Видимо, низковато был он подвешен. Осенью скворечником заинтересовались воробьи. Смотрим, подлетел воробушек. Сначала сел на крышу, стал суетливо бегать по ней, затем перепрыгнул на шесток, осторожно приблизился к отверстию. Заглянул внутрь, раз за разом просовывая голову все глубже и глубже. Затем и вовсе забрал-

ся внутрь. Через несколько мгновений вылетел и скрылся из виду. Ну, думаю, и воробьям не понравилось это жилье. Ан нет. Летит воробушек обратно, да не один, а с другой. Видимо, чтобы показать ей выбранное жилище. Сел на шесток и стал ее убеждать заглянуть внутрь. Та забралась в скворечник

следом за другом. Побили они там недолго, а потом упорхнули. Дед спрашивает внуку: "Как думаешь, куда они полетели?" — "За мебелью", — отвечает Адель. Посмеялись мы с дедом от души.

Адрес: Хусяиновой Нади Абдулазисовне, 117133 г. Москва, ул. Теплый Стан, д. 23, кв. 228.

ВНИМАНИЕ!

О «НАДЕЖДЕ» С НАДЕЖДОЙ

В течение последних трех лет «ЗОЖ» несколько раз рассказывал о реабилитационно-оздоровительном центре «Надежда» в татарстанском селе Ново-Чурилино и замечательном враче Альфреде ЗИГАНШИНЕ, создателе и руководителе центра. Это была одна из немногих сельских больниц, где сегодня, в эпоху "дикого" капитализма, по-прежнему бесплатно лечили ветеранов труда Арского района, причем исцеляли от тяжелых хронических недугов. Прошедшей осенью этот очаг добра и гуманизма ликвидирован.

До пятисот человек в год приезжали к доктору Зиганшину. После неоднократных публикаций в нашем вестнике уже не только из Татарстана, но со всей России, из стран СНГ, даже из дальнего зарубежья.

Но так почему-то устроена жизнь в нашем отечестве, что успехи одного талантливого человека не дают спать другим... Вот и в этом случае старенький домишко сельской больницы приглянулся более сильному соседу, который добился от районных властей решения о закрытии реабилитационного центра.

Но пропасть начинанию врача-энтузиаста не позволили пациенты, в том числе и читатели «ЗОЖ». Благодаря усилиям татарстанских региональных отделений обществ Героев России, ветеранов войны, инвалидов войны и труда удалось договориться с руководством соседнего, Сабинского, района о предоставлении доктору Зиганшину освободившегося этажа в местной участковой больнице под профилакторий «Надежда». Такое решение наконец принято.

«ЗОЖ»: Весной 2006 года клиника доктора Зиганшина в поселке Шемордан примет очередных пациентов. Специально подчеркиваем: очередных. Кстати, очередь к Альфреду Абдульбаровичу выстроилась аж до 2007 года. Временно, из-за закрытия больницы в Ново-Чурилине, она приостановилась. Но с весны продолжатся и прием пациентов, и дальнейшая запись. Теперь доктора Зиганшина следует искать так: Татарстан, Сабинский р-н, пос. Шемордан, участковая больница, профилакторий «Надежда».

Мне 72 года, из них 42 — трудового стажа. По образованию я учитель русского языка и литературы. Живу как могу: благодарю Бога, что в мои годы мне верно служат глаза, уши и ноги.

И еще помогают мне жить стихи, книги, музыка и любовь к пешим походам с рюкзаком за спиной к моему маленькому участку земли. Там тишина, чистый воздух, красота. Сажу, прислушиваюсь к себе, пишу:

СВЕРЧОК

Поет сверчок за батареей,
Поскольку печки в доме нет,
Я негодую, свирепею,
А он — поет себе в ответ!
Мой гость, таинственный,
нежданный,

Сверчит все ночи напролет,
Явился в Рождество незвано
И мне покоя не дает.

Поет, невидимый для глаза,
Когда погаснет в доме свет...

И не дано мне было сразу
Понять: он нужен или нет?

И вот сверчок исчез однажды,
И наступила тишина —

Я обыскала угол каждый,
За батареей, у окна,
Звала: "Вернись, приятель"

древний,

И вновь, как прежде, засверчи!"

Но зову моему не внимлет
Сверчок. И — тишина в ночи.

И в доме стало как-то пусто:
Привыкла, что ни говори!
И вспомнить бесконечно грустно,
Как пел сверчок мой до зари!
Но вдруг опять — за батареей.
...Я не сержусь теперь, о нет!
Всем сердцем за него радею,
И он откликнулся в ответ!

Адрес: Логиновой Кире Георгиевне, 430011 Мордовия, г.Саранск, пер. Дачный, д. 13, кв. 1.

АФОРИЗМЫ

- Самый лучший путь к здоровью — путь пешком.
- Кто к себе суров, тот и здоров.
- Если у вас есть здоровье, значит, у вас есть все.

Адрес: Холодилиной Валентине Александровне, 454092 г.Челябинск, ул. Курчатова, д. 12а, кв. 34.



Рис. Адольфа Скотаренко.

ЗИМА

Вновь завьюжила зима,
В окнах мало света.
В середине февраля
Далеко до лета.
И не выйти налегке,
Ведь крепки морозы —
На замерзшем же стекле
Расцветают розы.

И снежиночек покров
Так сверкает дивно.
Снег — не стаи комаров,
Что гудят надрывно.

Свежий воздух, словно мед,
Наполняет жилы.
И морозец придает
Новые нам силы.

Адрес: Лудкову Николаю Анатольевичу, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ

ПРО КОЗУ ТАНЮ

Меня зовут Татьяна Ивачева. Купила я у доброжелательных хозяев козу по кличке Таня. Масти она темной, ростом мелковата, молока дает мало, но голову держит гордо и выглядит красавицей. Всего в нашей стаде коз 10 голов. Таня с ее твердым характером выбилась в вожаки. А я, наоборот, совсем стала никуда — руки ослабли, ноги едва переставляю, инвалид второй группы, словом. Работу по силам найти трудно, зато времени заметно прибавилось. Вот и стала я ходить с козами в лес.

Идем мы однажды, а навстречу незнакомец. По походке видно, что сегодня у него праздник. Подошел он ко мне и так, довольно вызываясь, спросил: "Козы едят сигареты?"

Ответила: "А вы угостите Таню".

...Коза быстро прожевала сигарету, встала на задние ноги, выхватила у

прохожего только что распечатанную пачку и моментально съела. Мужчина аж оторопел...

А мы потопали дальше. Пришли в лес, козы побрели есть ягоду в малинник, я присела на пенек. Вдруг слышу шум за кустами и вижу: направляются ко мне два молодых человека. Таня выбежала из кустов, встретила их угрожающим ворчанием. Взглянув на нее, мужчины обогнули меня подале, а Таня пошла сзади них, как конвоир, проводила мимо меня на большое расстояние и отправилась снова в лес.

Тут на полянку выбежали два мои козлика и давай бодаться. Вижу, не до еды им. Так голодными домой и уйдут. Кричу: "Прекратите!", а разогнать не могу — нет сил. Крикнула Таню. Она будто этого и ждала: выбежала из

леса, одному-другому поддала, козлики вмиг разбежались.

...Вижу, молодой папа пришел с детьми собирать землянику. Предупредила его, чтобы близко ко мне не подходил, так как коза бодается. А Таня уже около меня ходит, траву щиплет. Мужчина посмотрел на нее свысока, этак снисходительно. Только он наклонился за ягодой, Таня разбежалась и как поддаст! Не упал лишь потому, думаю, что был очень большой, но выпрямился, взглянул на козу уважительно и ласково сказал: "Ты чо!" И на всякий случай отошел подале.

Вот и день кончился, бока у коз округлились, значит, пора домой...

Адрес: Ивачевой Татьяне Андреевне, 623620 Свердловская обл., Талицкий р-н, пос. Троицкий, ул. Октябрьская, д. 17.

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД — ГРОЗА РАДИКУЛИТА

БОЛЬШАЯ
УПАКОВКА
125 мл

НОВАЯ ФОРМУЛА

СОФЬЯ

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД
КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА

НОВАЯ ФОРМУЛА

СОФЬЯ

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД
КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА

— Борис Николаевич, какие из натуральных, природных средств вы считаете самыми эффективными при болях в суставах?

— Пчелиный яд. Его уникальный биохимический состав позволяет быстро снять боль, воспаление, активизировать регенерационные процессы в суставе. Пчелиный яд прекрасно зарекомендовал себя как в народной, так и в официальной медицине.

— Но осенью, зимой пчелами лечиться нельзя?

— Да, в это время года пчелы спят, и лечебная активность пчелиного яда значительно снижается.

— Что же делать?

— Хорошая альтернатива пчелужалению — крем СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ. В каждой тюбике крема содержится яд 10 пчел. Это оптимальная доза, действие которой еще

усилено экстрактами четырнадцати лекарственных растений.

— А как действует крем СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ?

— Прежде всего, он быстро снимает или значительно уменьшает боль. Компоненты крема обладают сильными обезболивающими свойствами. Поэтому у людей сразу же улучшается состояние. Также снимается мышечный спазм — главная причина боли — и активизируется крово-

ток в околосуставных тканях. Быстрому обезболиванию эффекту крема СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ способствует его микрокапсульная структура, благодаря которой лечебные компоненты легко проникают к очагу болезни.

— И сколько времени сохраняется этот эффект? Как долго действует СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ?

— Обезболивающее действие крема сохраняется от 4 до 12 часов. А если использовать его регулярно, то боли, как правило, уже не возвращаются. Очень важно, что, в отличие от анальгетиков, пчелиный яд не вызывает привыкания. Поэтому крем помогает, даже если пользоваться им приходится долго.

— Но боль — это все-таки только следствие. Боль уходит, а болезнь остается?

— Если разрушение сустава дошло уже до костной ткани, то надо отдавать себе отчет: сустав заново не вырастет. И не верьте рекламным заверениям о «чудо-препаратах», которые якобы восстановят разрушенный сустав. Это, мягко говоря, лукавство. Но остановить процесс разрушения сустава и даже в какой-то мере повернуть его вспять хороший препарат действительно может. Крем СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ работает сразу в нескольких направлениях. Пчелиный яд обладает сильнейшим противовоспалительным и антимикробным действием. Мощные антиоксиданты на клеточном уровне препятствуют разрушению сустава. Благодаря усиленному питанию сустава улучшается структура и качество суставного хряща, активизируется образование синовиальной жидкости, которая омывает и смазывает хрящ. Усиление кровотока в околосуставной ткани способствует выведению солей. Как видите, действие СОФЬИ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ гораздо шире, чем только снятие боли.

— Все производители уверяют, что в их продукции уйма полезных и целебных компонентов. А бывает, попробуешь — и ноль эффекта. Где гарантии, что в креме СОФЬЯ действительно содержится яд 10 пчел?

— Главная гарантия — это его реальная эффективность, в которой убедились миллионы людей, причем не только в России, но и за рубежом. Уже несколько лет СОФЬЯ остает-

ся, пожалуй, самым популярным, можно сказать — народным средством при болезнях суставов. Ну а вторая, документальная — это цифры. При одном ужалении пчела выделяет 0,2–0,3 мг яда, что составляет 0,1 мг сухого пчелиного яда. В тубе крема СОФЬЯ (75 мл) содержится 1,05 мг пчелиного яда — ровно столько, сколько дают 10 пчел!

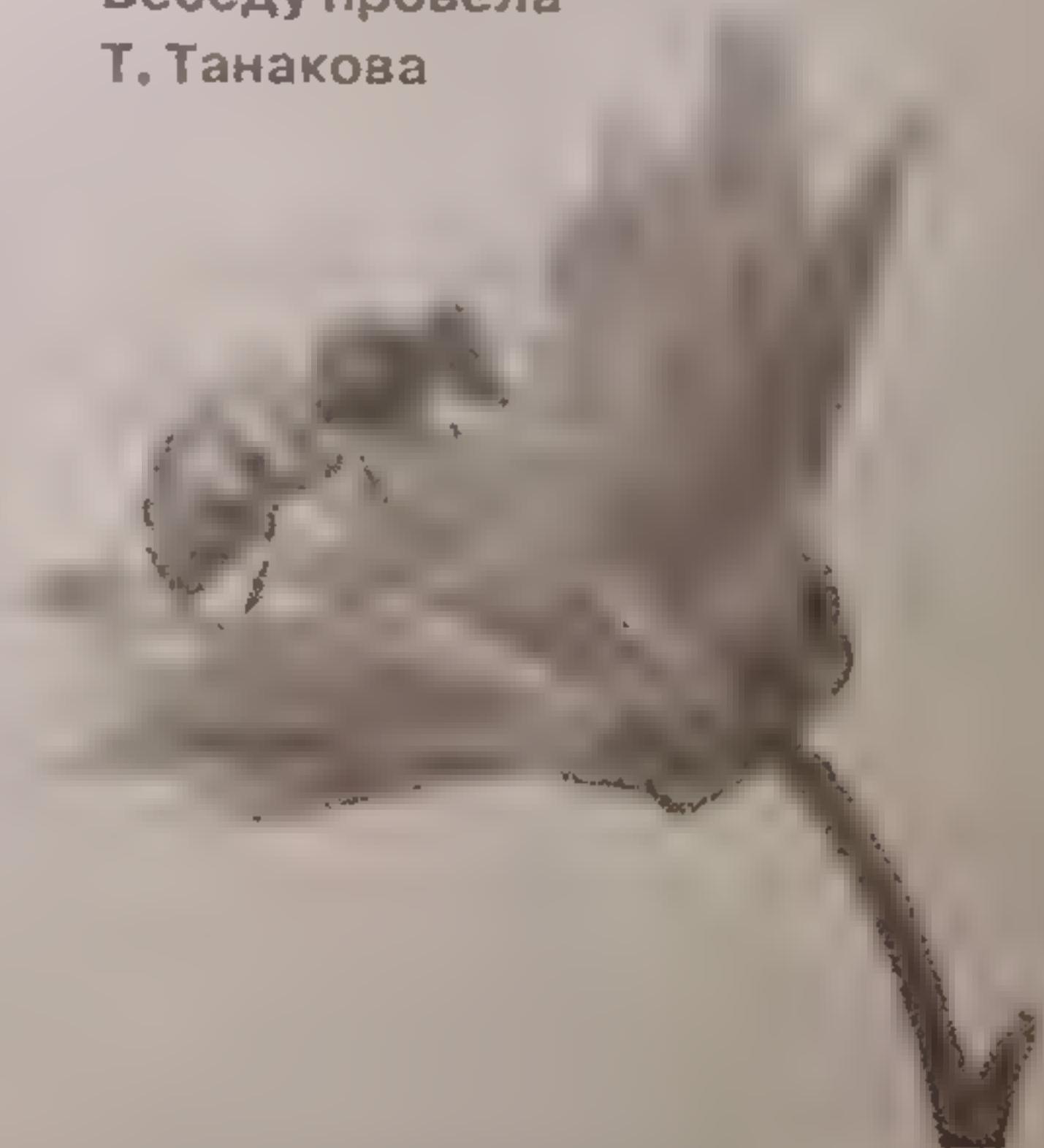
— Да, факты — упрямая вещь. А можно ли пользоваться СОФЬЕЙ в комплексной терапии, одновременно с лекарствами?

— Конечно! Ведь крем оказывает местное, целенаправленное воздействие и никак не мешает действию лекарств, а наоборот, дополняет его. Даже позволяет уменьшить их дозу.

— Ну и последний вопрос: где лучше всего покупать крем СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ?

— Крем надежно защищен голограммой от подделок и продается практически во всех аптеках, а по цене вполне доступен даже пенсионеру!

Беседу провела
Т. Танакова



Подробную информацию можно получить по телефонам: Россия: Москва 786-34-00, 366-09-44, 456-45-79, 456-20-39, 8-928-294-00-17, 510-99-52, 731-64-91, 911-28-43, 302-63-11, 165-25-30, 472-36-29, 472-05-41, 692-05-25, 692-03-01; Архангельск 46-52-48; Брянск 66-16-26; Благовещенск 42-83-50, 52-75-03; Вильнюс 370-652-79-880; Владивосток 30-00-69, 60-19-08, 34-26-92; Вологда 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61; Волгоград 44-00-51; Екатеринбург 375-85-70, 371-20-77, 223-87-69, 374-84-89, 369-35-95, 257-13-15, 355-04-38; Зеленоград 535-55-10; Ижевск 50-55-05, 78-12-78; Иркутск 29-16-58; Йошкар-Ола 63-54-45, 64-01-25; Кемерово 56-06-00, 53-90-90; Калининград 35-37-16, 36-02-01, 99-14-77, 44-37-37, 77-70-03; Казань 19-55-83, 19-55-84, 8-996-325-90-04; Красноярск 581-581, 52-94-77; Курган 44-33-39; Курск 51-70-44; Краснодар 52-11-26, 52-10-54, 33-94-27, 59-73-37, 72-74-40, 57-04-90, 60-56-45; Ленинск-Кузнецкий 8-256-536-38; Махачкала 91-27-07, 61-66-65, 67-88-23; Мурманск 25-10-75, 47-49-76; Нефтекамск 4-26-14, 4-04-43; Новоград-Волынский 5-51-62; Новокузнецк 36-72-05, 8-23-54-77-72; Норильск 48-36-80, 42-41-10; Новосибирск 216-60-00, 33-81-80; Находка 64-19-13; Нижний Новгород 67-04-07, 67-96-38, 12-83-64, 78-66-82; Омск

33-91-70, 22-51-16, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75; Оренбург 58-76-72; Пермь 25-92-61, 28-08-18, 18-14-83, 41-42-61; Ростов-на-Дону 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40; Саратов 73-62-88, 23-68-06; Салават 6-18-26; Самара 28-76-43, 28-04-04, 70-54-04, 35-19-34; Санкт-Петербург 596-22-22, 249-09-50, 517-66-33, 327-04-76, 715-40-24, 603-00-00, 347-75-01, 703-45-30, 33-21-66, 671-16-91, 571-94-66, 227-59-61; Sterilitama 24 25 66; Симферополь 51 04 67; Ставрополь 23 71 66, 24 66 42, 31 23 75, 35 59 03; Свободный 2-26-05, 2-60-06; Сельцо 74-24-28; Тюмень 37-34-40; Томск 42-11-07, 41-63-85, 41-34-94, 41-50-44; Тольятти 51 03 03; 50-88-50, 35-06-71, 38-00-39; Ульяновск 32-99-53; Уфа 35-01-42, 79-86-05, 24-05-66; Хабаровск 56 26 26, 51 34 56; Чебоксары 64-80-65; Челябинск 232-27-10; Чита 35-47-56; Южно-Сахалинск 42-39-55; Якутск 42 06 44, 42 06 00, 30 60 43, 35 76 79; Днепрпетровск 39-90-90, 32-06-12; Киев 555 01 02; Львов 67-03-70; Одесса 55 01 39; Полтава 11 10 39; Харьков 783 90 57; Чернигов 10-63-26; Алма-Ата 71-02-22, 92-19-05, 79 26 66; Костанай 54- 10 34 24 22, 14 10 76; Октябрьский 5 47 50; Караганда 73 21 21 56 06 38, 50 25 33; Кишинев 40 00 84 40 06 80

Капли «ОВЕСОЛ®» — генеральная чистка печени

Сегодня мы поговорим о чистоте печени, главном санитаре нашего организма. Практически у всех печень забита застаревшей желчью, зашлакована. Она сама крайне нуждается в чистке! И провести генеральную чистку печени можно с помощью растительных капель «Овесол». Об этом расскажет ведущий специалист фармацевтической компании «Эвалар» Светлана Геннадьевна КОРОЛЬ:

— Название «Овесол» расшифровывается просто. Это экстракт овса молочной спелости, усиленный желчегонными травами и маслом куркумы. Подобранный состав компонентов чудесным образом наделяет капли «Овесол» очищающим действием. Ведь именно трава овса молочной спелости в большей степени усиливает процесс желчеобразования и желчевыделения. Масло куркумы и трава володушка обладают противовоспалительным действием. А мята убирает спазмы желчевыводящих путей, что особенно важно в процессе очищения. Капли «Овесол» буквально «промывают» печень, способствуют ликвидации застойных и воспалительных явлений, препятствуют образованию желчных камней.

— Интересно, как проходит процедура очищения печени каплями «Овесол»?

— Мягко, бережно, глубоко и... совершенно безболезненно. Процесс очищения печени идет постепенно, человек не отрывается от своих повседневных дел. Процедура не требует недельной подготовки, не надо лежать с грелкой: работайте, занимайтесь повседневными делами. Достаточно два раза в день, во время еды, принимать по 20 капель «Овесола». Просто?! И так в течение двух-трех недель. По показаниям врача возможно более длительное применение — до полугода.

— Наконец-то у людей появилась возможность не изнурять себя специальными диетами, не прибегать к «варварским» способам очищения печени.

— Я скажу даже больше, теперь можно забыть о таком «излюбленном» методе, как чередование приема растительного масла и лимонного сока. Не секрет, что именно он приводил и приводит к тяжелым последствиям. Далеко не каждому организму по силам выдержать такое «грубое» воздействие. А капли «Овесол» безболезненно освобождают и буквально «промывают» печень от всего, что мешает ее нормальной работе. И уже после профилактического курса печень будет «трудиться» налегке — без шлаков и токсинов.

— И тогда к человеку начинают возвращаться утраченные силы...

— Да, это действительно так. Ведь часто именно плохая работа печени служит причиной сердечно-сосудистых заболеваний, хронических болезней желудочно-кишечного тракта. И все признаки апатии, аллергий, бронхиальной астмы, нейродермитов и даже ожирения есть не что иное, как зашлакованность организма. Поэтому иногда гораздо эффективнее начать с очищения органов и систем. Начните с очищения печени каплями «Овесол». Безболезненная процедура очищения печени каплями «Овесол» — благо для всего организма.



— Как часто надо проводить такие чистки? И кому они необходимы в первую очередь?

— Они необходимы всем без исключения. Ведь застой желчи происходит довольно часто. Достаточно нервного перевозбуждения, чтобы произошел спазм и желчевыводящий поток сузился. Желчь застаивается, токсины не выводятся и отравляют наше тело. Отсюда разбитость, усталость, раздражительность, плохое настроение. Так что, генеральную чистку печени каплями «Овесол» стоит включить в список постоянных гигиенических процедур. Она полезна здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте. Необходима людям с заболеванием печени и желчного пузыря. И если кого-то одолевала тошнота и слабость, то после такой генеральной чистки эти симптомы исчезнут, появится энергия здорового организма. Вы забудете о своих старых недугах, избежите новых. Ведь именно с очищения печени опытные врачи начинают лечить многие заболевания.

Спрашивайте капли «Овесол» в аптеках!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 3 флаконов — СКИДКА! Цена со скидкой — 150 руб. за 1 флакон (100 мл). Предложение действует до 01.04.06 г. Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (495) 101-40-74 или в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!

© За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

СЭЗ № 77.99.20.918.Б.000774.05.04

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ», 2006.
Воспроизведение или размножение каким-либо способом материалов, опубликованных в настоящем издании, без письменного разрешения редакции не допускается.
Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Печатаются на правах рекламы.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Общий тираж 2.691.952 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 895.713 экз.
Заказ № 605203.

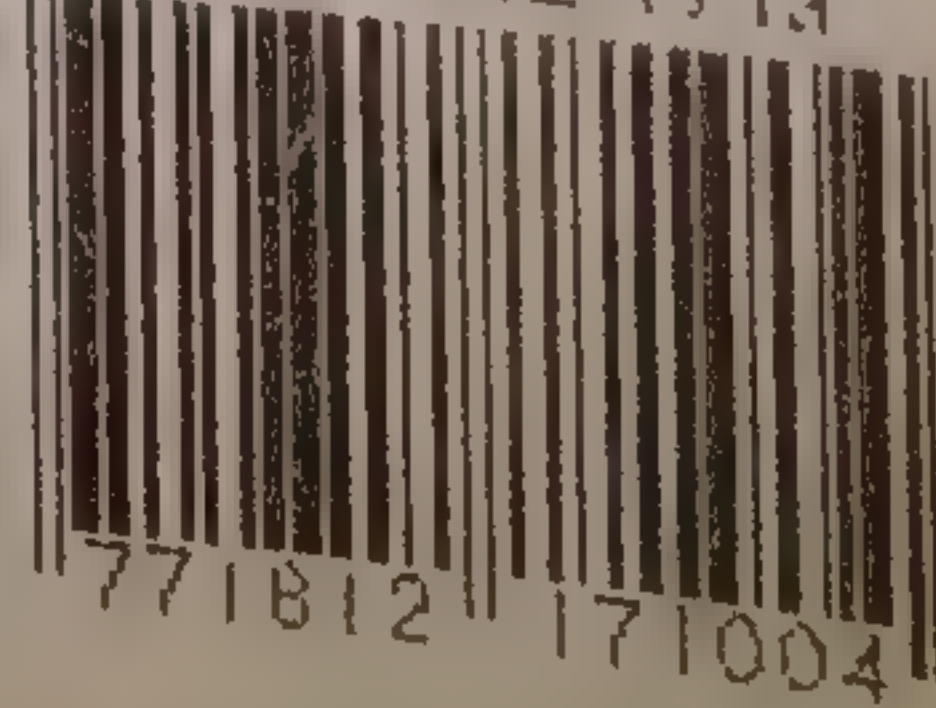
Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6

Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93

Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Цена свободная.

Срок подписания в печать 09.02.2006 в 22.00. Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru

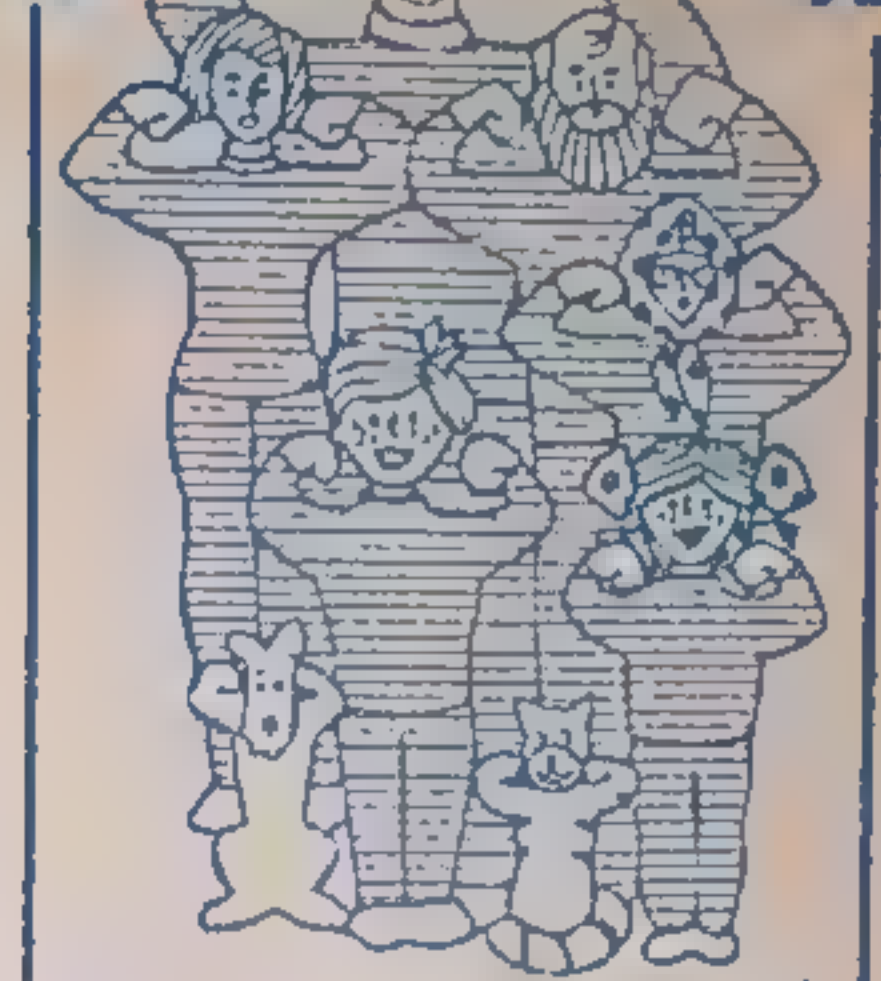
ISSN 1812-1713



ВЕСТНИК

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ



№ 18 (319), сентябрь 2006 г.



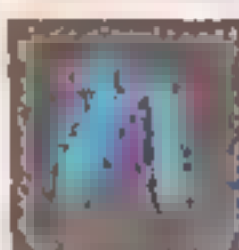
Фото нашего читателя Бориса Шакшуева

Щедрые дары ушедшего лета.

Цитата

Я люблю газету "ЗОЖ"!
В ней любой рецепт найдешь:
Выжить как и чем лечиться,
Что из трав нам пригодится,
Как болезней не бояться,
Дольше жить и улыбаться!

Адрес: Мелеховой Ирине Борисовне,
607060 Нижегородская обл., г. Выкса,
ул. Беякова, д. 5, кв. 117.



Письмо в номер

СОБИРАЮ ПО ТРИ УРОЖАЯ

Я с каждого номера "ЗОЖ" собираю по три урожая оздоровления.

При чтении вестника первый раз мое внимание привлекла статья о лечении сердечных заболеваний.

Через три дня, то есть при повторном чтении, я сосредоточился на статье о лечении желудочных болезней.

Когда в третий раз перечитал "ЗОЖ", заинтересовал материал о лечении почек.

И так каждый раз — при получении свежего номера я обнаруживаю в нем как минимум по три новых лечебных подарка.

Иногда попадаете заметка с невыразительным заголовком. Но тем не менее неведомая сила заставляет меня ее незамедлительно прочесть. И все равно нахожу что-то интересное и полезное.

Читая "ЗОЖ" в очередной раз, всегда говорю: "А ну-ка, мой дружок, распахни свои объятия!"

Для меня каждый номер вестника трижды окупает себя, эффективно лечит, а также заряжает физической и духовной энергией.

Адрес: Громову Ивану Павловичу, 170002 г. Тверь, ул. Чайковского, д. 25, кв. 83.



Читайте сегодня:

НАДЕЖДА СЕМЕНОВА:

программа естественного оздоровления 6 стр.

АТЕРОСКЛЕРОЗ:

продолжение версии доктора Наумова 12 стр.

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА:

надо любить жить! 14 стр.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА:

с любимыми не расставайтесь 15 стр.

ПРЕОДОЛЕНИЕ:

о человеке, победившем депрессию 22 стр.

ВАРИКОЗ:

обойдемся без скальпеля 26 стр.

КИРКАЗОН;

врач широкого профиля 27 стр.

МЫ ИДЕМ ПРЕЖНИМ КУРСОМ

Честно говоря, не знаю, с чего и начать. Тем для "Колонки" много, а места катастрофически мало — вот и приходится постоянно "наступать на горло собственной песне". Апеть не то что хочется — необходимо.

Скажем, обратилась наша читательница в "ЗОЖ" с просьбой помочь решить проблему сильного потоотделения. Естественно, тут же сработала "обратная связь". В большинстве случаев абсолютно бескорыстная, то есть как и принято у зожевцев. Но, увы, были среди жаждущих помочь и отдельные лица... Скажем, некая Надежда Николаевна Слободчикова из Иркутской области, назвавшись народным целителем, якобы специалистом по восточной медицине, предложила выслать сеанс по точечному массажу за... 5000 рублей.

"Потливость, — сообщает целительница, — это не просто потливость, а пустота Ян-энергии органов, которая ведет к слабости, усталости, бессилию, выпадению матки и прямой кишки. Вы должны выслать на мое имя 5 тыс. рублей. При получении денег я сразу же отправлю заказным письмом ваш сеанс на лечение. Это моя работа и средство к существованию... Мне тоже надо жить..."

Согласитесь: аргумент относительно необходимости жить — весьма веский. Утешает лишь то, что среди зожевцев вряд ли найдутся люди, которые клюнут на столь примитивную приманку — несколько страничек текста, взятых из какой-то книжицы или иного издания, благо таковых сегодня пруд пруди. Наша читательница не клюнула... Но остальные — будьте бдительны! Наши пенсионеры, старики и старушки, отчаявшиеся беспомощные люди для таких вот "специалистов" по восточной медицине — добыча — лучше не придумашь. Надеюсь, впрочем, что времена, когда наших читателей облапошивали скопом, миновали. Мы стали грамотнее, умнее, осторожнее, закаленнее, я бы сказал, в борьбе с изобретательными лохотронщиками. По этой причине все еще популярное в России блюдо — "лапша на уши" — уже не входит в меню поклонников вестника. Надеюсь, по крайней мере!

Но двинемся дальше. Читатель из Нижнего Новгорода Генрих Макарьев (603158, а/я 175) пишет:

"Не могу исключить, что кому-то из читателей и понравились ваши слова в "Колонке" (№ 14 за 2006 год) о том, что, может, быть лучше "спуститься на грешную землю", но меня они скорее напугали. Мне казалось, что главная линия газеты — все-таки поддержание здорового образа жизни в целом, а не узкая публикация рецептов... Мне лично ближе вопросы о душе и духовности. Думаю, в них заинтересовано большинство читателей, которые "росли" бы вместе с газетой... Может быть, все-таки не стоит "спускаться", тем более что место для рецептов в газете также есть".

Признаюсь: слова в "Колонке" мне тоже не понравились — я ждал подобных писем, и они идут. Просто мне нужна была поддержка читателей. Необходимо было сверить курс, свои размышления о нем с мыслями зожевцев... Конечно же, отступления не будет, тем более что рецептов — прав Генрих Макарьев — в газете предостаточно. Мы идем своим курсом, а сомнения... Они бывают у каждого человека. Особенно, когда ты, по сути, ведешь диалог с многомиллионной аудиторией. Просто хотелось бы, чтобы и аудитория настроилась на "волну" духовного роста.

Немного о номере. Мы старались сделать его как можно более информативным, не ущемляя при этом ту самую духовность. Не знаю, получилось или нет, но об одном материале хотелось бы сказать особо. Речь идет об интервью с последователем Бориса Болотова — доктором Дмитрием Наумовым — по поводу природы и предотвращения атеросклероза. Мы не случайно сопроводили материал рубрикой "Возвращение к версии". Согласитесь, это очень симпатичная версия. В любом случае в виде определенного ориентира хотя бы в вопросах питания она выглядит не столь уж безнадежно и может быть принята не только к сведению, но и к действию.

Впрочем, что я?! Номер перед вами. Читайте и мотайте на ус.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 19-й, номер "ЗОЖ" выйдет 25 сентября с.г.

СВАРЩИК И МУЗА

Я очень сожалею, что не имею своих рецептов от болезней, которые, как гигантский спрут, прочно держат своими щупальцами не только тела, но и души людей, населяющих нашу планету. Как бывший сварщик, а теперь пенсионер, могу дать только один совет молодым: если чувствуешь, что схватил "зайчиков" в рабочее время, то нужно сразу 5-10 минут смотреть на солнце. Солнечные лучи перебивают ультрафиолет сварочной дуги, так что ночью рези в глазах не будет и не надо для облегчения накладывать бананы или картошку. Знаю это по опыту сварочной работы, которой я отдал лучшие годы своей жизни.

Вскоре мне исполнится 60 лет, на зрение не жалуюсь. Любой шов могу заварить и без очков. В основном мучает остеохондроз, с которым я борюсь, стараясь больше двигаться. Хожу пешком по 5-10 км, езжу на велосипеде. Ну, и конечно же, собираю рецепты для своих детей и внуков. Думаю, что не напрасно!

Мое богатство — Зауральский край. Здесь, на даче, меня посещает Муза. В душе-то понимаю,

что эти стихи нужны не всем:

Только сердцу не прикажешь, хоть до одури

кричи:

"Брось ненужное занятие, лучше в тряпочку

молчи".

Не бросаю, не бросаю уже сорок с лишним лет!

И несупорой печали не-сусветный просто бред...



Адрес: Радигину Михаилу А., 641871 Курганская обл., г. Шадринск, ул. Архангельского, д. 34, кв. 7.

В ПОИСКАХ ЧИСТОЙ ТРАВЫ

Считаю надежным изданием вестник "ЗОЖ", благодаря которому мы, читатели, обмениваемся опытом, сами себе во многом

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на II полугодие 2006 года и началась подписка на I полугодие 2007 года по следующим каталогам:

Каталог российской прессы «Почта России»: Вестник "ЗОЖ" — индекс 99607; журнал «Предупреждение» — индекс 99608; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"» — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие);

Объединенный каталог «Пресса России» и каталог «Газеты, журналы. Агентство «Роспечать»: Вестник "ЗОЖ" — индекс 50153; журнал «Предупреждение» — индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"» — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие);



помогаем. Мне 80 лет, ветеран, инвалид. Но какой ни возраст, какие ни болячки, а все еще хочется что-то сделать, заниматься садом-огородом или пчелами, курами, цветами, туризмом. Я травница, многое выращиваю дома, многое беру в степи. Еще в войну комсомолкой участвовала в заготовке лекарственных трав для госпиталей. А сейчас атмосфера настолько загрязнена, что от кислотных рос и дождей растения гибнут, чистыми быть не могут, даже выращенные в собственном подворье.

К примеру, возьмем наши наделы по 3-8 соток. Строения стоят тесно, машины почти на каждом участке, земли под посев и посадку остается очень мало. И вокруг выхлопы автомобильных газов. В степи за поселком все вдоль и поперек изрезано дорогами, изъезжено машинами, тракторами. Свалки и вдоль лесополос, и в лесополосах, и у дорог, и по степи. До чего же мы стали безответственными! В довоенные годы люди имели дворы, огороды, скот, птицу, но нигде не было свалок. И по степи, и по улице босиком бегали, не опасаясь напороться на стекло или железку. А что сейчас? Несчасть пленок, пакетов, бутылок пластмассовых. Вся страна завалена этим добром от Москвы до самых до окраин. Что же будет дальше? Почему такое в России?

Чтобы найти чистую лечебную травку, я ухожу за полкилометра от дорог, от трасс в степь и гористую местность. Травы тоже мигрируют — меняют места, выживают друг друга, как и люди. Места приходится примечать и искать переселенцев. В заброшенных поселках деревья и кустарники дичают. Ну, а лекарственные сорняки —

донник, лопух, тысячелистник, чернокорень и другие травы разрастаются широко, зато растения чистые, не то что в поселке.

Случается, идешь через парк и видишь, как собирают женщины листья одуванчика, тут же, под ногами прохожих и выгульных собак. Станешь им подсказывать, они обижаются. Необразованность! Большинство ведь не заглядывает ни в книги, ни в журналы. Живут тем, чем поделилась кума на лавочке. И жаль бывает, что еще многие не выписывают "ЗОЖ". Ведь вестник доступен по цене, но главное — в нем очень много полезных советов. А лекции врачей такие, каких не получишь ни в какой поликлинике.

Адрес: Степаненко Валентине Васильевне, 356140 Ставропольский край, г. Изобильный, ул. Буденного, д. 9.

ГИМНАСТИКА ЛУЧШЕ ВСЕГО!

С вестником познакомилась в 2002 году, когда на душе было очень тяжело — потеряла мужа, прожив с ним вместе 42 года. Вестник меня вернул к жизни.

Здоровье растратила, как и многие, в молодости. Плохо только, что лет с 50 начинаешь понимать необходимость заботы о нем. Я по "ЗОЖ" лечила свой полиартрит, радикулит, пила квас на чистотеле по Болотову, пользовалась советами доктора Наумова. Мне помогло. Опробовала почти всю лечебную гимнастику из "ЗОЖ" и выбрала свою. Я и до этого занималась по методике Ниши, но сейчас у меня целый арсенал упражнений — 45. Каждый день минут 30-40 выполняю их по утрам и еще минут 10 вечером.

Практиковала многие виды оздоровления, о которых рассказывал "ЗОЖ". Скажу вам: все помогает, если делаешь с душой и верой. Но когда организм очищен, то лучше спортивных упражнений я ничего не нахожу. Занимаюсь уже 6 лет гимнастикой и довольна.

Мне 67 лет, родом из Николаевской области. Очень скучаю по родному краю. В 2004 году удалось побывать там впервые за 18 лет. В тех местах, как и у нас, деревеньки позаброшены, домики развалились, поля заросли. От нашего хутора Шевченко уцелело несколько хат, где живут старушки и несколько молодых людей. Нашего дома нет, стоят только две акации, где в детстве были качели. И как забило сердечко, когда мимо проезжала, защемило на душе от детских воспоминаний! Подумалось, может, откликнется кто-нибудь из учеников Пореченской школы? Эй, вы, девочки — Валя Демешина, Галя Узниченко, а из училища — Валя Амелина, Света Чуб, Зоя Сальникова, где вы? Отзовитесь!

Да, а насчет "золотой полки", что предлагают зожевцы, это хорошо, очень хорошо. Рекомендую: прочтите "Две жизни" Коры Антаровой. Стоит того. Я читала несколько раз, и каждый раз открывалось что-то новое.

Адрес: Герасименко-Бобрениченко Тамаре, 346404 Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. М. Горького, д. 25, кв. 2.

БАБУШКА НА... СОСНЕ

Вестник выписываю уже 5 лет и буду зожевкой до конца дней своих. Считаю, постоянные читатели и подписчики с пятилетним

стажем — "наши люди". Конечно, большей частью это пожилые, одинокие, потерявшие близких, накопившие за долгую и тяжелую жизнь кучу болячек, дети страшной войны, которые, перенесая тяготы и ужасы, выжили, остались людьми.

В "ЗОЖ" (№9 за 2006 год) напечатан мой рассказ: "До сих пор вспоминаю БERTY". Сколько писем я получила! Сколько в них добрых слов! Этот резонанс показал, что люди неравнодушны к злу. Одно письмо пришло даже из Финляндии. А я после публикации стала более здоровой, болячки куда-то подевались. Некогда прислушиваться к себе — смотрю в почтовый ящик, а там все есть и есть письма.

Многие спрашивают, как я прожила жизнь. Считаю, что за нее стоит бороться, и как бы плохо тебе ни было, надо думать что кому-то рядом еще хуже, и помочь этому человеку. Меня частенько раздражают в "ЗОЖ" письма одиноких женщин, которые остались одни после смерти мужа... Ушла опора, пропал смысл жизни, не находят себе места... Полагаю, следует таким одиночкам найти себя и обрести смысл жизни в помощи другим, радуясь каждому прожитому дню, данному нам Создателем.

Вот, к слову, вспоминается один случай.

Моя мама прожила 91 год. Лет с сорока у нее стали сильно болеть ноги. Говорили — ревматизм, артрит, артроз. Лечили, а ногам становилось все хуже и хуже. Война, наверное, дала о себе знать. Белоруссия наша — партизанский край, жителям деревень досталось под самую завязку. Ведь бегали пря-



татее в болота босые, раздетые.

Маме было уже лет 80. Дом наш стоял на окраине у самого леса. Дети все выросли, разъехались, а мама наша очень любила собирать грибы. Но в лес она уже ходить не могла, потому что еле передвигала ноги, пользуясь двумя палками вместо костылей. Однако грибов-то хотелось! Вот однажды она подвязала фартук, взяла свои две палки и отправилась в лес рядом. Ну, может, метров двадцать отошла от дома. Только доковыляла до молодого сосняка, где деревья поднялись метров на пять-шесть, смотрит — колхозное стадо коров, а впереди бык. Как бык увидел маму, голову опустил, заревел и пошел в ее сторону.

Мама очнулась только тогда, когда увидела, как бык бодает рогами сосенку, на самой верхушке которой сидела она сама. Прибежал пастух Семен и отогнал быка. Смотрит на сосну, где сидит мама, и говорит: "Бабушка Федора, а вы помолодели лет на 50".

Вот что такое хотеть жить! Ее спрашивали, как она там очутилась, но мама так и не вспомнила. Пастух Семен еле стащил тогда ее с дерева. А вы еще говорите: "Ноги болят, двигаться не могу".

Адрес: Маркеловой Марии Фоковне, 305004 г. Курск, ул. Радищева, д. 50, кв. 15.

КОГДА ЗА ЧУЖИМИ ДЕТЬМИ СТОЯЛА ОЧЕРЕДЬ

Отец мой погиб в 1942-м под Курском, мама умерла в 45-м. Нас, детей,

осталось четверо. Двоих старших сосед отвез в город и отдал в ФЗУ, где гарантировали общежитие, питание и одежду. А нас, младших, восьми и шести лет, сдали в детский дом в Воронежскую область. Но в 1946-47 годах здесь был большой голод, и всех детдомовских детей, чтобы не перемерли, отправили на Кавказ, в детдом в 30 км от Черкесска.

То есть страна заботилась о каждом ребенке! Не было тогда беспризорных, как сейчас, не было такого, чтобы ребенок не учился. Однако в те годы и на Кавказе случился неурожай. Тогда правительство, а может, местное руководство, издало указ: кто хочет взять детей в семью, тому на каждого ребенка полагается: 50 рублей + корова + корм для нее + огород + дрова + два раза в год одежда (курточки, брюки, платья и обувь). Колхозы, рабочие которых в основном и разобрали детей, освобождались от большей части налогов (это я знаю точно, так как мой второй отец был бухгалтером одного из колхозов).

И вот у ворот нашего детдома несколько дней стояла очередь. Брали детей и молодые, и многодетные, и престарелые. Требование к ним выдвигалось одно: чтобы дети были живы, ухожены, учились. Дважды в год в семью приезжала комиссия из двух человек, беседовала с нами. Если кому-то становилось не по силам содержать ребенка, он мог вернуть его обратно.

Нас с братом взяли Василий Степанович и Ирина Михайловна Петровы (светлая им память!), которым тогда было по 50 лет. Отец умер рано, в 55. А с мамой я прожила 44 года. Умерла она в 96 с половиной лет в 1991 году. И всегда говорила: "Как хо-

рошо, что мы вас взяли".

Все годы мы прожили с мамой душа в душу, все горести, все радости деля пополам. До сих пор вспоминаю о ней со слезами. Она много раз мне говорила: "Смысл жизни у каждого должен быть простой: делать добро, честно работать, не "вякать" при малейшей невзгоде, а переносить беду стойко, не опускать руки, а думать, думать, как можно хотя бы что-то исправить". Это ее доподлинные слова.

Самой большой ценностью государства должны быть дети, которым жить, строить, защищать это государство. А что мы видим сейчас? У нас беспризорные малолетки, неприкаемые подростки, несовершеннолетние рабы у "хозяев", бездомные юноши и девушки. И в то же время фермеры без трудовых рук, заброшенные поля, разваленные заводы, фабрики. Мне хочется сказать: люди, кому до 50 лет, берите детей! Моя знакомая 18 лет назад взяла девочку из роддома. Я посвятила ей стихотворение.

Как обманчиво лето
в закате,
Бабье лето — сегодня
жара.
А завтра завьюжат
метели,
Все надежды с собой
унося.
Бабье лето тебя
обмануло,
Но ведь жизнь еще
впереди,
Не бросай свою дочку
в роддоме,
Возьми на руки, крепко
прижми.
Скоро в школу пойдет
малышка,
Две косички, два банта
вразлет.
Посмотри, как любят
друг друга
Они с той, что мамой
зовет.
Две судьбы, две

доли земные
И бессонные ночи
в глазах —
У одной только горечь
и слезы,
У другой — любовь
на руках.

Пройдут годы,
И старость наступит —
Две дороги, но разных
таких.
Ты споткнешься — никто
не поддержит,
А у тех целый мир
на двоих.

Адрес: Миляковой (Костиной) Галине Прокофьевне, 394077 г. Воронеж, ул. 60-й Армии, д. 15, кв. 111.

ЖИТЬ НАДО ПРОСТО

Со мной случился конфуз. Вот пишут о своей беде те, у кого перелом шейки бедра, называя это катастрофой. А если у меня перелом обеих ног? Уж и не знаю, как это называть. Хожу на костылях с большим трудом. Поскольку нянчиться со мной некому, то каждый день превращается в сплошные напряжения и преодоления. Но не будем о грустном.

Наш "ЗОЖ" растет, хорошеет, умнеет. Все больше статей глубоких, содержательных. Очень впечатляет материал В. Дубиной. Я сама в 1978 году прошла через онкологию (лечила меланому). Были и химиотерапия, и облучения, и операция. А потом строжайший режим: шаг вправо, шаг влево, как говорится, — беда. Падают лейкоциты, гемоглобин, кислотность... Никаких перегрузок, стрессов, пребывания на солнце и горячих ванн — будьте любезны, все выполняйте, если хотите жить.

Давно нет на свете тех, кто лечился вместе со мной и кто беспечно махал рукой на подобные пре-

дирекция и наставле-

Читаю сейчас свой дневник и вижу, какой интересной и разнообразной была жизнь по выходе на пенсию. Я состояла в обществе "Мемориал", участвовала в избирательных кампаниях, посещала клуб "ЗОЖ" (да-да, у нас есть такой клуб!), где мы занимались оздоровительной гимнастикой с элементами йоги, вели интересные беседы, устраивали чаепития в честь именинников. Он и сейчас работает, наш клуб. Я посещала музыкальный салон "Вдохновение", ходила на спектакли и концерты, иногда мы сами давали концерты. По четвергам выезжали в лес, гуляли, собирали травы, летом купались в пруду. Теперь "гуляю" на балконе и люблюсь на нашу симпатичную аллею среди улицы. По утрам на ней синим пламенем полыхает цикорий, скромно бегают ромашки, желтеет донник. Могучие тополя, стройные акации, молоденькие вязы покачивают под ветром зелеными головами. Над балконом нежно воркуют горлицы, носятся с оглушительным визгом стрижи. Вот неумный народ! Льет дождь, а им хоть бы что, летают себе! Если перейти к противоположному окну, выходящему во двор, то там сплошная зелень, а на газонах пестрое разноцветье. И я, глядя на все это, воображаю себя в лесу. Это помогает мне жить.

Хочу сказать пару слов по поводу актуальных для зожевцев тем — "Диагноз: одиночество" и "Смысл жизни". Об одиночестве, думаю, могут говорить только те, кто тяжело болен и обездвижен. Им следовало бы быть в интернате, чтобы не чувствовать своего одиночества. А если

руки-ноги целы, голова соображает, то видите, сколько я назвала интересных занятий, где можно и друзей найти.

В студенческие годы мы до хрипоты спорили на диспутах о смысле жизни. Звучали громкие фразы: любить Родину, Отечество, трудиться на благо общества и украшать родную землю. А ведь из этого и состоит жизнь! Тогда была в моде песенка со словами:

*"Я радуюсь солнцу,
Я радуюсь свету,
А жить надо просто,
Затем, чтобы жить!"*

Кажется, предельно ясно, для чего жить.

Ну вот и все. Писать, видимо, больше не придется. Но с вестником я не расстанусь до конца своих дней.

Адрес: Витковской Эльвире Ивановне, 346500 Ростовская обл., г. Шахты, ул. Ленина, д. 231, кв. 85.

"ЗОЖ": Да что же это такое, Эльвира Ивановна: "писать, видимо, больше не придется..." Наоборот, пишите! Не сдавайтесь! Есть мумий, холодцы разного рода, в том числе и из рыбы, квасы по Болотову, да много чего... Наши подписчики и читатели из города Шахты, — полагаем, их немало — давайте вместе организуем помощь Эльвире Ивановне. Давайте!

**ВОТ ОНА
КАКАЯ,
ОКАЗЫВАЕТСЯ,
ПЕРЕКИСЬ!**

Очень, очень сожалею, что поздно узнала о H_2O_2 . У меня с детства, после сильного сотрясения мозга, болела голова. В мае 2003 года попала к замечательному врачу,

который порекомендовал пить перекись водорода именно как противоинсультное средство. И дал схему. Но сразу как-то не получилось пить. А через три месяца у меня случился микроинсульт. Думаю, если бы я сразу последовала совету принимать H_2O_2 , то этого наверняка бы не произошло. Но это я уже сейчас такая умная стала, после трех лет знакомства с вестником.

Тогда, сразу после микроинсульта, два раза начинала пить и бросала. Только спустя полгода, с третьей попытки, стала принимать H_2O_2 , и вот уже два года, как пью.

Где-то через 3-4 месяца после начала приема перекиси со мной стали происходить такие перемены! Появилось столько энергии! Могла целый день работать на участке, и усталости не было. Соседка через забор говорила: "Ты, трактор "Беларусь", отдохни, тебе же нельзя так работать". А я работала в удовольствие. Мне хотелось горы перевернуть. Вот такая она, оказывается, перекись.

В больнице я не лежала. Сначала "скорая" приезжала каждый день домой, делали капельницы. Потом по назначению невропатолога капельницы делала моя бывшая соседка Алена Маршалова, которая тогда была студенткой последнего курса медицинской академии. Затем полностью перешла на лечение по вестнику. Помогли статьи таинственного перенесшего инсульт ЭНГЭ про банки и ходьбу. Стала больше прислушиваться к своему организму. Даже невропатолог, у которого была на приеме, переписывала некоторые рецепты. Восстановительная смесь тоже очень помогает (мед,

орехи, изюм, курага, лимоны).

Я, конечно, оставила работу и зимой уехала жить на дачу. Ко всему тому, что взалхлеб черпала из вестника, стала еще жить в экологически чистом месте. В том самом 15-м номере обнаружила замечательный совет, как очистить организм сосновыми шишками и рисом. Я сразу же взяла его на вооружение, и сколько же из меня вышло соли!

Хорошо помогает мне чистка сосудистым эликсиром Людмилы Петровны Печениной (водочная настойка чеснока с лимонным соком и медом), о котором "ЗОЖ" (№7 за 2005 год) подробно писал.

Словом, считаю, что восстановилась полностью благодаря своему упорству, вестнику и природе. Какое счастье — вставать утром и чувствовать, что у тебя ничего не болит.

Но написать в редакцию меня побудило другое. Перечитываю сейчас старые номера вестника. И встретила письмо Валерия Александровича Ермалина из Астрахани в "ЗОЖ" (№ 8 за 2003 год), в котором он предлагает "попробовать создать центры ЗОЖ". Так вот, я хочу обратиться к зожевцам Кыргызстана: а не создать ли нам у себя центр Здорового Образа Жизни? По-моему, у меня для этого есть все условия: 20 соток земли, 3 домика, сауна, вестник "ЗОЖ" и самый целительный горный воздух.

О себе: неугомонная пенсионерка 58 лет, есть замечательный сын и две чудесные внучки. Жду предложений и советов.

Адрес: Щеголевой Таисии Александровне, 720049 Кыргызстан, г. Бишкек, 12-й мкр, д. 69, кв. 16.

Преображение без таблеток

В "ЗОЖ" (№17 за 2006 год) публикацией "Избавь себя от "злаго червня" мы начали цикл бесед с известной целительницей, исследователем целостной биологической системы человека с точки зрения здоровья и нездоровья Надеждой Алексеевной СЕМЕНОВОЙ. В прошлой беседе с корреспондентом "ЗОЖ" для всех, кто хочет встать на путь оздоровления, но не знает, с чего начать, Надежда Алексеевна дала подробную программу первого шага к очищению организма. Сегодня разговор — о дальнейших этапах этой программы.

СУСТАВЫ БЕЗ БОЛИ И СКРИПА

"ЗОЖ": Мы хорошо очистили кишечник, избавились от паразитов, распрощались с дисбактериозом. Что дальше?

Надежда СЕМЕНОВА: Вслед за очищением кишечника и лечением дисбактериоза нужно заняться очисткой суставов. Такая последовательность позволяет избежать аллергии, других возможных токсических воздействий. Редко у кого суставы не распухают, не скрипят и не ноют к непогоде. Это признак их явного неблагополучия, большой зашлакованности.

"ЗОЖ": Итак, очистка суставов...

Н.С.: Для этого можно применять такую методику. 5 г лаврового листа кипятить в 300 мл воды в течение 5 минут. Делать это надо обязательно в открытой посуде, чтобы улетучились эфирные масла, иначе они будут раздражать почки. Затем все переливаем в термос, который первые 20 минут держим открытым. Через 3-4 часа отвар процеживаем. В течение 12 часов его следует выпить маленькими глоточками. Маленькими! Иначе можно спровоцировать кровотечение — желудочное, почечное или ма-

точное. Процедуру повторяют три дня подряд.

В первый год чистку суставов нужно делать каждые три месяца, а затем достаточно повторять раз в год. При этом обязательны ежедневные очистительные клизмы и вегетарианское питание. Таким образом вы избавитесь от отложившихся в суставах солей, от погодных болей, от суставной усталости.

ПЕЧЕНЬ СКАЖЕТ "СПАСИБО"

"ЗОЖ": Чистку печени вы считаете самым трудным и ответственным этапом. Почему?

Н.С.: Печень современного человека — великая труженица. Химические, медицинские препараты, алкоголь, никотин, некачественная пища приводят к тому, что этот орган не может в полной мере выполнять свою ответственнейшую работу — очищать кровь от остатков красных кровяных телец — билирубина, которые отжили свой 120-дневный срок. Часть билирубина остается в крови, а часть оседает на стенках желчных протоков, образуя камни. Забитые камнями желчные протоки способствуют перерождению печеночной ткани. Слишком многие знают, как мучительны цирроз, желчнокаменная болезнь.

К счастью, есть естественный и безболезненный способ очистки печени и избавления от камней. Его, например, еще в начале прошлого века с успехом применял известный русский целитель П.М.Куренной. Он давно известен американскому натуропату, профессору Н.В.Уокеру.

"ЗОЖ": В чем его особенности?

Н.С.: Подготовка к основной процедуре начинается за неделю. Это первый этап. Следует перейти на вегетарианскую диету (каши, хлеб, овощи, фрукты), а последние три дня питаться исключительно свежесжатым, "живым" яблочным соком, приготавливая на день 2-3 литра. Пить его следует 3-6 раз в день до двух стаканов за прием.

Второй этап — непосредственно процедура. Примерно в 19 часов, когда, в соответствии с суточным биоритмом, ваша печень начинает "расслабляться", нужно лечь в постель и положить грелку на область печени. Во время процедуры лучше не вставать. На столике перед вами должны стоять заранее приготовленные стакан с 200 г оливкового масла и стакан с 200 г свежевыжатого лимонного сока (для этого потребуются всего три средних лимона), а также часы. Строго через каждые 15 минут вы должны будете выпивать по три ст. ложки масла и тут же запивать тремя ст. ложками лимонного сока. Когда стаканы опустеют, не спешите вставать и снимать грелку. Полежите еще пару часов в том же положении.

"ЗОЖ": Как мы узнаем о достигнутом результате?

Н.С.: Выброс камней обычно начинается под утро и продолжается в течение суток. Чтобы не было симптомов отравления, уже с 23 часов начинайте делать очистительные клизмы. За сутки их должно быть 8-10. Так как кишечник будет выбрасывать шлаки еще в течение недели, необходимо ежедневно очищаться клизмами. Питание сохраняйте легкое, лучше вегетарианское.

"ЗОЖ": Надежда Алексеевна, что и говорить, процедура серьезная. Всем ли она подходит?

Н.С.: Очищать печень нужно всем, даже тем, у кого удален желчный пузырь. Не бойтесь чистки, это меньшее из зол, хирургическая операция страшнее, тем более что она не устранит главную причину болезней — зашлакованность.

"ЗОЖ": Почему при выполнении именно этой процедуры многие терпят неудачу? Либо нет никакого эффекта, либо приступы, боли, "скорая помощь".

Н.С.: Надо скрупулезно и последовательно соблюдать все предписания. И не пренебрегать нюансами. В первый год оздоровления очистку печени нужно проводить раз в квартал, затем раз в год. Дату очистки назначайте во время православных постов — результаты всегда отличные.

АРБУЗНАЯ НЕДЕЛЯ ДЛЯ ПОЧЕК

"ЗОЖ": Существует много способов чистки почек. Вы по-прежнему отдаете предпочтение арбузной диете?

Н.С.: Это один из самых простых и эффективных

способов. Поэтому чистку почек нужно устраивать в арбузный сезон — в сентябре-октябре. Питайтесь целую неделю только арбузами и черным хлебом. Кроме того, ежедневно, в три часа ночи, когда наступает время суточной активности почек, садитесь в горячую ванну и, сидя в ней, съедайте целый арбуз с хлебом! Тогда почки расслабятся, и песочек обязательно выйдет. У некоторых это происходит с первой же процедуры. Поэтому позволяйте себе помочиться прямо в воду. Другим требуется повторить арбузную неделю после 2-3-недельного перерыва. Для женщин эта процедура практически безболезненна, у мужчин могут быть боли в мочеиспускательном канале.

“ЗОЖ”: Допустим, арбузов нет?

Н.С.: Есть другой метод: травяной чай плюс пихтовое масло. Измельчите по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. В течение недели заваривайте этот сбор и пейте как чай. На седьмой день начинайте добавлять в чай по пять капель пихтового масла и, хорошо размешав, пейте его через соломинку по полстакана за полчаса до еды три раза в день. Не воспринимайте соломинку как причуду — иначе

пихтовое масло может повредить эмаль зубов. Уже спустя несколько дней песок начнет выходить с бурными масляными пятнами. Впрочем, растворенные оксалаты, ураты и фосфаты могут выходить и совершенно незаметно.

ЛИМФОСИСТЕМУ ЛУЧШЕ ЧИСТИТЬ В БАНЕ

“ЗОЖ”: Поскольку лимфа — это жидкая внутренняя среда организма, нельзя ли ее очистить, увеличив прием чистой воды?

Н.С.: Увы, этого недостаточно. Но не пугайтесь, очистка лимфосистемы — простая и приятная процедура. Она продолжается всего три дня. Но провести их нужно в парной или сауне.

“ЗОЖ”: А можно дома, в горячей ванне?

Н.С.: Ни в коем случае! Если дома, то только горячий душ, который можно принять несколько раз за день. И в парной тоже не нужно сидеть безвылазно, просто заходите почаще. Главное — хорошо пропотеть.

Перед баней примите десертную ложку глауберовой соли, растворенной в 0,5 стакана воды. А когда начнется сильное потоотделение, начинайте понемногу восполнять потерю влаги заранее приготовленной смесью воды и соков.

Вам потребуется 1 кг лимонов и по 3,5 кг или немного больше грейпфрутов и апельсинов. Это количество цитрусовых распределяется на три дня, чтобы ежедневно иметь 900 г апельсинового сока, 900 г грейпфрутового и 200 г лимонного. Плюс два литра талой воды. Соки должны быть натуральными, свежими, ни в коем случае не из пакетов!

“ЗОЖ”: Сок цитрусовых — это принципиально? Нельзя его замешать, допустим, клюквенным?

Н.С.: Таких опытов я не ставила, а использовала методику, которая опробовалась в течение многих лет. Процедуру в первый год хорошо проводить каждые три месяца, а потом достаточно одного раза в год.

“ЗОЖ”: Какую диету надо соблюдать в дни очистки лимфатической системы?

Н.С.: Никакой! Потому что два литра талой воды и два литра сока — это и есть ваше питание на целый день.

ЧТОБЫ СОСУДЫ СТАЛИ, КАК ШЕЛКОВЫЕ

“ЗОЖ”: Возможно ли с такой же легкостью очистить кровеносную систему?

Н.С.: Очистка кровеносной системы — это заклю-

чительный этап. У большинства людей сегодня сосуды покрыты изнутри холестериновыми бляшками и известковыми наслоениями. Чтобы привести в порядок сосудистую систему, вам потребуются два стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, две ст. ложки молотого корня валерианы. Поместите все это в большой термос и залейте кипятком, чтобы общий объем был не менее двух литров. Через сутки настой готов. Он весь должен быть выпит по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Вот и все.

“ЗОЖ”: Значит ли это, что тот, кто прошел по этому пути до конца, станет здоровым?

Н.С.: Я прошла весь этот путь очищения, и я здорова. А вообще, система, которую я пропагандирую, не является лечением как таковым. Суть в том, что очищенный организм сам начнет устранять дефекты в своей работе. Большинство болезней как раз является следствием неправильного образа жизни, переполненного отходами желудочно-кишечного тракта, зашлакованности организма, беспорядочного питания.

“ЗОЖ”: Значит, в следующий раз поговорим о вашей системе питания.

А вот строки из писем читателей «ЗОЖ»

• Я поверила в систему сразу, как только мне дали ксерокопию одной из первых публикаций Н.Семеновой еще в начале 90-х. Опробовала ее на себе. Когда наша семья эмигрировала из Краснодара в США, я “почистила” свою американскую подругу, и у нее снизился холестерин. Помогла многим поверившим мне. Система работает! Когда весной 2003 года после паразитарной очистки почистила печень, то была в шоке. Чищу печень регулярно двенадцать лет, и вдруг вышло 2 крупных и много мелких камней. И это у меня, ведущей вполне здоровый образ жизни. Вот это сила противопаразитарной чистки!

г. Орландо, США.

• Провел очистку самостоятельно. Эффект потрясающий. Только один пример. В свои 45 лет подтягивался на перекладине раза четыре, стоять на голове боялся — сильные приливы крови. Мне казалось, что организм уже не подда-

ется тренировке. Через две недели после чистки стал подтягиваться 12-15 раз, спокойно стоять на голове, бегать. Аппетит после чистки повышенный, так что надо теперь с ним “бороться”.

г. Николаев, Украина.

• У меня были две активно развивающиеся опухоли, мастопатия, миома. Три года упорно лечилась гормонами. Обнаружили еще лямблиоз, токсоплазмоз. Гинеколог послала чиститься к Семеновой. Вернулась с детьми измученная. Недельку отдохнула, и во мне закипела энергия. Впервые за шесть лет. Стала лечить дочку, а вылечились обе. У нее за всю зиму ни соплюшки. Я каждое полнолуние чищу печень по Семеновой. Год назад готова была белые тапочки припасать, а теперь собираюсь 20 га земли осваивать.

г. Москва.

Ольга Борисовна.

О ЧЕСНОКЕ, КАЛИНОВОМ ВИНЕ И КОРНЯХ ПОДСОЛНУХА

Я отношусь к категории косвенных участников испытаний атомных бомб. В 50-е годы учеников 8-10-х классов в сентябре освобождали от занятий в школе и направляли работать в колхоз. Однажды в ясный солнечный день мы скирдовали в поле солому. Вдруг над нашими головами высоко в небе пролетели самолеты. Спустя некоторое время мы увидели яркую вспышку, причем такую, что скирда соломы просматривалась насквозь, как человеческое тело под рентгеновскими лучами. Потом прошел сильный ветер, поднимая пыль на пригорках. За горизонтом вырос огромный черный гриб. Про источник этих явлений мы тогда ничего не знали.

Теперь я на пенсии, возраст есть возраст. Естественно, со здоровьем проблемы. Стараюсь "разбираться" с ними с помощью "ЗОЖ".

Например, летом, когда чеснок выбрасывает стрелки, я обрываю их, пропускаю через мясорубку, смешиваю с водкой и заливаю в бутылку.

Зимой ежедневно после чистки зубов, утром и вечером, беру в рот по 1 ч. ложке этой чесночной настойки и смазываю полость рта. Чесночного запаха изо рта практически не бывает. Используя эту настойку, я забыл, что такое ангина, кроме того, считаю ее очень полезной для сердца.

От давления спасаюсь калиновым вином. В сентябре, после первых легких морозцев, собираю калину, пропускаю через мясорубку, не выкидывая семян — в них много полезных веществ — и ставлю вино. Оно получается золотистое, янтарное, очень полезное и позволяющее практически всегда поддерживать давление в норме.

Благодаря "ЗОЖ" открыл для себя целебную силу отвара корней подсолнуха, приготовленного по методу Б.В. Болотова. С 90-х годов я лечился от аденомы простаты, можно сказать, без особого успеха. Зимой ночью просыпался по малой нужде многократно. А тут с осени приготовил корни подсолнуха, почистил их ножом, высушил и расщепил на мелкие кусочки. Брал чуть меньше стакана и кипятил 20 минут в эмалированной кастрюле в трех литрах воды.

Настаивал 3-4 часа и пил по литру в сутки.

Выпил пять трехлитровых банок и особого эффекта не ощутил. Но когда начал пить шестую банку, почувствовал, что у меня есть подошвы на ногах, до этого они были, как свинцовые, не реагировали ни на тепло, ни на холод. Дальше — больше, стал чувствовать подошвами даже неровности в обуви.

Когда справился с десятью банками отвара, перестал просыпаться ночью по несколько раз. Должен заметить, что в первое время при мочеиспускании боли усилились, а потом прошли совсем. Если до начала приема отвара корней подсолнуха в ногах были судороги и перед сном я успокаивал их с помощью осиновой палочки, то теперь такой надобности нет. Судороги исчезли и мочеиспускание нормализовалось.

Ханиф Муртазин.

Оренбургская обл.

ПОБЕДИТЬ ДИСТИДРОЗ МОЖНО ПРОЩЕ

Я читаю и выписываю газету пятый год. Впервые за это время прочитала в "ЗОЖ" (№ 11 за 2006 год) о дистидрозе. Хочу предложить более легкий и удобный способ лечения и профилактики этого заболевания, испытанный на себе, по существу, изобретенный мною.

У меня было всего по несколько пузырьков на обеих ступнях, там, где нежная кожа. Наверное, поэтому врач сказал: "И только-то?" И назначил лишь марганцовые ванночки для ног, посоветовав никогда в жизни не носить синтетические чулки. От ванночек пришлось отказаться после второго раза — зуд стал нестерпимым. Другим советом тоже не воспользовалась: в 24 года не хотелось походить на старушку в хлопчатобумажных чулках. Решила лечиться по смыслу.

Если дистидроз чем-то сродни детской потнице, как выразился врач, значит, надо утром и вечером мыть ноги прохладной водой — когда с мылом, когда без мыла. Так как в пузырьках просвечивало что-то желтоватое вроде гноя, после каждого мытья втирала в каждый пузырек йод. Небольшие пузырьки очень быстро засыхали, чешуйку кожи на их месте я обрывала. Чтобы быстрее засохли пузырьки покрупнее, кожу над ними осторожно надрывала

иглой и только тогда втирала йод. Конечно, и пузырек, и иглу предварительно протирала водкой или одеколоном — что было в доме. Вылечилась за несколько дней.

За всю мою жизнь (мне сейчас 66) дистидроз пробовал появиться еще раза 3-4. Я обрывала его тем же способом на стадии одного-двух пузырьков. Мытье ног прохладной водой перед сном и утром вошло в привычку. Видимо, поэтому я теперь редко простужаюсь. Кроме того, как только представлялась возможность, старалась ходить босиком по земле, траве. Всегда старалась носить кожаную обувь. Чулки-носки носила какие душе угодно, ежедневно меняя их. Если было очень душно или много нервничала, ноги мыла не дважды в день, а чаще. Если не было возможности мыть (в поезде дальнего следования), обтирала их мокрой, затем сухой тряпкой.

Бог миловал, никогда дистидроз не причинял мне особых неудобств. Тем более ни разу у меня не отслаивалась вся кожа со ступней, как рассказывал врач о таких больных. Надеюсь, кому-то поможет мой метод.

Адрес: Трояковой В.В., 655004 Хакасия, г. Абакан, ул. Дзержинского, д. 191, кв. 52.

ВЫГНАЛА КАМЕНЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

В "ЗОЖ" (№ 13 за 2006 год) взволновала беседа с профессором В. А. Иванченко, и поэтому хочу рассказать, что произошло со мной.

В 2001 году сильно заболел правый бок. После УЗИ врач сказал, что если бы имел право, то перенес бы меня с топчана на операционный стол. Я была в шоке. Мне уже за 80, кроме того, пережила 7 операций, в том числе и полостные. Участковый хирург сразу поставил меня в очередь на плановую операцию — в протоке обнаружили большой камень. Я отказалась, несмотря на страх и тревогу в душе. И тут встретила доброго человека, который вытащил из меня признание о случившемся и предложил купить на всю пенсию в аптеке эссенциале форте, чтобы принимать по 1 капсуле во время завтрака, обеда и ужина.

Провериться повторно на УЗИ я пошла в феврале 2003 года. Радости моей не было предела. В протоке камня не оказалось, а небольшой остаток его плавал в желчи. Я до сих

...не чувствую ни боли, ни горечи в руке и вообще никаких отрицательных явлений, а мне уже 86.

Прошу об этом написать в вестнике, так как в № 5 и № 6 за 2006 год были просьбы помочь избавиться от камней без операции. Буду рада, если кому-то принесу своим советом облегчение.

Мои друзья влюблены в "ЗОЖ". Пропагандируя его постоянно, я иногда иду на почту, выписываю вестник знакомым, а при встрече они со мною рассчитываются. Это, конечно, тем, кому трудно дойти до почты, а у меня она через дорогу. Желаем творческих успехов. Так держать как можно дольше!

Адрес: Игдаловой Марии Михайловне, 197110 г. Санкт-Петербург, ул. Б. Зеленина, д. 14/18, кв. 56.

"ЗОЖ": Мария Михайловна, спасибо и за совет, и за помощь. В пропаганде вестника. Сегодня для нас это весьма актуально!

РЕЦЕПТ ОТ ПАНАРИЦИИ ПОДСКАЗАЛА МЕДСЕСТРА

Спасибо за интересную и такую нужную газету! Читательница я еще "молодая", всего 2 года, но уже вторую тетрадь рецептов пишу и рада, если кому-то могу подсказать, чем лечиться, что делать. Живу уже 21 год в Эстонии, хотя родилась в России. С 12 лет жила в Киргизии, потом в Казахстане, пос. Аксуск на Балхаше. И вот — Эстония. Хочу поделиться рецептами, которые я узнала именно там, в Аксуске. Сама я медик, работала в детской консультации, потом в физиотерапии. Однажды, помогая делать прививки в детсаду, услышала от пожилой медсестры: "Запомни рецепт от панариция, я чуть ногу не потеряла, а он меня на ноги поставил за 2 дня. Ступню раздуло, палец почернел, ни спать, ни есть не могла". Вроде оно тогда мне и ни к чему было, но запомнила.

- 30 минут держать конечность в растворе марганцовки бледно-розового цвета.

- 30 минут — в растворе настойки календулы — 100 мл на 1 л воды.

- 30 минут — в растворе настойки эвкалипта — 100 мл на 1 л воды. В этом же растворе смочить бинт в 8 слоев, слегка отжать и обмотать больное место без целлофана и ком-

прессной бумаги, закрепить бинтом.

Года через 3 пришлось опробовать этот рецепт, да не на панариции, а на куда более серьезной ране, и он оправдал себя на все 100%. Мой бывший муж работал тренером, и послали их вдвоем с водителем на базу в степь за кислородным баллоном. Ехать до базы 2 часа. Машина бортовая, баллон огромный, на борт подняли, и водитель свой конец сразу отпустил, а другим мужу придавило пальцы так, что они с боков полопались. Лето, жара, грязь, пыль. Приехали сразу в хирургическое отделение, там промыли перекисью, сделали прививку, и хирург "ободрил": 99% гарантии, что кисть придется ампутировать — мышцы полопались, все смешалось с грязью и времени прошло много. Ходи, мол, пока каждый день на перевязки.

Вечером, когда муж пришел домой, я сразу вспомнила тот рецепт, предложила, но он отказался. Больничный не взял. Уже утром все бинты были пропитаны где кровью, где гноем. Ушел на работу, оттуда — на перевязку. В очереди сидел мужчина и тоже "посочувствовал": "Руку тебе точно отрежут! Я вон с простым панарицием 3 месяца хожу, уже "волос" начался (синегнойная палочка), предлагают ампутацию". Пришел муж домой и сразу: "Давай, буду лечиться по твоему рецепту — они — врачи то есть — бинты содрали, не отмочив, не обезболив, чуть сознание не потерял. И очень уж много вышло гноя".

В первом растворе держал руку, не снимая бинтов. Они за 30 минут хорошо отмокли и легко снялись. В двух других растворах держал уже свободно. И в первую же ночь спал спокойно — боли и дерганий не было. Когда размотали бинты на второй процедуре, не оказалось и гноя, раны были чистые и появилась новая, чистая кожа. После четвертой процедуры он уже отказался руку и бинтовать — раны полностью затянулись. Через некоторое время встретил его хирург, сразу спросил, почему не ходит на перевязки, а увидев руку, был просто изумлен.

По этому рецепту можно лечить все гнойные раны. А уж сколько вылечилось с панарицием, не помню. Я сама, если после маникюра покраснеет вокруг ногтя, припухнет, делаю так: расплавляю на водяной бане парафин в бокале, опускаю на 1 секунду палец, жду, когда парафин

на пальце застынет, снова макаю, и так до тех пор, пока на пальце не образуется "напальчник", довольно толстый, из парафина. Жду, пока остынет. Снимаю, бросаю обратно в бокал. Все. Лечение окончено.

А теперь хочу дать совет женщинам, и не только. При мастопатии лейте на ночь от 1 до 3 капель березового дегтя. Он противный, вонючий, но очень эффективный, попутно лечит полипы в желудке и кишечнике. Когда очистится кишечник, будут отпадать папилломы, если хотите ускорить процесс, смазывайте тем же дегтем папилломы. А чтобы не было очень противно, делайте из черного хлеба горошину, на нее капайте, кладите на корень языка и обязательно запейте молоком — максимум 0,5 стакана. Не будет запаха и отрыжки. И не раньше чем через 3 часа после еды.

Думаю, мои рецепты понятны и просты. Буду очень рада, если они кому-то помогут.

**Галина Ивановна
Пронина (Большакова).**

Эстония.

ЛЕТОМ Я ЗАГОРАЮ, И БАНЬКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Давно уже "ЗОЖ" стал дорогим другом и желанным гостем, которого жду с нетерпением. Мне 30 лет, 20 из них я провела в борьбе с псориазом. Пока не могу похвастаться победой, но рук не опускаю. В детстве сильно комплексовала, думала, что нет ужаснее болезни. Словно посмеявшись, природа-мать одарила меня неплохой внешностью. В женихах отбоя не было, но я боялась, всех отталкивала. В итоге нашелся человек, который полюбил меня такой, какая я есть. Но вино его сгубило... И вот я одна! Но не отчаиваюсь... Откликнитесь, товарищи по несчастью. Сообща нам будет легче бороться со своей общей бедой.

Из своего многолетнего опыта я поняла, что псориаз не любит солнце, арбузы и хорошую баню. Летом я стараюсь налегать на фрукты и овощи, загораю и банька каждый день, но обязательно с хозяйственным мылом. Если есть возможность, кушайте арбузы каждый день, организм очистится от всякой грязи. Ни в коем случае не употреблять спиртное, копченое, соленое.



Нервы успокаиваю травами: очень хорош отвар из хмеля. 1 ст. ложка на стакан воды, запарить утром и пить перед едой. И аппетит улучшается, и нервы в порядке.

Пью настой из трав такого состава: череда, бузина, зверобой, чистотел, девясил, аир болотный, кукуруза (рыльца), хвощ — все в равных пропорциях. Заваривать 1 ст. ложку смеси в стакане кипятка, нагревать 15 мин. на водяной бане, охладить и принимать по полстакана утром и вечером после еды.

За лето я себя очищаю почти полностью. Загораю, купаюсь, стараюсь быть ближе к природе, она лечит.

Я вегетарианка не из убеждения, а просто потому, что не люблю вкус, запах мяса. Не курю, не пью. И тем не менее у меня болевая кожа. Значит, я твердо знаю, что никотин и мясоедение не является факторами обострения этой болезни.

Советую всем не вешать нос, а выписывать "ЗОЖ"!

*Коль здоровье подкачал,
Хотите жизнь начать сначала?
Осветите надеждой лица,
"ЗОЖ" поможет исцелиться!*

Спасибо за то, что вы есть, значит, и надежда есть тоже.

Жду писем.

Адрес: Марковой Ирине, 440066 г. Пенза, пр-т Строителей, д. 39, кв. 4.

НАЙТИ ХРАМ, ГДЕ ЧУВСТВУЕШЬ ОСОБУЮ БЛАГОДАТЬ

В этом году мне исполнилось 55 лет, и я теперь пенсионерка. Но продолжаю работать дежурной в МЧС.

С "ЗОЖ" знакома 5 лет, некоторые рекомендации использую. Вот уже 4 года обливаюсь холодной (вернее, комнатной) водой по системе П.К. Иванова и сутки голодаю, когда выпадают суточные дежурства. Дома голодать трудно, а на даче невозможно: всегда есть соблазн съесть какую-нибудь ягодку или травку.

Утром выхожу босиком с ведром воды во двор, похожу по зеленой травке, зимой — по снегу. Делаю зарядку до или после обливания. Два года выполняю упражнения К. Ниши. Считаю их очень эффективными, особенно при остеохондрозе. Плюс к этому хождение на ягодицах, коленях и упражнения из йоги. Недуги постепенно ушли.

Шум в ушах излечила настойкой красного клевера, опять-таки по рецепту "ЗОЖ". Сначала пила по десертной ложке 1 раз перед сном, потом перешла на 1 ч. ложку. Сделала 2 курса: месяц пила, 10 дней — перерыв. Хотела еще сделать курс для профилактики, да муж "помог": допил мою настойку, как у него мозги не лопнули! Ведь уже от одной ложки чувствуешь, как расширяются сосуды. Правда, этот рецепт годится только тогда, когда нет повышенного давления. У меня оно в норме.

Трещины на пятках прошли после смазывания солидолом. Тоже рецепт из "ЗОЖ". Чтобы не испачкать постель, заворачивала ноги газетой или тряпкой, надевала полиэтиленовый пакет и ложилась спать.

Красила как-то волосы и пренебрегла рекомендацией надевать резиновые перчатки. В результате получила химический ожог и мокнущую экзему пальцев. Полгода мучилась. Дерматолог рекомендовал: "Руку не мочить. Все делать в хлопчатобумажных и сверху — резиновых перчатках". Но в быту это очень трудно.

Что только не применяла, чтобы избавиться от недуга! Очень хорошо подсушивает кожу тертая сырая картошка с медом: на 1 стакан — 1 ч. ложка меда. Нанести смесь слоем в 1,5-2 см, держать 1-2 часа.

Но поняла — одними наружными средствами не излечусь. В это время в "ЗОЖ" повторяли рецепты бананового кваса по Болотову. Сделала такой квас и месяц пила. А тут зацвел чистотел. Начала смазывать пальцы рук желтым соком из стебельков растения. И вот чудо! Экзема прошла и больше не появлялась. А что конкретно подействовало, чистотел или квас, не могу сказать. Думаю, и то, и другое. Теперь волосы крашу только в резиновых перчатках и всем советую не отступать от инструкции.

Был артроз правого коленного сустава. С ним я два года мучилась. Коленка не просто распухла, она как бы скрючилась и уже не разгибалась. Два раза лежала в больнице, начала с уколов, процедур, прогреваний. Меня пролечили, но коленка какой была, такой и осталась. Предложили инвалидность. Я об этом даже слышать не хотела: в 50-то лет! Ходила, хромала, применяла все рецепты "ЗОЖ" от артрозов. Даже пробовала снег с солью и получила такое обморожение, врагу не пожелаешь. Вылечила ожог зверобойным маслом.

Хирург сказал, что артроз появляется не столько от простуды, сколько от отложения солей мочевой кислоты. Значит, надо выгонять соли. Одна старушка в бане рассказала, что ей 70 лет, и у нее не болят суставы: раз в год чистит их рисом. Рецепт старый и очень простой.

В 3-литровую банку с водой насыпать 2-3 ст. ложки риса. Утром его промыть и варить, 2-3 раза промывая водой. Есть на завтрак без соли. До обеда ничего больше не есть и не пить. Курс — 1 месяц в году, делать ежедневно. Я приурочиваю это лечение к Великому посту. Вот уже три года очищаю суставы рисом.

Старые травы, оставшиеся с прошлых лет, не выбрасываю. Складываю в мешок и перемешиваю. Потом завариваю в кастрюле. Купила детскую пластмассовую ванночку, в которую можно вставлять на колени. Парю ноги. Затем быстро обливаю их холодной водой, вытираю.

На ночь делаю компресс: водку с маслом или настойку золотого уса с маслом, или настойку прополиса с облепиховым маслом. А утром пью чай из трав, выводящих соли: месяц — репешок, потом иван-чай, затем богородскую траву и другие растения, собранные летом. И так день за днем. Ела также по 5 листиков одуванчика в день. Как подопытный кролик — все рецепты испытывала на себе.

И вот результат: коленка разогнулась. Теперь хожу — не хромаю. Летаю! Люблю гулять по лесу, купаться в пруду.

Полвека была атеисткой. Сейчас посещаю церковь. Покрестилась. Родители мои — коммунисты, очень хорошие трудолюбивые люди, в этом году им будет по 80 лет. Отец — участник Великой Отечественной войны, в 1945 году воевал с Японией.

Отправляли сына в армию. Он сходил в церковь, покрестился. И все два года, пока служил, я за него молилась. Мне так легче было перенести разлуку. Сын вернулся домой старшим сержантом.

Теперь я понимаю, что можно обходиться без психотерапевтов и таблеток. Пойти в храм, отстоять службу, причаститься, помолиться, и камень спадет с души. Только нужно найти тот храм, где чувствуешь особую благодать.

Адрес: Митрофановой Вере Владимировне, 440039 г. Пенза, ул. 9 Января, д. 9, кв. 12.



Новинка. Что мы знаем о серебре

Сегодня трудно сказать, как давно человечество обнаружило целительные свойства этого благородного металла. Известно, например, что за 2500 лет до Рождества Христова египетские воины использовали серебро для лечения боевых ран – накладывали на них

очень тонкие серебряные пластины, и раны быстро заживали. Это обусловлено бактерицидными свойствами серебра.

Бактерицидное свойство серебра проявляется уже при минимальных концентрациях в «серебряной воде»

(0,01 мг/л), что достаточно для уничтожения более 260 разновидностей патогенных микробов, вирусов и грибов. Для сравнения: обычный антибиотик убивает около 6 видов микробов. По данным академика АН УССР Кульского Л.А., появившихся в 1985 году, действие «серебряной воды» при одинаковых концентрациях выше действия хлора, хлорной извести, гипохлорита натрия и других сильных окислителей. В осенне-зимний период употребление «серебряной воды» помогает организму противостоять простудным аденовирусам, парагриппозным и гриппозным вирусам. А в летний период усиливает стойкость организма к кишечным бактериальным инфекциям без развития дисбактериоза. Активные ионы серебра легко проникают в ткани живого организма и свободно циркулируют в кровотоке и жидких средах тканей. Встречаясь с патогенными микробами, вирусами и грибами, так же легко проникают через их внешнюю оболочку и приводят к их гибели.

Серебро в Ваш дом придет – всем проблемам бой дает, здоровье поправляет, микробы убивает (народный фольклор)

Представляем Вашему вниманию новинку от российского производителя ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА ДЛЯ ВОДЫ «НЕВОТОН ИС-112». С помощью него Вы сможете получить 60 000 л целебной, питьевой «серебряной воды». Данного количества хватит, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Для сравнения: в стандартную ванну войдет около 200 л воды. Работает ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА от сети переменного тока 220 в., но не стоит огорчаться, если у Вас нет света – Вы всегда сможете взять с собой бутылку концентрированной «серебряной воды», предварительно осеребрив её с помощью данного прибора.

Более подробно об использовании «серебряной воды» Вы узнаете, предварительно ознакомившись с инструкцией по применению. В ней очень подробно описано применение воды в домашних условиях. **Название и краткое содержание разделов:**

- БОГАТСТВО РАСТЕТ НА ЗОЛОТЕ, А ЗДОРОВЬЕ – НА СЕРЕБРЕ. Регулярное потребление питьевой «серебряной

воды» восполняет недостаток серебра в организме, повышает его устойчивость к простуде, ангине, бронхиту, гриппу и ОРЗ. При желудочно-кишечных расстройствах способствует восстановлению микрофлоры органов пищеварения. Кроме того, «серебряную воду» можно использовать для консервирования продуктов, так как они лучше сохраняются.

- КТО В «СЕРЕБРЕ» КУПАЕТСЯ, ТОМУ ЗДОРОВЬЕ УЛЫБАЕТСЯ. При проблемной сухой, чувствительной коже косметологи рекомендуют ежедневное умывание «серебряной водой». А если обратиться к знатокам народной медицины, то при некоторых кожных заболеваниях и аллергиях они также посоветуют принимать «серебряные ванны».

- САД И ОГОРОД ДАЮТ «СЕРЕБРЯНЫЙ» ПРИПЛОД. Концентрат «серебряной воды» применяется для замачивания семян перед посадкой, что улучшает их всхожесть. «Серебряная вода» хороша для полива огородных растений и домашних цветов. Возросшие на такой воде растения будут менее подвержены болезням.

- «СЕРЕБРЯНЫЙ» ОБЕД НА КАЖДОМ ДЕНЬ. «Серебряная вода» сослужит Вам добрую службу не только при различных недугах, но и даст возможность каждой хозяйке приготовить множество вкуснейших блюд «серебряной» кулинарии и напитков.

- ДОМ СОДЕРЖИМ В ЧИСТОТЕ НА «СЕРЕБРЯНОЙ ВОДЕ». Питьевой «серебряной водой» хорошо ополаскивать фрукты и овощи, а также посуду и столовые приборы. Раз в месяц полезно промывать концентратом санузлы. Промывая «серебряной водой» свое жилище, мы говорим: «НЕТ болезнетворным микробам».

Даже по краткому содержанию разделов становится понятно, что «серебряная вода» может применяться очень широко в Вашей жизни. Купите один раз прибор, и Вы на долгое время сможете обеспечить своих родных и близких Вам людей целебной водой. В качестве прибора можно не сомневаться. Гарантийный срок на него установлен 2 года.

Заказать «Невотон ИС-12» по цене 1849 руб. можно по адресу: 302961 г. Орел, МСЦ а/я 2 (ЗОЖ), отдел «Товары-почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77; на сайте: www.zacaz.ru Для жителей Украины – (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). **ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.** Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта».

ОГРН 1055742019816. СЭЗ № 77.99.02.369.Д.007389.08.06

Новый взгляд на борьбу с атеросклерозом

В вестнике "ЗОЖ" (№ 9 за 2006 год) мы опубликовали интервью с винницким врачом Дмитрием Власовичем НАУМОВЫМ под заголовком "Миф и правда о холестерине". Речь, собственно, шла о борьбе с атеросклерозом — предвестником инфарктов и инсультов. Долгое время считалось, что атеросклероз возникает в основном вследствие отложения холестерина на стенках сосудов. Именно с этим связаны были рекомендации ограничить потребление животных жиров, стараться заменить их растительными. Многие так и поступали. И что же? Статистика констатирует рост числа инсультов и инфарктов среди населения. Более того, многие из тех, кто пострадал от них, имели абсолютно нормальный уровень холестерина. Доктор Наумов высказал свою, отличную от традиционной, точку зрения на причины атеросклероза. Однако тот материал носил в основном теоретический характер. Поэтому мы опять послали нашего корреспондента к доктору с заданием повернуть разговор в практическое русло.

"ЗОЖ": Дмитрий Власович, в прошлой нашей беседе вы подвергли критике холестериновую теорию атеросклероза. Извините, может быть, за бестактность, но читателю важнее знать, в чем, по-вашему, причина атеросклероза, а не то, почему холестериновая теория оказалась в калоше.

Дмитрий НАУМОВ: Совершенно верно, пусть читатели сопоставят тот факт, что к 60 годам желудок человека выделяет в 5 раз меньше соляной кислоты, чем в 20 лет. Это с одной стороны. А с другой — к 60 годам вероятность появления атеросклероза во столько же раз увеличивается. Эти процессы, как говорят математики, обратно пропорциональны друг другу. Причем атеросклероз — это прежде всего не отложение холестерина, а старение самих сосудов, появление на стенке сосуда многоядерных (то есть атипичных, старых) клеток, что отмечает академик Е.И. Чазов в своих статьях, посвященных атеросклерозу. Это очень важный момент. Клетки сосудов, отслужив

положенный срок, отмирают. Вместо них нарождаются новые клетки, а старые, прекратившие свое существование, должны быть растворены. Чем, спрашивается? По теории Б.В. Болотова — пепсинами и соляной кислотой, которые вырабатываются в желудке и поступают в кровь.

"ЗОЖ": Очень многие сомневаются в том, что кислоты желудка могут поступить в кровь. Один ваш оппонент так и сказал: "О том, что в крови нет никакой соляной кислоты, знает любой лаборант".

Д.Н.: Давайте пока предположим, что умершие клетки, которых у человека за день накапливается около килограмма, действительно растворяются соляной кислотой, вырабатываемой желудком. С возрастом ее естественный дефицит приведет к тому, что этих нерастворенных клеток будет накапливаться все больше и больше, они будут мешать рождению новых клеток, способствовать их деформации.

"ЗОЖ": Значит, надо повышать уровень соля-

ной кислоты в организме. Как это сделать практически?

Д.Н.: Надо больше употреблять квашеностей, особенно всеми любимой квашеной капусты, содержащей много хлора. Хлор (Cl), как известно, составляющая соляной кислоты (HCl). Хорошей профилактикой атеросклероза, я считаю, будет включение в рацион борщей из квашеных овощей — капусты, свеклы, помидоров. Есть такой борщ надо горячим, так как квашеные овощи в горячем виде интенсивно связывают в кишечнике все щелочные компоненты. Это будет способствовать и быстрому снижению лишнего веса, особенно в области брыжеечной ткани. У меня есть пациентка, которая за 3 месяца похудела на 25 кг — со 120 кг до 95 кг, просто перейдя на рекомендуемое мною питание. Все разнообразные диеты и методы похудения, применяемые ею до этого, никакого результата не дали. Взрослому человеку надо съедать в неделю 2-3-4 литра горячего борща из квашеных овощей, добавляя в тарелку ложку сметаны.

"ЗОЖ": Допустимо ли готовить бульон для такого борща на мясе?

Д.Н.: Лучше всего для приготовления бульона подходит нежирная свежая свинина — ребра, позвоночник. Белок свиного мяса ближе всего по своей структуре к человеческому и поэтому усваивается наиболее полно.

Увеличению выработки соляной кислоты и пепсина в желудке способствует употребление соли, особенно ее рассасывание во рту по 0,5 г (на кончике ч. ложки) через 30 минут после еды 5-6 раз в день.

"ЗОЖ": Сосать соль в качестве профилактики

атеросклероза? Не слишком ли это, доктор? Всем известны рекомендации ограничить употребление соли при риске возникновения атеросклероза.

Д.Н.: Эти рекомендации — очередное заблуждение. Пищевая соль NaCl полностью растворима и никогда не обнаруживается ни в моче, ни где-либо еще в организме.

"ЗОЖ": Какова ее суточная норма?

Д.Н.: Классическая медицина разрешает до 9 г для больных людей. Я подчеркиваю, для больных. Здоровому человеку можно и больше — до 12-15 г в сутки. Это примерно объем одной десертной ложки.

"ЗОЖ": Мы получили одно письмо, в котором автор жалуется, что возврат к употреблению соли после нескольких лет бессолевой диеты привел к отекам век.

Д.Н.: Чтобы не было отеков, соль нужно именно рассасывать во рту, добиваясь хорошего слюноотделения. Такой прием способствует наиболее полному растворению соли еще до попадания ее в желудок.

"ЗОЖ": С соляной кислотой разобрались. Что дальше?

Д.Н.: Следующий пункт в программе профилактики атеросклероза — наиболее полное растворение непеваренных растительных жиров. Этому способствуют соленые грибы (лучше других — грузди, опята), потребляемые вместе с растительным маслом.

"ЗОЖ": Грибы с растительным маслом? Да с лучком? Звучит неплохо. А почему именно грибы так хороши в плане наилучшего усвоения растительного жира?

Д.Н.: Не вдаваясь в подробности, скажу, что грибы обладают ферментами, спо-



собственными расщеплению растительных масел. Регулярное потребление соленых грибов, причем именно соленых, а не маринованных, в которых эти ферменты уже не работают, обеспечивает растворение уже накопившихся жировых комплексов в кишечнике, сосудах и во внутренних органах.

“ЗОЖ”: Что же, сидеть на одних соленых грибах?

Д.Н.: Я этого не говорил. Достаточно будет съедать соленые грибы по 100 г в день 3-4 раза в неделю. Ощутимые результаты появятся не сразу, а примерно месяца через 2-3, так как жировой обмен — это процесс длительный. Квашеные овощи — капуста, соленые огурцы и помидоры, чеснок, свекла и другие — также послужат в этом направлении. Их присутствие на столе необходимо каждый день, суточная норма — до 150 г.

“ЗОЖ”: Доктор, мы с вами беседуем уже почти полчаса, а вы еще ничего не сказали о сале. Его ведь тоже запрещают больным атеросклерозом.

Д.Н.: Это еще одно общепринятое заблуждение. Дескать, сало богато холестерином. В хорошем свежем сале холестерина практически нет. Есть его надо не реже 3-4 раз в неделю по 50 г в день. Если съедать такое сало с горчицей, аджикой или особенно с чесноком, то оно идеально растворяется на глицерин и жирные кислоты. А жирные кислоты как раз способствуют растворению холестериновых бляшек и очищают сосуды. Кроме того, жирные кислоты являются питательным субстратом для мышечных клеток, для миокарда и вообще-то подобны уксусу, а значит, закисляют организм. А из холестерина строятся гормоны — вещества, регулирующие все обменные процессы в организме.

Проведем такой экспери-

мент. Положим в рот на 10 минут небольшой кусочек свежего сала. Аналогичный кусочек мы намажем горчицей — как известно, она стимулирует выработку липазы — и поддержим такое же время. Однозначно, кусочек, который намазан горчицей, будет растворяться быстрее. Это говорит о том, что липаза присутствует в ротовой полости. Как она там оказалась? Берусь утверждать, что через кровь.

“ЗОЖ”: Чем еще можно дополнить программу борьбы с атеросклерозом?

Д.Н.: Борьбой с микробами. В нашем организме живут различные микробы — так называемые сапрофиты. Есть они и в сосудах, особенно много их в сосудах ног, на периферии сосудистой системы. Они как раз вызывают варикозное расширение вен, разрушают сосуды. Живется им там вольготней потому, что ноги чаще охлаждаются; туда хуже поступают кислоты и другие ферменты. Улучшить состояние конечностей можно уксусными протираниями. Для этого уксус (обычный столовый, 9%-ный) разводят пополам с водой и натирают им ноги после приема ванны, или сауны, или похода в баню. В острые периоды уксусные протирания надо проводить ежедневно, например, перед сном. Для профилактики атеросклероза — 2-3 раза в неделю. Уксус можно настоять на багульнике, календуле, мяте.

“ЗОЖ”: Как это сделать?

Д.Н.: На пол-литровую бутылку уксуса берут 1-2 стакана растения (иголки багульника или траву календулы или мяты), настаивают 2-3 дня.

Прогревы в сауне, бане или даже в ванной тоже будут хорошей профилактикой атеросклероза.

“ЗОЖ”: Как в этом смысле лучше проводить эти процедуры?

Д.Н.: Перед сауной надо выпить до полулитра кваса на багульнике, приготавливаемого по общей методике:

на 3 л воды берется 1 стакан сахара или меда, полстакана багульника, завернутого в марлю, и 1 ч. ложка сметаны. Растение надо утопить на дне банки с помощью грузила или металлического прута, чтобы не было контакта с воздухом. Настоять 2 недели.

За 30 минут до прогрева надо съесть 200 г морской капусты или других морепродуктов. После второго захода в парилку натереть тело солью, пить квас и активно потеть. Алкоголь (даже пиво) до, во время и после парилки категорически исключается.

“ЗОЖ”: Прием каких препаратов вы рекомендуете для профилактики атеросклероза?

Д.Н.: Я не очень доверяю недавно появившимся рекламным средствам. С моей точки зрения, сало с чесноком — лучший препарат против атеросклероза. Дополнить программу борьбы с ним можно приемом аспирина — по 1 таблетке (325 мг) на ночь

курсами по пять дней в неделю в течение двух месяцев.

“ЗОЖ”: Что ж, вы наметили как будто бы конкретную программу по борьбе с атеросклерозом. Остался вопрос о том, есть ли соляная кислота в крови или нет?

Д.Н.: Основа жизни есть белок. Это цепь из аминокислот, закрученная в сложную спираль. Скрученный таким образом белок может впитывать в себя, как губка, разные компоненты, как щелочные, так и кислотные. Современные лабораторные исследования не направлены на определение всего, что несет в себе тот или иной белок. Таковы стереотипы науки. Вот почему не обнаруживают в крови ту же соляную кислоту, которую переносят пепсины.

Если мы оботрем температурающего больного раствором уксуса, то температура спадет, а больной выздоровеет. Это значит, что, проникая через кожу, уксус с кровью доходит до центра терморегуляции в стволе головного мозга. А, как известно, уксус в крови тоже не находят.

Беседу вел Сергей АНДРУСЕНКО.

Программа профилактики атеросклероза (рассчитана на 2 месяца)

1. Введение в рацион борщей и супов из квашеных овощей. Еженедельная норма — от 2 до 4 литров в зависимости от веса и пола пациента.
2. Употребление соли в объеме до 9 г в сутки. Из этого количества надо рассасывать во рту до 3 г — по 0,5 г 5-6 раз в день через 30 минут после любого приема пищи.
3. Употребление соленых грибов с растительным (нерафинированным) маслом по 100 г в день 3-4 раза в неделю. Квашеные овощи — ежедневно до 150 г.
4. Введение в рацион свежего сала, прокрученного с чесноком в пропорции 10:1 — по 2 ст. ложки в день.
5. Обтирания конечностей 9%-ным уксусом пополам с водой — 2-3 раза в неделю.
6. Посещение сауны или бани — 1 раз в неделю.
7. Употребление морепродуктов, например, морской капусты по 50 г через полчаса после обеда и ужина ежедневно.
8. Профилактика климактерических состояний и простатита: лечение воспалительных заболеваний женских и мужских половых органов.
9. Прием аспирина либо его аналогов — аспикарда или аспирекса — по 325 мг (1 таблетка) вечером через 1 час после еды — 5 дней в неделю (с понедельника по пятницу) в течение двух месяцев.



УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ

Хочу вступить в дискуссию о смысле жизни. В статье «Как шуршит в кармане – такой смысл» в «ЗОЖ» (№ 16 за 2006 год) Колюшкина Любовь Александровна говорит, что сейчас смысл жизни заключается в деньгах.

Менталитет русских людей отличался в первую очередь заботой о своей душе: не запачкать грехом. Почитались доброта, радушие, честность, чувство долга, но никак не мошна. Все русские сказки — о добром, умном, бедном человеке, высмеиваются жадность и порок.

Менталитет потребителей — «Если ты умный, то почему бедный?» Это не наше. Богатство любой ценой всегда презиралось в народе. Сейчас трудное время, каждый сам выбирает, кому служить: Богу или мамоне.

По-моему, смысл жизни — не стоять на месте, каждый день прибавлять в копилку достижений, радоваться жизни, увеличивать доброту в себе, очищать душу от злости, гнева,

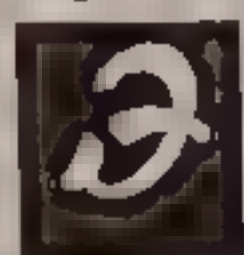
уныния. То есть жить по заповедям, ничего хитрого. Светлый путь давно известен, да все время заносит в какие-то дебри. Идти по светлему пути, сохранить в себе человека, не стать свиньей. Но жизнь прожить — не поле перейти. Все наши ошибки, когда сбиваемся со светлой дороги, бродим в потемках обид, гордыни, злопамятства, малодушия.

Я печалюсь по нашей молодежи, которая топит свою молодость и силы в праздности, безделье, бескультурье. Стремление к легким деньгам не принесет удовлетворения. Легкие деньги как пришли легко, так и уйдут. Промотает нажитое добро или сын, или внук, не воспитанный примером трудолюбия и честности родителей.

Когда началась перестройка, все рушилось, заводы закрывались, людей сокращали, я ушла от борьбы за рабочие места в декретный отпуск (а было мне 34 года) и родила одного за другим троих детей. Училась вместе

с ними. Уволилась с бездействующего режимного предприятия и стала уборщицей в школе, имея высшее образование (инженер-экономист, выпуск 1975 года МАИ). Дети мои учились в школе с углубленным изучением испанского языка, и я вместе с ними ходила на курсы испанского. Хотела им помочь, да и самой было интересно. Дети были со мной. Проработала 6 лет. Затем ушла на должность руководителя отделом по работе с трудными подростками и выпускниками детских домов в Центр социальной помощи семье и детям. Проработала 2 года. Но Министерство соц. защиты у нас самое бедное. Как руководитель отдела получала 2 тысячи рублей и в 2000 году уволилась. Стала работать гувернанткой. Вот где пригодились все мои знания. Еще работая в Центре соц. защиты, пошла учиться второй профессии — психолога в Московский психолого-социальный инсти-

тут. Проучилась 4 года, в 53 года получила диплом педагога-психолога. Дополнительно работала репетитором английского языка. Всегда не хватало знаний по английскому языку, хотелось свободно говорить. Решила учиться в Московском институте английского языка. Все приобретенные знания нужны мне сейчас в работе. Снимаю неврозы и начинающиеся психозы у детей, учу их учиться, радостно воспринимать жизнь, учу бесконфликтному общению. И сама радуюсь их успехам, их улыбкам, смеху, достижениям в учебе, в развитии. Детки у меня разных возрастов: от 8 месяцев до 12 лет. Справляюсь и с подгузниками, и с нулевым английским третьеклассника. Работа творческая, интересная и благодарная. Нарабатываю свои ноу-хау по методикам развития и обучения. Свободного времени почти нет. Некогда унывать и впадать в депрессию. Учеба в МПСИ помогла мне самой справиться с ко-



АТЮДЫ ОПТИМИЗМА

ЗАТО СПО-КОЙ-НЕНЬКО ЖИВУ

Перечитала еще раз заметку «Прощался с конюхом табун» и вспомнила про нашу кобылу Зорьку.

Мы в деревне, уже после войны, ездили на корове Гальке, и сено возили, и дрова. Тут как-то заходит к нам дед Петраков и говорит моему деду: «В подсобном хозяйстве жеребенок есть, очень слабенький родился, его все равно не выйдут, попроси, может, продадут». Помню, дед купил его по весу, как мясо. Принес на руках, и стали мы его на ноги ставить, как с малым ребенком возились. И выросла из жеребенка наша красавица Зорька, гнедой масти и со звездочкой на лбу. И такая

умная, и послушная. Вечером я иду за ней, где она спутанная паслась, она уже головой машет. Подхожу, а она тихо-тихо ржет — только для меня и губами нежно меня теревит. Это она так радовалась мне. Животные все понимают и чувствуют, кто их любит. И я их всех помню из моего деревенского детства.

Корова Галька, так та все меня лизала своим шершавым языком. Мне 8 лет, я еле на ногах устою. Может, мою маму вспоминала, свою хозяйку.

Поросенку Борьке бока чесала, так он до чего дошел, сам подходит и валится на траву, чтоб я его почесала.

Курица Цыганка в дом, как к себе в курятник, заходила. Взлетит на плечо и из ложки клюет. Я наклонюсь, вроде плачу. Она квохтать начинает.

Кошка Полячка за мной ходила по воду.

А как они пахнут?! Каждый по-своему: и коровка, и лошадка, и овечка. Я вообще всю живность люблю и всю природу. Букашке дорожку уступаю, жду, пока уползет. Люблю наблюдать за птицами, подкармливаю их зимой. Вы видели, какие красивые глаза у лягушек и жаб? А про цветы и говорить нечего! Все их мордашки пересмотрю! Я и погоду люблю разную. Обожаю теплый

ТОЛЬКО ПОДУШКА ЗНАЛА

варным недугом — депрессией. Хороший метод уйти от навязчивых проблем — учеба, совершенствование своего мастерства.

Не согласна с Соколовым Валерием Георгиевичем («ЗОЖ» № 16 за 2006 год, «Десять правил бегущего за здоровьем»). Он говорит, что бегать меньше трех раз в неделю недопустимо.

Я бегаю с подругой, когда есть время. Часто бегаем 1 раз в неделю, а иногда и с перерывами в месяц. Бежим в ритме сердца, нас обгоняют спешащие на автобус пешеходы. А мы только улыбаемся этому, оживленно беседуя, делясь впечатлениями. Бегаем 45 минут, потеем изредка. Значит, бег не впустую. Потом идем 20 минут, наслаждаясь ходьбой, природой. А дома у подруги пьем чай, смотрим телевизор 1 — 1,5 часа. Главное — движение и хорошее настроение.

Всем желаю добра и радостного восприятия каждого дня.

Адрес: Шенуксвой Ольге Борисовне, 125464 г. Москва, Пятницкое ш., д. 6, кор. 3, кв. 176.

Пишу вам впервые, но читаю вестник с давних пор, а два последних года подписываюсь на него. Мне 70, и я очень благодарна вам за многие рецепты. А вот сегодня очень прошу вас, очень-очень прошу, пожалуйста, опубликуйте мою сердечную боль, которую вынашиваю с 18 лет.

Ищу Федора Клименко!

Ищу, чтобы извиниться передним, попросить прощения, что не поверила ему, когда мне было 18 лет, а Феде — 23. По-знакомились мы с ним, когда он служил во Владивостоке в морфлоте. Писали друг другу теплые, интересные письма. Потом Федя проездом побывал у нас, ехал к родителям в отпуск, в Манский р-н Красноярского края, деревня Духовичи! Между нами были очень скромные отношения. Находясь у родителей, также писал мне. И на обратном пути заезжал. Ему оставалось служить 1,5 года. Мне он очень нравился, и я понимала, что нравлюсь ему тоже.

И вдруг из его деревни пришло мне письмо от одной девушки, очень унижительное. Я без всяких комментариев отравила это послание Феде. Вскоре получила от него письмо, а в конверте два письма — для меня очень теплое, и для той, что решила по-

злословить. Я также без лишних слов отправила и в ее адрес Федино письмо, а ему прекратила писать, только подушка знала о моих переживаниях.

И несмотря на то, что Федя только что вернулся из отпуска, он снова отпросился у командования и приехал ко мне. Трудно даже представить, каких трудов ему это стоило! Так вот тогда — а шел 1953 год — он предлагал пойти в ЗАГС, стать мужем и женой... Я же была очень гордая и чувствовала себя оскорбленной тем злым письмом из деревни. Так ушла я от замечательного парня. Всю жизнь храню фотографию, где мы с Федей вдвоем, и письма его с красивым почерком.

Я писала в его деревню — ответили, что такой теперь нет. В Красноярске в адресном столе тоже не нашли, во Владивостоке — тоже.

Я понимаю, у всех у нас теперь давно свои семьи, дети, внуки. И все же опубликуйте мою сердечную просьбу в «ЗОЖ». Возможно, кто-нибудь из родных Феде откликнется, а, возможно, даст Господь Бог, что и сам Федя жив... Я всю жизнь его любила.

Федя прислал мне тогда еще несколько писем, звонил по телефону — я молчала, только

плакала по ночам.

Немного о себе. Из города, где мы с Федей встречались, я почти сразу уехала. Больше 30 лет работала в одной из газет нашего города. Извините, пожалуйста, за плохой почерк. Перенесла инсульт. С мужем прожила больше 45 лет. Вырастили и дали образование сыну и дочери. Имею 4 внуков. Теперь вдова.

Адрес: Якименко Марии Павловне, 662161 Красноярский край, г. Ачинск, 5-й мкр, д. 17, кв. 47.

«ЗОЖ»: Да, Мария Павловна... Как это поется? «... Жизнь невозможно вернуть назад, и время ни на миг не остановишь...». А, может быть, и не надо? И еще говорят: «Что Бог ни делает, все к лучшему...». И все же, Федор Клименко, откликнитесь. Или те, кто его знает и знал. Или... Да что тут говорить... Есть еще один очень поучительный стих:

*...С любимыми не
расставайтесь,
Всей кровью
прорастайте в них.
И каждый раз навек
прощайтесь,
И каждый раз навек
прощайтесь,
И каждый раз навек
прощайтесь,
Когда уходите на миг!..*

дождь с ветром. И снег люблю. На звездное небо и луну могу часами любоваться ночью. Летучие мыши охотятся, как молнии пролетают. Я все люблю! Я просто люблю жить!

Коротко о себе. Мне 69 лет. Сирота с 8 лет. Меня взял дедушка по матери — Соленых Максим Павлович. Жили в деревне, курорт «Учум». Школа-четырёхлетка. И за 8 км в деревне школа-семилетка, куда и ходила. Поступила в г. Красноярске в техникум. И, как говорят, «и зимой, и летом» отходила 4 года в осеннем пальто (440 руб.), на которое сама и заработала: мыла полы на курорте. Мне никто не помогал. Стипендия по годам была: 140, 160, 180, 200 рублей. Часто голодной и холодной была до 19 лет, пока не пошла работать. Направили в город Игар-

ку, где отработала 22 года. С работой, считаю, мне очень повезло, да и люди хорошие попадались: рамщики Дрянных Анатолий, Пляцковский Иосиф и другие люди. Очень мне помогла Зинаида Петровна Бирюкова из «Красноярсклесоэкспорта». И всегда говорю спасибо Любови Николаевне Еременко (Шестаковой) — помогла и с работой, и переехать в город Лесосибирск. Где и проживаю. Я всегда много читала, все, что на глаза попадет.

Наследства не получила, богатства не накопила,

Вклад отобрали, а ваучер впилили.

Зато с-п-о-к-о-й-н-е-н-ь-к-о

живу: на Канары не лечу

В Париж не... тащусь, о купальниках

не пекусь.

...На диване о т д ы х а ю,

Вестник «ЗОЖ» читаю!

Про «ЗОЖ» узнала от золовки Ирины в августе 2005 года и с тех пор не выпускаю из рук. Умножаю наши ряды. Первое — даю почитать всем своим знакомым. Второе — купила три номера «ЗОЖ»: два отнесла на бывшую работу, читайте и другим передавайте; сыну один отдала, отнес на свою работу — читайте, выписывайте. И третье — при любой возможности хвалю и ссылаюсь на «ЗОЖ».

Надеюсь, что, прочитав мою заметку, откликнутся мои игарские подруги: Аля, Рая, Галя и Аннушка Фурдина, с которой мы пели дуэтом на сцене ДК.

Адрес: Поповой (Кривошеевой) Нине Николаевне, 662543 Красноярский край, г. Лесосибирск, до востребования.

БЕЖАТЬ ВСЕГДА, БЕЖАТЬ ВЕЗДЕ!

Последнее время мне особенно интересно встречать на страницах вестника письма "братьев по бегу", которые делятся своим опытом, мыслями, планами. Например, в "ЗОЖ" (№16 за 2006 год) порадовал материал В. Г. Соколовой "10 правил бегущего за здоровьем". Долго думал — писать или нет, но решился.

Мне 70 лет, на пенсии ровно год. А бегать начал с 33 лет. До этого играл в футбол, катался на велосипеде, неплохо плавал. Все чего-то не хватало... Но вдруг случайно попала в руки брошюра "Бег ради жизни". И пошло! Первые годы своих "забегов" тренировался 4-5 раз в неделю, потом сбавил до 3 раз. Сейчас бегаю 2 раза в неделю утром с 7 до 8.30.

В первые несколько лет проверял себя в "антибеговых ситуациях" — один раз не спалось и в 3 часа ночи отправился бегать, бегал и в жару за 30°, и в холод — минус 35°. Но это все по молодости.

Естественно, начинать бегать нужно с ходьбы и небольшой разминки. Я начинал с 1 км. Сейчас первую половину дистанции (у меня это 4-5 км) бегу медленно, а в конце

делаю активный рывок в течение 10-15 минут. Могу включить физические упражнения, например, подтягивания, отжимания, растяжки. Порой бегаю 200-400 м спиной вперед. Ощущение такое, будто ноги отдыхают. Очень интересно! Обратное бегу быстрее, около 1 км в течение 7-8 минут. 500 м до дома иду пешком. Потом обливаюсь водой и моюсь.

Для бега использую несколько маршрутов. Все зависит от времени года, погоды и, конечно, настроения. Важно, чтобы в конце первой половины дистанции был какой-нибудь привлекательный объект — лесочек, речка, пруд, — чтобы появлялся дополнительный стимул.

С дыханием у меня проблем никогда не было. Если для вас бег стал системой, всеотрегулируется автоматически. Пробовал глубокое дыхание, но не пошло. Из обуви надевал и кроссовки, и кеды, и футбольные бутсы — все подходило. Зимой бегаю в войлочных ботинках.

С самого первого дня веду "дневник бега", записываю под датой расстояние, температуру воздуха, пульс до и после бега и какое-нибудь примечание. Слежу за настроением. Важно не поддаваться унынию: организм ленив и порой

отказывается от нагрузок. Но после бега плохое настроение просто испаряется!

На природе то покопаю, то покошу — для работы в поле немало физических затрат нужно! Зимой ворожаю снег. А сейчас делаю для внука футбольную площадку и учу азам этого вида спорта.

Так что мое здоровье пока без всяких "букетов". Думаю, еще лет 5 буду на ходу: экология, качество питания не способствуют здоровью. Но бегать буду! В любое время суток, везде! Ну что еще может сравниться с бегом по простоте и доступности? Так что бегайте на здоровье!

Адрес: Майстрову Б. С., 442730 Пензенская обл., Лунинский р-н, пгт Лунино, ул. Пушкина, д. 72.

РАСТЯНИ ПОЗВОНОЧНИК СВОИМИ РУКАМИ

Двадцать с лишним лет назад шейный и поясничный остеохондроз чуть не довел меня до инвалидной коляски. Работая в то время конструктором, я мысленно представил схему силовой нагрузки позвоночника. Помолился, и Господь сподобил меня выйти на методику

Йога для всех

ТРЕНИРУЕМ БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). На прошлом занятии мы познакомились с дыханием животом. Однако, как пишут читатели, для многих оно оказалось не таким уж простым. Что же делать? Продолжать заниматься! Сегодня мы разучим способы тренировки брюшного дыхания, которые помогут освоить его всем.

Дыхание животом — это прекрасный внутренний массаж всех органов брюшной полости. Такое дыхание улучшает пищеварение и помогает избавиться от гастритов, регулирует деятельность кишечника, во многих случаях избавляет от запоров.

Брюшное дыхание снимает внутреннее напряжение, устраняет последствия стрессов и помогает нормализовать кровяное давление. Очень важно и то, что дыхание животом дает отдых сердцу и нормализует работу сердечно-сосудистой системы.

Именно поэтому так важно хорошо освоить этот вид дыхания и практиковать его ежедневно. Даже тем, у кого все уже получается хорошо, все равно стоит продолжать занятия и продвигаться дальше, так как для развития тонких мышц диафрагмы и брюшной полости требуется довольно много времени. А в будущем вы заметите, что полезный эффект дыхания со временем заметно возрастает.

Для того чтобы лучше почувствовать брюшное дыхание, а заодно и потренировать мышцы живота и диафрагмы, есть

несколько способов. Самый простой из них следующий. Сидя, обхватите талию и плавно надавите пальцами рук на живот — выдох. На вдохе уменьшите давление на живот и отпустите брюшную стенку вперед, используя только мышцы живота (нижние ребра не двигаются). Повторите несколько раз.

Еще один способ: ложитесь на спину и положите на живот стопку книг или свернутое одеяло. Выдохните и расслабьтесь, а затем вдохните, стараясь поднять груз, лежащий у вас на животе. Повторите несколько раз, постепенно увеличивая груз.

исцеления позвоночника. Суть ее в следующем.

Каждый вечер перед сном, уже лежа в постели (предварительно читаю "Отче наш"), вставал на колени и на локти. При этом голову укладывал в ладони так, чтобы основания ладоней смыкались под подбородком, а большие пальцы рук обхватывали челюсти и заходили за уши. После этого начинал покачиваться вперед-назад, ощущая, как при движении назад руки тянут голову вперед. В результате (из-за разности длины плечевых и бедренных костей) происходит растяжение позвоночника. Если переставить локти немного вперед или назад, получишь разные амплитуды растяжения. При движении вперед нагрузки на позвоночник нет. Можно просто покачиваться, можно делать задержки при движении назад — кому как понравится.

Постепенно при движении назад стал потихоньку поворачивать голову ладонями вправо и влево, начиная с небольшой амплитуды — до начала появления боли в шейном отделе. Хотите верьте, хотите нет, но от шейного остеохондроза я избавился буквально за 3-4 дня.

Чтобы покончить с грудным и поясничным остеохондрозом, также

принимал коленно-локтевую позицию. Затем мысленно представлял свой позвоночник и отмечал три точки его "захвата": ладони, которые цепко держат голову, основание шеи (плечевой пояс, локти), крепление позвоночника к тазу (бедренные кости, колени). И при движении назад "вытягивал" позвоночник из таза и ладонями, и плечами. Может быть, на словах не очень понятно, как это происходит. Но стоит попробовать, и все будет ясно.

После этого, приподнимая то левый, то правый локоть и одновременно прогибая или выгибая спину, делал скручивания позвоночника. Прогибание-выгибание можно выполнять и без скручивания.

Ничего не бойтесь, малейшая перегрузка блокируется возникновением боли. Значит, на время надо немного уменьшить амплитуду движений. Однако в целом она будет с каждым разом увеличиваться. А возникающая боль покажется даже приятной — как будто снимаешь с себя непомерный груз! В то же время болевые ощущения свидетельствуют, что начался процесс исцеления.

Продолжительность сеанса — от пяти до двадцати минут, в зависимости от запущенности болезни и

желания выздороветь. После занятий должно быть полное отсутствие боли, в противном случае — что-то делаешь не так!

Закончив упражнения, лучше не вставать до утра, а при необходимости — не раньше чем через двадцать минут, и то потихоньку перекачиваясь к краю постели и опуская ноги на пол, очень-очень м-е-д-л-е-н-н-о сесть на постели. Затем, также м-е-д-л-е-н-н-о, опираясь руками о постель и нагнувшись вперед, встать на ноги. Только в этом случае гарантируется безопасность методики!

Желательно повторить сеанс и утром, сразу после пробуждения. Но обязательно соблюдая при этом указанные выше условия безопасности!

Естественно, во всем, тем более в оздоровлении позвоночника, надо соблюдать меру. Так что назначайте себе количество покачиваний и определяйте степень силовой нагрузки по самочувствию, не допуская перегрузок! И не забывайте помолиться перед упражнениями и после них.

Адрес: Ермилину Валерию Александровичу, 416357 Астраханская обл., Икрянинский р-н, р.п. Ильинка, ул. Волжская, д. 119.

Очень хорошо брюшное дыхание развивается при выполнении некоторых йоговских поз, с которыми мы уже знакомы по предыдущим занятиям.

Дыхание в "мостике". Лягте на спину, руки вдоль бедер ладонями вниз, ноги согните в коленях. Стопы на ширине



плеч, подошвы прижаты к полу, пальцы ног смотрят вперед. Помогая себе руками, поднимитесь вверх

в сетуасану ("мостик на плечах"). А теперь подышите животом, замечая, как на вдохе он поднимается вверх, а на выдохе свободно опускается. В этой позе часть веса приходится на плечи и грудную клетку, поэтому грудной клеткой здесь дышать намного труднее, и нам приходится развивать дыхание животом.

Дыхание в "позе кошки". В этой позе хорошо



расслабляются спина и живот, поэтому брюшное дыхание получается в ней намного легче. Опустите голову и выгните спину вверх, подобно кошке. Расслабьте живот и сделайте несколько дыханий: на выдохе живот поднимается вверх, на вдохе опускается вниз. Повторите несколько раз. В конце максимально втяните живот внутрь и поддержите его так некоторое время.

Дыхание, лежа на животе. Ложитесь на живот, руки согните в локтях и поставьте ладони чуть ниже плеч, поближе к жи-

воту. В этой позе живот прижат к полу, поэтому



его движение ощущается особенно хорошо. На выдохе живот подтяните, а со вдохом постарайтесь наполнить его максимально. Если нужно, слегка оттолкнитесь от пола руками, это поможет немного разгрузить мышцы живота. Повторите упражнение несколько раз, постепенно развивая брюшное дыхание.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Здравствуйте! Мне 36 лет. Хочу высказаться "за" лечение голоданием. Два года назад я из-за бронхиальной астмы месяцами был на больничном, было очень тяжело. Я взял отпуск на работе и, проголодав 20 дней, вылечился без лекарств. Словом, на личном опыте убедился в том, что голодание реально помогает организму стать отлаженным, хорошо работающим.

Когда же проблемы уже не с телом, а с душой — депрессия, уныние, то я читаю Льва Толстого. Он для меня — колоссальный источник нравственных сил. Если для кого-то Лев Толстой не только хороший писатель, а еще и великий учитель жизни, я был бы счастлив с таким человеком познакомиться. Пишите.

Адрес: Николаеву С., 412918 Саратовская обл., г. Вольск, ул. Чернышевского, д. 220.

* * *

Спасибо, что поместили в "ЗОЖ" (№8 за 2006 год) мое письмо "Бороться и искать, найти и не сдаваться!". Теперь почтальон каждый день приносит по три отклика, не успеваю отвечать. Одно письмо особенно удивило и обрадовало меня. Я 44 года проработала в школе, и один из моих бывших учеников, Николай Агаев, нашел меня через "ЗОЖ".

И еще одно письмо меня волнует. Любовь Васильевна Семенова из Ставрополя прислала мне весточку и вложила конверт с обратным адресом. Только вот забыла указать улицу, просто г. Ставрополь, д. 12, кв. 1. Отправила ей письмо по этому адресу, но оно вернулось. А между тем Любовь Васильевна убедительно просит ответить ей.

Адрес: Садковской Вере Семеновне, 357825 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Кооперативная, д. 11а, кв. 2.

"ЗОЖ": Любовь Васильевна, откликнитесь!

* * *

Кто-то из зожевцев предложил издать письма читателей отдельной книгой. Я поддерживаю это предложение. Действительно, почему бы не собрать теплые, целительные, мудрые письма — о смысле жизни, счастье, борьбе с недугами и с самим собой за здоровье, с рецептами от болезней и одиночества? Это была бы добрая и полезная книга.

Лично я очень благодарен "ЗОЖ" и Н.В. Шевченко за чудотворную смесь водки с маслом.

Адрес: Падерину В.В., 610051 г. Киров, пос. Лянгасово, ул. О. Кошевого, д. 34, кв. 16.

* * *

В "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год) в рубрике "Мимоходом" была опубликована выдержка из моего письма. Столько писем не получала за всю жизнь.

По натуре я не чудачка, просто люблю людей, мне в деревне стало жить легче душевно. Людям иногда просто необходимо поменять место жительства. Было бы здорово, если бы на страницах вестника публиковались предложения, куда можно поехать, где можно жить более или менее достойно... Нищета — она ох как разъедает душу, толпит ее в тоске, а отсюда все болезни.

Адрес: Мельниковой З.В., 309616 Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Голубино, ул. Мира, д. 6.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Я хотела бы помочь советом Новиковой Антонине Владимировне ("ЗОЖ" № 10 за 2006 год).

Чтобы рассосались шишки на ягодицах после уколов, я использовала замечательное растение алока-

зию. Лично мне помогало.

Взять 2 листа алоказии со стеблями, порезать и сложить в 0,5-литровую банку. Все это залить хорошей водкой или самогонкой и дать настояться 10-12 дней в теплом, темном месте.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ДА, ЗОЯ, ЭТО Я! ЖДИ ПИСЬМА

Здравствуй, "ЗОЖ", дорогой мой друг! Сегодня получила сразу четыре письма от читателей после публикации стихов о деревне в "ЗОЖ" (№ 13 за 2006 год). Письма из Удмуртии, Псковщины, Ставрополя, а Владимир Охрий (один из авторов "ЗОЖ") прислал свою книгу стихов "Душа поэзией полна".

Спасибо, мои дорогие. Ваши письма — моя радость, оценка творчества, которым занимаюсь всю жизнь. Постараюсь ответить, но среди писем было одно, особое. Оно пришло почти через 50 лет от коллеги по работе в

школе. Зоя Ивановна пытается узнать, та ли я Лилия Бахтерева, с которой работали после вуза в средней школе Бодайбинского района Иркутской области. Да, Зоя, это я. Жди письма. Помню нас учителями-комсомолками и нашу деревянную двухэтажную школу на далеком сибирском Севере, где морозы были до минус 60°C, минус 40°C — уже потеплело. Но как дружно и интересно мы жили. Какие давали уроки — шедевры! Все были в творческом поиске, обучая детей шахтеров, геологов. Помню наши диспуты, спектакли, интересные вечера.

МИР УВЛЕЧЕНИЙ

СМОТРЮ ДИАФИЛЬМЫ И ЗАБЫВАЮ ПРО БОЛЯЧКИ

Расскажу о своем "лекарстве", с которым прожил почти всю свою жизнь. Началось это с 1968 года. Жил я с семьей на самой окраине г. Асино в небольшой своей избушке. Ходить в клуб, в кино было далеко, и я накупил в магазине и через Посылторг диафильмов и фильмоскоп для их показа на стене и второй, ручной — коробочку примерно с кулак, с объективом. В нем можно смотреть при дневном и электрическом свете.

Ходить никуда не надо, и мы с соседями в свободное время смотрели на стене дома фильмы художественные, приключен-

ческие, научно-популярные, жизнь замечательных людей и сказки, очень интересные сказки, нарисованные замечательными художниками, цветные, всякие легенды, мифы, предания и детские, которые я отдавал в школу и в детсад.

Сам я до того увлекся этими диафильмами — у меня их скопилось более 300 штук, что и жить без них не мог. Они для меня стали лекарством от всяких нервных расстройств, потрясений и прочих болячек. Заболела голова, и я тут же сажусь и смотрю любимый диафильм и забываю, что у меня голова есть! А когда у меня серъ-

Потом берем хлопчатобумажную тряпочку, мочим в этом составе, отжимаем (чтобы с нее не капало) и делаем компресс на ягодицу, сверху накрываем полиэтиленовой пленкой, прижимаем тугими плавочками и надеваем что-нибудь теплое. Каждый вечер и утро меняем компресс. Так надо делать 7

дней. За это время шишки рассасываются. Может быть раздражение, тогда 1-2 дня отдохнуть, а затем продолжить лечение.

Желаю скорейшего выздоровления.

Адрес: Кузнецовой Наталье Ивановне, 650903 г. Кемерово, пос. Кедровка, ул. Греческая Деревня, д. 69.

А люди — это главное богатство Севера — и дружба незыблема на всю жизнь.

Долгая дорога на Север была нашим свадебным путешествием, а летом собрались наши уральские друзья поздравить нас с мужем с золотой свадьбой!

Не бойтесь на Север дороги—

Там много людского тепла,
И люди щедры,

как античные боги,
И Бога достойны дела!

Дела, а не просто делишки.
Там, где не ступала нога—

В распадке рассыпана
горстка домишек—

Снега и снега, и снега...
А если бывает

сверхтрудно,

А если в пути горячо—

Всегда подадут тебе

помощи руку

И кто-то подставит плечо.

С работы шахтер мой

вернется

(Наш дом обступила тайга),

Устало молчит, но улыбка,

как солнце,

И тают большие снега...

Спасибо "ЗОЖ" за новых друзей, что мне пишут, и за встречи со старыми. Спасибо, что ты есть, волшебная планета "ЗОЖ"! Все мы черпаем здесь здоровье и силы духовные.

Адрес: Бахтеревой Лилии Константиновне, 624241 Свердловская обл., г. Заречный, дер. Курманка, ул. Юбилейная, д. 1, кв. 1.

езно заболели ноги, лежал "прикованный" к кровати в одиночестве, вот тут-то меня и выручали мои милые собеседники — диафильмы! Мне теперь 75 лет, и пока видят глаза и ручку фильмоскопа вертит рука, я постоянно беседую с ними и тем успокаиваюсь. Правда, таблетками, да и прочими лекарствами тоже приходится пользоваться. Куда денешься? Болячек-то накопилось ох как много! А еще я пишу стихи, рассказы, с диафильмов переписываю сказки и дарю людям, в чем нахожу особое удовлетворение. Много было горя и печали в жизни и одиночества! Но мои дорогие собеседники всегда со мной, и я никогда с ними не расстанусь. Я

был плотником, пожарником, механизатором, художником, немного поэтом и музыкантом. А 14 мая 2006 года с женой отметили "золотую свадьбу". И во всем этом мне помогали мои верные друзья — диафильмы! Вот так!

Скорлупа, окурков гряда
И бутылок полный двор!
Кто здесь был?

Зачем? Откуда

Появился этот сор?

Но соседка — тетя Маня

Мне открыла тайну ту:

"Было здесь вчера

собрание

По борьбе за чистоту!"

Адрес: Сметанину Роману Михайловичу, 634570 Томская обл., Томский р-н, Богашевское сельское поселение, пос. Новостройка, д. 5, кв. 2.

ВОКРУГ СВЕТА

КОЖА НЕ ЛЮБИТ ССОР

Конец супружества, распад брака обременяет не только душу, но и иммунную систему: раны на коже заживают дольше.

Ученые из университета штата Огайо (США) пригласили 42 супружеские пары в клинику. Перед тем исследователи всем участникам эксперимента нанесли на кожу маленькие ранки и 8 дней очень внимательно наблюдали процесс заживления.

У пар, живущих мирно, но "покрытковавших" партнера, раны зажили на день позже, чем если бы "критики" совсем не было, а у пар, где супруги живут в "контрах", враждуют и близки к разводу, раны зажили на два дня позже.

Кожа (за которой, конечно, стоит иммунная система), как выяснилось, не любит ссор и свар.

РАСПОЗНАТЬ ПОРАНЫШЕ И ВЫЛЕЧИТЬ!

Если ничего не болит, то и к врачу ходить нечего? Но ведь некоторые болезни подкрадываются незаметно, и чем раньше их обнаружат, тем больше шансов на успех излечения.

В 2004 году только 47% женщин и 18% мужчин — жителей Германии — прошли профилактический осмотр (кстати, бесплатный) с целью раннего выявления болезни.

Врачи бьют тревогу: так ведь можно пропустить болезнь, запустить ее.

Фонд им. Феликса Бурды объявил март 2006 года "месяцем рака кишечника" и организовал различные мероприятия и лекции на эту тему по всей стране.

ПОХУДЕЛ — И ЕЩЕ ЗАРАБОТАЛ

Более 100000 жителей Германии расстались с избыточным весом в программе "Худеть с удовольствием".

Способы, в общем-то, известны: больше углеводов, меньше жиров, гораздо больше движения. Но эта программа, которую разработал и возглавил профессор Фолькеры Подель, обогатилась новшеством: кто выполнит ее, получит назад вступительный взнос — 45 евро.

ЯБЛОКИ — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

У англичан есть поговорка: "An apple a day keeps the doctor away". Попробуем перевести тоже стихами: "Одно яблоко в день — доктор прячется в тень". Другими словами, не востребован.

ЧЕТЫРЕ ЧАСА, НЕ МЕНЬШЕ

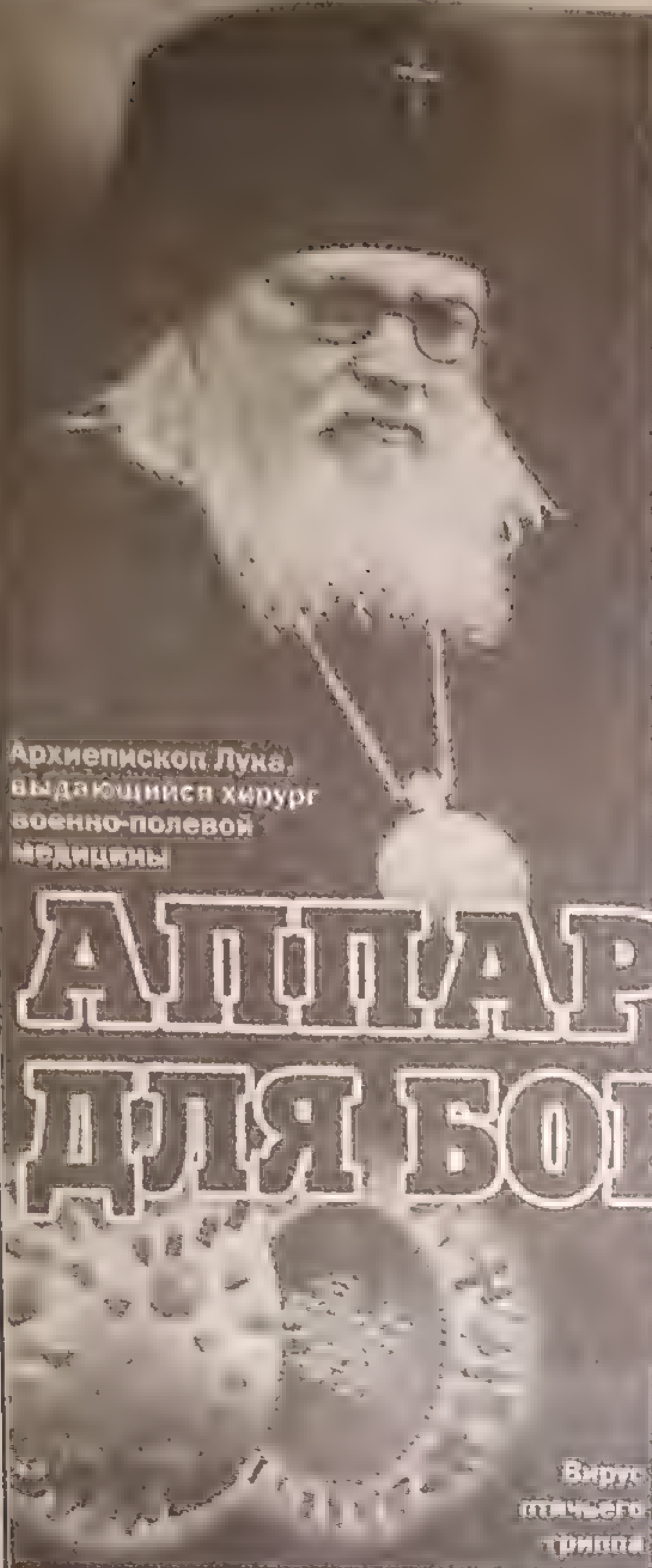
Легко сказать — 4 часа после ужина не ложиться спать. Да после четырех часов опять захочется поужинать!

Но именно такой промежуток между ужином и сном назвал доктор Ясухиро Фудживара из университета в Осаке (Япония) для людей, страдающих изжогой. Изжогой и рефлюксом (перемещением жидкости в направлении, обратном физиологическому).

Жжет за грудиной, съеденное поднимается... — это происходит чаще всего тогда, когда пища жирная или острая, а также после выпивки и курения. Риск возрастает, подчеркивает японский ученый, когда между ужином и сном — малый промежуток.

Юлий КОСТИНСКИЙ.

(По материалам зарубежной прессы).



Архиепископ Лука,
выдающийся хирург
военно-полевой
медицины

АППАРАТ «ГЕОРГИЙ» ДЛЯ БОЕВ В МИКРОМИРЕ

Его создали военные, чтобы защитить нас
от гриппа, язвы желудка и биотерроризма

ТАЙНА КОРАБЛЕЙ МАГЕЛЛАНА

Исторические записи, время от времени приходящие к нам из глубины веков, порой просто вгоняют в ступор вполне нормальных современных людей. Вот недавний пример - из записок мореходов, открывших в далеком прошлом немало новых земель. Стало известно, что они, отправляясь в многочисленные плавания, заправляли свои корабли не прозрачной родниковой водой, а... «ржавой» болотной.

Архивисты, первыми увидевшие этот документ, были просто в шоке. Глупость какая-то, правда? Мы же знаем, что болотная вода для питья не пригодна. Не зря же ее называют «гнилой».

Но нет! Не было бы без болотной водицы великих географических открытий. Мореплаватели прекрасно знали, что делают, и не могли поступать иначе. В трюмах их кораблей скверно пахнувшая вода долго сохраняла свои питьевые качества. А причиной этого были фенолы, игравшие стерилизующую роль. Про фенолы - карболовую кислоту, или в просторечье «карболку», ученые знают сегодня все. И используют в медицине как антисептическое средство.

Однако жизнь мало чему учит людей. Со времен Магеллана и Колумба проблема пи-

тьевой воды не только не решена, а и во 100 крат обострилась. С плохим качеством питьевой воды связано почти 80% всех болезней, от которых страдает треть населения земного шара. То есть 2 млрд человек!

И что, неужто в поисках здоровья нам всем придется броситься назад - к болотам? К счастью, этого не произойдет никогда. Потому что есть средство получше. Вы знаете его - серебро! Так вот, у серебра эффективность уничтожения в воде бактерий в 1750 раз выше, чем у карболовой кислоты. Да и остается бактерицидной «серебряная» водичка долго - в течение многих месяцев. Это знали древние индусы. Они обеззараживали воду, опуская в нее пластинки серебра. А в русской православной церкви святую воду для прихожан тоже всегда выдерживали в серебряных сосудах.

Однако не все так просто. Ученые выяснили, что активным началом такой воды являются отнюдь не сами атомы серебра, а его ионы Ag⁺. Только они способны на невероят-

хирурга. Он заведовал кафедрой в Ташкентском университете, был главным врачом городской больницы. Но как человек глубоко верующий, обладавший неукротимой силой воли, Войно-Ясенецкий не смог смолчать, когда узнал о массовых расстрелах священнослужителей. И сделал невероятно смелый шаг: в стране, на всех парах идущей к атеизму, стал священником. А в 1923 году - епископом под именем Лука.

Теперь в его операционной на стене висела икона, а к операциям он приступал, прочитав молитву. Все это и, конечно же, его страстная борьба за возрождение православной церкви приводили в ярость новую власть. В 1923-м Войно-Ясенецкого передали суду реввоенсовета «негласным порядком». Его перевезли в Москву, в Бутырку: корпус 17, камера 79. Потом была Таганская тюрьма, тюрьма и поселение в Енисейске, ссылка в Нижний Туруханск и даже... «ссылка на Ледовитый океан», в занесенное снегом крошечное селение Плахино.

ное: проникать в клетки бактерий и уничтожать их изнутри. Уникальное свойство было замечено медиками. И сразу же взято на вооружение. Колларгол - раствор коллоидного серебра - стал незаменим для промывания тяжелых ран, трофических язв, а также мочевого пузыря, пораженного хроническими циститами. Он используется и в виде капель при конъюнктивитах, снимает массу проблем, когда приходится лечить ожоги и ссадины.

Но подлинную революцию серебро устроило в гнойной хирургии, потому что там интенсивность истребления бактерий решает все. Благодаря серебру были спасены миллионы людей. И в мирное, и в военное время.

АРХИЕПИСКОП ЛУКА

Среди самых знаменитых хирургов мира всегда особняком стояла исполинская фигура профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого. Равняясь на него, самые честные и принципиальные люди строили свою жизнь. А его огромная монография «Очерки гнойной хирургии», где бактерицидное серебро является одним из главных персонажей, по сей день остается настольной книгой врачей.

Не просто складывалась жизнь этого человека. В 1917 году сорокалетнего преуспевающего доктора медицины Войно-Ясенецкого судьба забросила на окраину Российской империи, в Ташкент. Он поехал туда, чтобы попробовать спасти больную жену. Однако теплый климат ей не помог.

Вихри революции, бушевавшие в стране, вначале вроде бы не коснулись виртуозного

Войно-Ясенецкого сажали и выпускали, он объявлял голодовки. Но где бы ни был, всегда боролся за будущее православной церкви и ... оперировал! Да так, что в 1936 году Наркомздрав был вынужден подтвердить профессора Войно-Ясенецкого в звании доктора медицинских наук.

Для многих он становился знаковой фигурой. В театрах страны поставили сразу две пьесы, где отрицательный герой был списан с епископа Луки: «Мы будем жить» знаменитого Бориса Лавренева и «Опыты» классика советской драматургии Константина Тренева. Вот какие силы были брошены на борьбу с этим человеком.

Власти добились своего. В печально известном 1937-м, когда после очередной отсидки профессор заведовал кафедрой в Ташкентском институте неотложной помощи, особое совещание НКВД СССР постановило: Войно-Ясенецкого Валентина Феликсовича, он же епископ Лука, сослать в Красноярский край сроком на 5 лет.

Там и застала Войно-Ясенецкого Великая Отечественная война. Его новаторские методы в гнойной хирургии оказались стране крайне необходимыми. Ссылному ученому разрешили работать главным врачом. В красноярском госпитале № 1515 он сделал тысячи блестящих операций. И непременно добивался успеха! Во многом потому, что в качестве союзника и мощного лекарственного средства использовал серебро.

Это решало дело. Ведь при ранениях в сустав и околосуставное пространство инфицированная фронтовая грязь неизбежно попадает в рану. Начинается нагноение, а это

Должна быть в сотни раз выше!

Телефоны региональных представителей: Азов: 4-52-28, 4-31-77; Ангарск: 52-86-93; Армавир: 3-17-81; Архангельск: 8-921-072-17-11; 43-47-74. Белгород: 34-53-39, 31-63-27; Братск: 45-03-18; Брянск: 41-14-21, 66-37-93; В. Новгород: 78-99-60; Владивосток: 41-40-40, 37-46-23; Владимир: 32-99-18, 291-48-03; Иваново: 32-64-12, 29-02-14, 29-46-26; Ижевск: 76-67-75; Инта: 666-77; Иркутск: 29-21-12, 42-75-30; Калининград: 53-56-29; Калуга: 57-72-98; Кемерово: 28-99-69; Кинешма: 2-25-52; Киров: 32-26-28; Кострома: 51-62-81; Краснодар: 251-07-57, 275-18-23, 226-59-97, 255-18-15; Красноярск: 27-16-28; Курган: 45-86-94; Курск: 53-12-94; Липецк: 43-00-26; Междуреченск: 2-80-32; Миасс: 4-13-55; Мурманск: 25-66-21, 43-57-24, 31-99-85; Н. Новгород: 43-79-25, 75-38-00; Новокузнецк: 78-44-50, 42-71-66; Новороссийск: 25-46-80; Новосибирск: 292-39-36, 18-19-16, 346-32-48, 331-24-16; Норильск: 42-41-10, 41-99-01; Ноябрьск: 31-52-72; Омск: 56-65-91, 38-58-78, 26-56-39; Оренбург: 72-34-54; Пенза: 63-38-62; Петрозаводск: 77-31-00; Пермь: 61-98-98, 30-82-79; Ростов-на-Дону: 269-59-55, 226-04-90, 261-82-38; Рязань: 98-33-24; С.-Петербург: 389-69-42; Самара: 999-39-23, 60-94-63, 264-06-88; Саратов: 27-48-11; Смоленск: 66-02-50; Ставрополь: 24-39-79, 23-28-01, 55-03-77, 21-66-71; Сургут: 45-71-74; Таганрог: 61-20-11, 31-25-59, 31-28-74; Тамбов: 71-18-62; Тверь: 32-30-42; Тольятти: 20-31-00 (опт.), 51-03-03, 50-88-50, 77-64-57; Тула: 36-44-15; Тюмень: 21-41-90, 20-12-22; Тынды: 4-27-17; Ульяновск: 41-78-58; Уссурийск: 32-02-45; Хабаровск: 21-90-35; Чебоксары: 21-35-25; Челябинск: 791-21-41; Череповец: 55-39-51; Шахты: 5-85-44; Якутск: 43-79-25; Ярославль: 21-17-54, 45-75-35.



«ЧЕРЕЗ ГОД ВЫ СТАНЕТЕ СЛЕПОЙ!»

Так уж случилось: московский врач «посоветовал» провинциалке, приехавшей к нему за помощью: «Через два года вы станете слепой». Резанул правду-матку, как ударил. Месяц она лежала в постели, отвернувшись к стене. Впала в тяжелейшую депрессию. Обострились, поднялись на дыбы все дремавшие болезни. Ну, а зрение?... В самом деле, она его практически потеряла: остался один (!) процент. Выходит, разговор свершился?

Есть люди, над которыми беды не властны. Лариса КРЫШИНА, волгоградский инженер-программист, оказалась как раз из таких. Она не захотела быть слепой. Напротив, прозрела во многом. Нет, нет, она не победила конкретно свою болезнь. Диагнозы: катаракта, дистрофия сетчатки, астигматизм. Но она преодолела страшные последствия болезни — депрессию...

У нее прекрасный цвет лица, загорелые плечи, мягкая улыбка, длинные и пушистые русые волосы. Я не могу удержаться от комплимента, и Лариса Леонидовна живо отвечает:

— Мои волосы не дают покоя многим подругам, с которыми мы купаемся в Волге круглый год: мол, сколько хлопот они тебе доставляют! Подстриглась бы покороче, будет гораздо удобнее при твоём активном образе жизни! Но, во-первых, пятьдесят пять лет — ещё не тот возраст, когда женщине можно не думать о внешности. Волосы — это мое украшение, если хотите. Длинные, ухоженные волосы всегда были гордостью любой женщины.

— Но у вас не только прекрасные волосы. У вас легкая походка, плавные, уверенные жесты, стройная фигура...

— Да, сейчас у меня боевой вес — 50 килограммов, — соглашается моя собеседница. — А когда-то доходило до 80 и выше! Но я выработала свой девиз. Сказать, какой? — «Строй собственную судьбу — и будешь стройной!»

— Звучит здорово. Но

выполнить, наверное, не так-то просто.

— Да, нелегко. Когда мне дали первую группу инвалидности, а было это 15 лет назад, я чувствовала себя соответственно. Это надо было перетерпеть. Сейчас те, кто меня хорошо знает, говорят, что им и в голову не приходит называть меня инвалидом, хотя бы и не вслух. Мало того, мне с легким сердцем поручают довольно сложные дела.

— И вы, по-моему, не без удовольствия принимаете их к исполнению. Или просто сами их ищите. Ведь именно вы были организатором оздоровительного клуба «Пробуждение» в Краснооктябрьском районе Волгограда?

— Да, так уж получилось. В клубе собрались в основном последователи оздоровительной системы известного народного целителя Порфирия Иванова. Ведь именно благодаря его учению, его примеру я в своё время прочно зацепилась за жизнь.

— Чуть подробнее, если можно.

— После страшного приговора насчет моего зрения довольно долго пребывала в

отчаянии. Но... сумела все-таки внушить себе: не забывай, что у тебя двое детей! А что для них может быть важнее матери? Ты по-прежнему должна быть для них опорой, а не обузой. И я начала лихорадочно искать выход из тяжкого положения. Возможно, требовались именно радикальные меры, и я нашла то, что искала. Признаться, чисто случайно. В Волгоград приехала врач из Перми, она читала лекции об учении Порфирия Иванова. Кое-что об этом удивительном человеке я и прежде слышала: мол, ходил почти что голый зимой и летом, все такое прочее. Но не предполагала, насколько мощную и последовательную систему естественного оздоровления оставил после себя этот подвижник. Лекция произвела на меня огромное впечатление. А умный доктор его не испортила. В конце встречи, прежде чем попрощаться, она сказала: «Вы сейчас идёте по домам? Ну а я сбегая на вашу красавицу-Волгу да окунусь пару раз!» Дело было в конце ноября. И я подумала: если может она, то почему не смогу я? С этого все и началось.

— А вы вообще-то, наверное, человек азартный?

— Да — это черта врожденная. Помню, в детстве, когда мы жили в чудном уголке Ставропольского края, с ранней весны купались в местной речке. Она была не широкой, но быстрой, так что даже имелся небольшой водопад, метра полтора. А за ним — омут, самый настоящий, с подводным течением, круговоротом. И вот у нас был такой вид спорта — проныривать через этот омут. Не знаю, как уж нас судьба хранила, но никто не утонул. Вот вспомнила эти места — и

сердце защемило: зеленая, свежая пойма реки нас так ласково принимала, а какие чудесные цветы росли по берегам! Впрочем, все это никуда не ушло, если память остается с человеком.

— А учение Порфирия Иванова? Оно прижилось?

— Надеюсь, что это так. Круглый год я хожу босиком, обливаюсь холодной водой. Купаюсь в Волге в любое время года: ощущения — непередаваемые! Выполняю дыхательные упражнения, словом, делаю то, к чему призывал Порфирий Корнеевич в своей знаменитой заповеди под названием «Детка». Удастся сделать далеко не все, конечно, но многое. Если поразмыслить, то приходишь к выводу, что человек искусственно отгородился от природы: теплым жилищем, теплым пальто, обувью. Иванов имел смелость снять с себя одежду и стать босыми ногами на землю-матушку, а для чего? На моих глазах сейчас пленка, и это плохо. Но ведь и одежда наша та же пленка! Учитель, как я понимаю, открыл свои поры природе, чтобы с нею слиться, и она приняла отважного экспериментатора, которого пытались выдать за психически ненормального. А он говорил просто: «Не болезнь играет роль над человеком, а играет роль человек над болезнью!» Сейчас практически здорова. В услугах врачей не нуждаюсь.

— Что, скажите, было самым сложным на пути к вашему выздоровлению?

— То же, что у всех: лень и страх. Об этом Иванов не уставал твердить своим последователям: главное — преодолеть этих врагов человечества.

Хотя опять же выполняю не все, что намечаю. Человек склонен врать самому себе и

перехватывать ответственность за свое здоровье на кого угодно. Конечно, проще глотать таблетки, принимать в медицинских кабинетах какие-то процедуры, чем закалывать или голодать. Но если уж ты наметил другой путь — будь тверд. Мало того, понемногу повышай нагрузку, организм ко всему привыкает. А я вот никак не могу выйти в оздоровительном беге на уровень хотя бы пяти километров в день, застряла на двух...

— Да, жестко вы к себе относитесь...

— А иначе ничего не выйдет. Впрочем, система голодания у меня довольно щадящая. Давно перешла на «живую» пищу: фрукты, овощи, причем лучше их не резать, больше получишь энергии, и тем более не жарить. Различные каши, пророщенное зерно, замоченная в воде гречка — это вообще неоценимые продукты. Зимой — сухофрукты, орехи, лимоны. Вполне можно обходиться без масла, сахара и острых приправ. Да и вообще, честно говоря, я легко могу обойтись куском хлеба — съем его с удовольствием и останусь сыта.

— Говорят, что йог от чашечки риса получает больше энергии, чем джентльмен от бифштекса с кровью.

— Вот-вот. Когда-то я была ближе к этому джентльмену: любила мясо, конфеты, сухое вино, не отказывалась от рюмки коньяка... Но сейчас, когда я знаю, что даже кружка пива резко увеличивает сгустки в кровеносных сосудах человеческого глаза, употреблять алкоголь ну никак не тянет. Все это лишнее: сытная пища, красивая одежда... Средства массовой информации усиленно их рекламируют, и напрасно. Мне, например, нужно очень мало. Я человек самодостаточный. Могла бы, наверное, неплохо устроить-

ся и на необитаемом острове. Шучу, конечно, но...

— А что же важно?

— Важна внутренняя гармония. Важно ощущать себя человеком, который распоряжается своей судьбой. У меня давно уже нет ощущения горя от собственной слепоты. Я надеюсь, что еще верну себе зрение. Но это не главное. Важнее быть в состоянии любви и благодарности. У меня прекрасная семья, муж, сын и дочь, которые получили образование и уже твердо стоят на ногах. Внуки, которых я люблю всей душой. Друзья и подруги по клубу «Пробуждение» и вообще последователи Иванова со всех концов России — мы ведь так или иначе постоянно общаемся. Помните, несколько лет назад вышла в свет в Казани книга «Бог природы», где собраны уникальные документы, свидетельства очевидцев, знавших Порфирия Иванова? Мы, волгоградцы, помогли ее выпустить: собирали деньги и потом выкупили часть тиража и бесплатно распространяли книги в больницах, школах, местах пребывания заключенных. Мы не сидим сложа руки, а пропагандируем здоровый образ жизни, проводим конференции, встречи с горожанами. Сейчас наше «Пробуждение» называется не клубом, а консультационным центром. Люди к нам тянутся: приходят, звонят. Я, кстати, уже по тембру голоса могу определить, что за человек звонит и чего он хочет. С тех пор, как пошатнулось зрение, слух обострился неимоверно! Я приобрела великолепный мир звуков: шелест листы, пение птиц, голоса дорогих тебе людей, а музыка! Я ведь начала музицировать и даже что-то немного сочинять. Но день занят так плотно, что времени на это почти не остается.

Александр СКЛЯРЕНКО.
г. Волгоград.

“КОНДЕНСАТ” ИЗ ЗЕЛЕННЫХ МАСС ИЛИ БИЛИРУБИНОВЫЕ ПРОБКИ?

Я врач-офтальмолог высшей категории, натуропат; жена — физиотерапевт высшей категории; дочь — терапевт, кандидат медицинских наук, специалист по коллагенозам. Еще одна дочь — студентка VI курса Медицинской академии... Каждый из нас находит на страницах “ЗОЖ” — давно выписываем — что-то нужное для себя.

Медики нашей семьи убеждены: аллопатическая медицина в своем росте уперлась в потолок, и дальнейшее ее развитие возможно только в союзе с натуропатией, гомеопатией, рефлексотерапией, в том числе и Су-Джок-терапией. Все это должно объединяться усилиями самого пациента, на основе его постоянных занятий физической культурой. Мы пришли к пониманию этого давно.

В “ЗОЖ” (№ 13 за 2006 год) в отличной в целом статье доктора медицинских наук Валерия Андреевича Иванченко “Гоните прочь горькую жизнь” содержится отнюдь не бесспорное высказывание. Описывая завершение процесса очистки печени, уважаемый профессор утверждает: “Обычно утром в кале обнаруживаются зеленоватые массы. Но это не билирубиновые камни, как считают многие, а конденсат лимонной кислоты с желчными кислотами и оливковым маслом”.

Подобное, к сожалению, приходится слышать не впервые. О этом и пойдет речь.

Более 17 лет назад я начал работать с пациентом, которому в ту пору шел 39-й год. Он вел здоровый образ жизни. Несмотря на это, без видимой причины его стали беспокоить слабость, потливость, порой одышка, тяжесть и вздутие живота.

Поворотным стал день, когда после небольшой физической нагрузки он застыл с тупой, плотной болью в правом подреберье. Печень! Чистить немедленно! В силу недостаточного уровня знаний я назначил ему слишком

быстрый курс. Одна очистительная клизма, и вся очистка свернута в три дня. Последняя ночь запомнилась сильнейшей головной болью, что можно расценить как следствие всасывания токсинов из недостаточно очищенного кишечника. Часа к 12 ночи в правом подреберье появился сильный зуд.

Хотелось “разодрать кожу и почесать печень”. При этом из нее стало что-то выходить. Пациент пожаловался жене, что, мол, “из печени, наверное, выходят в большом количестве черви”. Часа через 2-3 все стихло, в печени “поселилась пустота и легкость”, и “позвал туалет”, где его ждал ответ на вопрос 27-летней давности.

Он рос в деревенской семье с домашним хозяйством, где были и огород, и сад с яблонями. В сезон яблоч “падалицу” резали и сушили, в основном дети, по ходу дела съедая не один килограмм самых вкусных кусочков из общей массы. И вот однажды этот 12-летний парнишка заметил в кале какого-то “зеленого головастика”. Мальчик вначале испугался, но “головастик” не шевелился.

Продолжение на стр. 24

Продолжение.
Начало на стр. 23

Тогда пацан, выцарапав его, обмыл и осмотрел. Однородный зеленый студень, похожий на каплю, головастика и комету с гладкой поверхностью, начинаясь большой головкой, заканчивался тонким хвостиком. Мальчик сам понял, что это у него сидело где-то внутри, оторвалось с помощью яблок и вышло. Обнаруживая в последующем не один раз такие "зеленые кометы", ответа на вопрос: что же это такое, он так и не нашел. Потом он вырос, окончил медицинский институт, работал врачом. И вот теперь совершенно неожиданно пришел ответ.

"Зеленые кометы" лежали в унитазе. Разные по размерам и цвету — зеленые, бурые, коричневые, даже черные, но одинаковой формы и поверхности. "Эге, — подумал наш герой. — Вот тебе и "кометы"! Вот тебе и "черви" из печени! Вот тебе и яблоки из детства! Все на своих местах!"

Пробки из печени шли сутки. А еще через день свою ежедневную "пятёрочку" он пробежал, как бегал 10 лет назад, легко и свободно.

Внимание:

• Зеленые билирубиновые пробки из печени (до камней они не дотягивают по плотности), способны

выделяться только под воздействием кислых яблок. Оливковое масло с лимонным соком обладает аналогичным действием. В присутствии кислых яблок эффект усиливается. Форма пробок из печени, их внешний вид, поверхность не зависят от возраста, а цвет их в старшем возрасте начинает варьироваться.

Эти пробки повторяют форму выводных протоков печени. Следовательно, они формировались длительное время.

Вернемся к цитате из беседы с уважаемым профессором. Для начала сменим термин: "зеленоватые массы". Он неуда-

чен, так как размывает предмет разговора. Мы обсуждаем билирубиновые пробки.

• А теперь вернемся к ситуации. Во-первых, пробки пациент обнаружил в 12 лет. Ел только яблоки. Лимоны видел на картинке, а об оливковом масле не слышал вообще. Так что "конденсироваться" "зеленым массам" там у него было не из чего.

Этот аргумент ратует за печеночное происхождение билирубиновых пробок..

• Во-вторых, для чистоты эксперимента представим невозможное, что в организме мальчика откуда-то взялись недостаю-

Мему подсказал читатель

БОРОДАВКИ ПОД ГИПНОЗОМ

Кожные наросты в виде бородавок причиняют немало неприятностей. Об этом пишут наши читатели. Корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова попросила рассказать о распространенном дефекте дерматовенеролога и косметолога Ольгу Алексеевну НОСЕНКО. Советы врача позволят справиться с проблемой, актуальной в любом возрасте.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Внешний вид кожи, как известно, свидетельствует о состоянии здоровья. Однако неожиданное появление бородавок обычно воспринимается как косметический недостаток. Между тем это вирусное заболевание кожи. Инфекция передается при непосредственном контакте с больным или через предметы домашнего обихода (в детском саду, в бассейне, на пляже, в спортзале, в бане и т.д.). А способствуют инфицированию мелкие трещины и травмы, потливость.

Образования из роговых клеток имеют несколько разновидностей, различают бородавки обыкновенные, плоские и подошвенные. Простые, с шероховатой неровной поверхно-

стью возникают, как правило, на тыльной стороне кистей и пальцев рук, имеют овальную форму размером от просыаного до кукурузного зерна. Они безболезненны. Могут появиться в любом возрасте, но чаще всего у детей и молодежи.

Плоские (или юношеские) бородавки располагаются большей частью на лице и тыльной поверхности рук, реже — на предплечьях. Эти гладкие узелки величиной с чечевичное зерно цвета нормальной кожи или коричневатые иногда группируются и выглядят как серьезный косметический недостаток. Часто встречаются у школьников.

Подошвенные бородавки появляются у людей разного возраста в местах, испытывающих наибольшее дав-

ление обуви — под пальцами, на пятках. (Не путайте с натоптышами). Внешне они напоминают мозоли, но отличаются красноватым цветом в центре, окруженном белесыми роговыми наслоениями. Подошвенные бородавки болезненны и затрудняют ходьбу.

Конечно, возникновение бородавок не выглядит симптомом смертельно опасного заболевания, но их появление обозначает инфекционное воздействие на организм. А это свидетельствует об ослаблении иммунитета, который как раз и должен спасать от вирусной заразы. Таким образом, создается порочный круг. Ведь снижение защитных функций организма "открывает ворота" для инфекционных недугов. Так что появление непрощенных "гостей" на коже — не такая уж безобидная и далеко не только эстетическая проблема.

СОЖЖЕМ

"ПРИШЕЛЬЦЕВ"!

Для уничтожения бородавок существует множество средств. Самым быстрым, легким и

эффективным способом является выжигание электрическим током — электрокоагуляция. Причем иногда бывает достаточно удалить таким образом одну бородавку, как исчезнут сами без всякого лечения и остальные.

Другой распространенный метод разрушения кожных наростов — криодеструкция жидким азотом. Естественно, что подобные манипуляции выполняются только врачами-специалистами. Среди медикаментозных назначений бывает и "убойная" смесь азотной, уксусной, щавелевой, молочной кислот и нитрата меди (солкадерм), а также кондилины и очень неприятный по запаху фторид. Кроме того, используются кератолитические лаки и мази, способствующие удалению поверхностных кожных наслоений (мази: 5%-ные ортаурациловая и теброфеновая, 1%-ная бонаортоновая и 0,5%-ная колхаминовая). Их применяют дважды в день в течение 2-3 недель. Должна предупредить об

цию для образования "конденсата" лимонная кислота, оливковое масло, и "конденсат" все же состоялся. И подумаем, какой формы он будет? Гладкий, блестящий? С совершенно отлитой формой? Да нет же! Он будет бесформенный, рыхлый, как и полагается осадку при любой химической реакции.

• В-третьих, форма повторяет ход выводного печеночного протока с его расширением — от хвоста до головки с гладкой, блестящей поверхностью.

Пробка формировалась длительное время, уплотнилась, отлежавшись в этом протоке, а выделившись, сохранила его форму.

• В-четвертых, конденсат есть выпадение жидкой части из газа. Во время реакции между жидкостями происходит выпадение осадка, то есть твердого вещества. А какие жидкости должны реагировать у нас? Лимонная кислота с яблочной кислотой и желчными кислотами? Но кислоты между собой не реагируют, а растворяются без осадка. Остается оливковое (другое) масло, то есть жиры. Кислота жиры омыляет, то есть разжижает! Значит, при соединении всех компонентов осадок не может быть получен! Да и где там реагировать? В желудке? В

двенадцатиперстной кишке? Ведь в печень и желчный пузырь, по мнению сторонников теории "конденсата", компоненты не попадают. То есть реакции там просто не может быть вообще!

• В-пятых, как быть с ощущением выходящих "червей" из печени с последующей "пустотой и легкостью" в ней?

Напрашиваются выводы:

• Зеленые массы не "конденсат", а билирубиновые пробки. Их удаление создает возможности для выработки чистой желчи, способной растворять камни желчного пузыря.

• Возраст! Начинать чи-

стить печень необходимо в 10-13 лет.

• Очищение желательно проводить под руководством опытного врача.

P.S. Рассказ достоверен. Этот "самый правдивый пациент" — Я САМ!

Адрес: Уварову Анатолию Михайловичу, 628616 г.Нижевартовск, а/я 1185.

"ЗОЖ": Наблюдение опытного врача — это хорошо! Но где его взять? Поэтому... Чистимся сами, торжествуем и страдаем тоже сами. А вообще врач-специалист по очищению организма — идея весьма привлекательная.

опасной самостоятельности в использовании этого метода. Нельзя без контроля врача сжигать бородавки кислотами и щелочами. Не секрет, что некоторые наши пациенты грешат передозировкой, не соблюдают мер предосторожности, пользуясь наружными средствами, и получают "в награду" воспаления окружающих тканей, ожоги и образование грубых рубцов.

Помимо местного лечения медики обычно прописывают общеукрепляющие поливитамины (алфавит, ундевит, аевит и т.п.), препараты, повышающие иммунитет.

Однако в последнее время борьбу против бородавок ведут не только дерматологи, но и психотерапевты. Как ни удивительно, но под воздействием гипноза и внушения кожные наросты могут исчезнуть. Этот научный факт уже зафиксирован даже в медицинских справочниках. Может быть, силой внушения объясняется и эффективность всевозможных заговоров, знахарских ритуалов. Если пациент твердо уверен в исцелении, то такой са-

могипноз нередко срывает, — бородавки сами по себе тают. Самоликвидации подвержены особенно часто обыкновенные простые формы.

Если неприятные плотные "отметины" у вас появились, можно после консультации с дерматологом обратиться и к опыту народного врачевания. Для самостоятельного боя за чистоту кожи существует гигантский арсенал различных проверенных временем средств.

НАРОД ИСПОЛЬЗУЕТ ЖГУЧИЕ СМЕСИ

Для смазывания бородавок нередко используются жгучие смеси, поэтому прежде всего хочу рассказать о правилах обращения с ними. На кусочке липкого пластыря или полиэтиленовой пленки вырезается кружок, равный по размеру бородавке. Затем кладут этот кусочек на пораженное место так, чтобы бородавка выступила через дырку, а лекарство не попало бы на окружающую ее здоровую кожу. Это важно знать, когда, например, для выжигания применяют перекись

водорода, уксусную эссенцию, гашеную известь или едкие соки чеснока и чистотела.

Очистив куст чистотела, отрезают кончик корня и показавшуюся на срезе желтую влагу наносят на поверхность бородавки 2-3 раза в день. (Лечение рекомендуется проводить при зарождении молодого месяца). Не менее эффективным считается многократное смазывание болячек свежими соками одуванчика, чеснока, репчатого лука, росянки круглолистной, молочая, бородавника, клоповника мусорного, латука, млечного сока инжира.

Мази из этих растений делают впрок, проваривая их в вазелине или смешивая измельченную траву в равных частях с вазелином и ланолином, а толченый чеснок — со свиным салом (1:1), сок корней одуванчика — со сливочным маслом (1:4).

С успехом прикладывают к пораженным местам смесь из измельченных ягод рябины красной и цветов календулы, оставляя на ночь аппликацию, которая закрыта повязкой. Уничтожить подошвенные

бородавки помогают лепешки из пшеничной муки с растертой долькой чеснока и чайной ложкой уксусной эссенции. (Другой вариант — смесь уксуса с золой древесины ивы). Иногда вместо лепешки 3-4 дня держат на бородавке кусок сырого мяса или срез сырой картофелины.

Предварительно ноги лучше распарить с пищевой содой и попробовать соскоблить ороговевший слой кожи. Не забывайте при этом о мерах предосторожности, чтобы не сжечь здоровую кожу. После одной или нескольких процедур на месте бородавок образуются болезненные ямки, для их заживления понадобится повязка с мазью Вишневского.

Еще для лечения нередко используют кашицу из печеного лука или размятый помидор, свежие листья ириса, толченые семена василька синего. После обработки болячек во всех случаях рекомендуется делать повязки или укутывать пораженные участки кожи.

Записаться на прием к О.А.Носенко можно по тел.: 8-499- 972-38-33.

Узел или рубить, или развязывать?

Варикозное расширение вен — заболевание весьма распространенное и в последнее время сильно помолодевшее. Варикоз опасен тем, что, раз привязавшись к своей жертве, мучает ее всю жизнь. И безобразно выпученные вены — еще не вся беда. Гораздо страшнее тромбы, которые образуются в ослабевших венах и с током крови попадают в сердце. О борьбе с варикозом методами народной медицины корреспонденту "ЗОЖ" Александру Игнатьеву рассказывает генеральный директор Всероссийского научно-исследовательского центра традиционной народной медицины "ЭНИОМ", доктор медицины и психологии, профессор Яков Григорьевич ГАЛЬПЕРИН.

Варикоз грозит тем, кто часами стоит за прилавком, у станка, у школьной доски или над кастрюлей, до победного сидит за компьютером. Если вы всю жизнь пролежали на диване и вдруг вам приспичит, скажем, срочно выкопать канаву, то ваши вены едва ли выдержат нагрузку. Варикоз может поразить и тех, кто принимает противозачаточные таблетки и лечится гормональными препаратами, имеет проблемы с дыханием, сердечно-сосудистой системой и кровообращением. Благоприятная почва для варикоза — ожирение. Болезнь возникает у беременных, поскольку повышенное внутрибрюшное давление мешает оттоку крови.

Теперь о лечении. Консервативными медицинскими методами нельзя ликвидировать варикозное расширение вен. Ношение эластичных бинтов или чулок, лечебная физкультура, лекарственные препараты только временно улучшают состояние венозной системы и лишь в некоторой степени препятствуют дальнейшему развитию патологического процесса. Особо скажу о хирургии. Я убежден, что

при лечении варикоза скальпель вообще противопоказан.

Если больной соглашается на операцию по удалению или склеиванию сосудов, наступает временное улучшение, а потом, как правило, рецидив, недуг возвращается снова и снова. Если же возникнет потребность в операции на "склеенной" или "заваренной" вене, то она пройдет тяжелее и может сопровождаться большей кровопотерей. И еще имейте в виду: две ноги — пара, так что, если одна ваша конечность потребовала операции, можете быть почти уверены: через год-два на стол "запросится" и вторая.

Должен сказать, что традиционная медицина всех времен и народов на протяжении многих веков довольно успешно врачевала варикоз. В древности, например, при варикозном расширении вен на ногах носили медные браслеты. Была своя методика, основанная на местных традициях, и у Ванги. Вот что она рекомендовала.

- Ранним утром расстелите на росистой траве чистую простыню и, когда она намокнет, укутайте ею ноги на 10-15 минут.

- Ходите утром по росе

в хлопчатобумажных носках. Когда носки намокнут, не снимайте их, пусть высохнут на ногах.

- Залейте оливковым маслом зеленые грецкие орехи так, чтобы масло покрывало верхний слой орехов на 1-2 см. Дайте настояться на солнце или в тепле 40 дней. Полученной смесью смазывайте ноги.

С моей точки зрения, один из лучших рецептов при варикозе — компрессы с медом. Курс рассчитан на четыре дня. Нанесите слой меда на льняную тряпочку, приложите к области расширения вен, накройте сверху плотной тканью и нетуго закрепите бинтом. В первый раз компресс оставьте на 2 часа, во второй и третий — на 4 часа, в четвертый — на всю ночь. Повторяйте процедуру раз в месяц.

Действенен и такой простой рецепт. Свежие измельченные листья полыни смешайте с простоквашей в пропорции 1:1. Нанесите смесь на марлевую салфетку, приложите ее к больным венам. Положите ноги на подушку и накройте плотной тканью на 30 минут. Продолжайте лечение до исчезновения признаков заболевания.

Можно воспользоваться и другой мазью. Смешайте по 1 ст. ложке измельченных корней лопуха, травы зверобоя, лабазника, череды, полыни, цветков клевера, листьев манжетки. 3 ст. ложки сбора залейте половиной стакана кипятка, кипятите на слабом огне 5 минут, непрерывно помешивая. Возьмите по 2 ст. ложки растопленного нутряного сала (можно заменить сливочным маслом) и растительного масла, пере-

мешайте с отваренным сыром, остудите, переложите в баночку из темного стекла с плотной крышкой, храните в холодильнике не более года. Нанесите мазь толстым слоем на пораженный участок кожи, накройте двумя слоями бинта, одним слоем полиэтилена, неплотно забинтуйте. Меняйте повязку три раза в день.

Очень полезен и "ледяной массаж". Заморозьте в контейнере для льда сок ягод красной рябины. Если свежих ягод нет, залейте 2 ст. ложки сухих ягод 300 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите сок и разлейте настой по ванночкам. Вечером, за час до сна, выньте одну рябиновую льдышку, дайте ей немного подтаять, а затем, сидя на диване или на стуле, быстро помассируйте ноги от кончиков пальцев к коленям и бедрам и, не вытирая, дайте им высохнуть на воздухе.

Что касается физических упражнений, то перед сном делайте "ленивую березку". Ложитесь на спину возле стены и, опершись на нее пятками, держите ноги перпендикулярно полу. Каждые пять минут меняйте положение ног — то разводите их под углом 45°, то сводите и держите с плотно прижатыми друг к другу коленями и пятками.

Кроме того, приучите себя как можно больше ходить босиком. Стопа — особая часть тела, где находится множество нервных окончаний и рецепторов. При хождении босиком именно через стопы мы получаем приток новых сил. Немецкий целитель Себастьян Кнейп говорил об этом так: "Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни".

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КИРКАЗОН

Есть лекарственные растения, которые у нас на слуху. А есть не столь известные, однако обладающие не менее эффективными целебными свойствами. Своим опытом лечения одним из таких растений — кирказоном поделилась в письме "Запах кирказона я запомнила на всю жизнь" в "ЗОЖ" (№ 10 за 2005 год) Г.Ф. Жданова из Волгоградской области. Мы попросили ее подробнее рассказать о кирказоне. Однако ответа так и не получили. Восполнить этот пробел взялся фитотерапевт Александр Васильевич ПЕЧЕНЕВСКИЙ.

Кирказон ломоносовидный (кирказон обыкновенный) — многолетнее ядовитое растение, обитающее в тенистых влажных местах, оврагах, по берегам рек и озер, в лесах и кустарниках. Имеет неприятный запах. Вырастает до 60-80 см, листья овальные, сердцевидные. Цветы желтые, неправильной формы, находятся у основания листьев. Плоды — грушевидные шестидольчатые висячие коробочки. Корни разветвленные.

Кирказон действительно заслуживает того, чтобы о нем было известно больше. И неспроста официальная экспериментальная медицина исследовала это растение самым тщательным образом. Было установлено, что он повышает силу сердечных сокращений, стимулирует работу сердца, восстанавливает правильный ритм, одновременно расширяет кровеносные сосуды.

Тонизирующее влияние кирказона сказывается и на всем организме. При этом несколько учащается дыхание, углубляется вдох и минутный объем дыхания. Вслед за этим улучшается функционирование почек: через них усиливается кровоток, больше поступает кислорода. В результате повышается выделение мочи, ферменты почек и печени способны в этих условиях полнее расщеплять

и выводить из организма токсические вещества. В народе кирказон активно используется в лечении труднозаживающих ран, при этом предпочтение всегда отдается свежим формам — его соку и насыщенным настоякам.

Для приготовления настойки нужно взять 40 г сухой травы кирказона (150 г свежей), измельчить и залить 1 л водки или самогона. Выдерживать 2 недели. Процедить. Хранить в условиях, не позволяющих несанкционированное применение с надписью: "Ядовито". Применять настойку по 10-15 капель 2-3 раза в день.

Сок готовят по общим правилам: собирают растение в чистых природных условиях, срезая верхушки по 20-30 см в период цветения. Их измельчают в мясорубке и выдавливают сок вручную или прессом. Консервируют добавлением спирта до получения его 8-10%-ной концентрации или пастеризацией.

Для лечения обширных гноящихся труднозаживающих ран, пролежней, экзем с большой площадью поражения кожи, трофических язв голени, зудящих дерматозов, высыпаний, опрелостей и потертостей уместно делать ванны для ног. 2 стакана измельченной свежей травы кирказона залить 5-7 литрами кипятка на 20-30 минут. По остывании — парить ноги

по 30-40 минут 2-3 раза в день. Курс лечения — 2 недели. Дополнить лечение или видоизменить его можно применением влажных повязок (при обширном поражении — чулок). Для завершения процесса выздоровления делают мазь из кирказона: 1 часть измельченного в мелкий порошок растения смешивается с 3 частями вазелина или свиного нутряного жира.

В собственной практике использую препараты кирказона в качестве успокоительного средства для лечения бессонницы, заикания, невротических, вегето-сосудистой дистонии, нервного переутомления и истощения. При этом рекомендую применять кирказон как самостоятельно (траву, настойку, сок), так и в составе сборов или микстур. Тогда удастся добиться лучших результатов лечения, причем в более короткие сроки. В чистом виде достаточно брать 1 ч. ложку травы на 0,4 л холодной воды и после ночного настаивания можно начинать лечение. Принимать в первый день лучше по 1 ч. ложке 3-5 раз до еды. В последующие дни дозу увеличивают: по 1 ст. ложке 3-5 раз в день, в некоторых случаях под контролем врача больной принимает 2 ст. ложки 3 раза в день в течение нескольких дней.

Интересно, что кирказон дает хороший эффект и при лечении туберкулеза. Палочка Коха — возбудитель этого грозного заболевания — чувствительна к активным

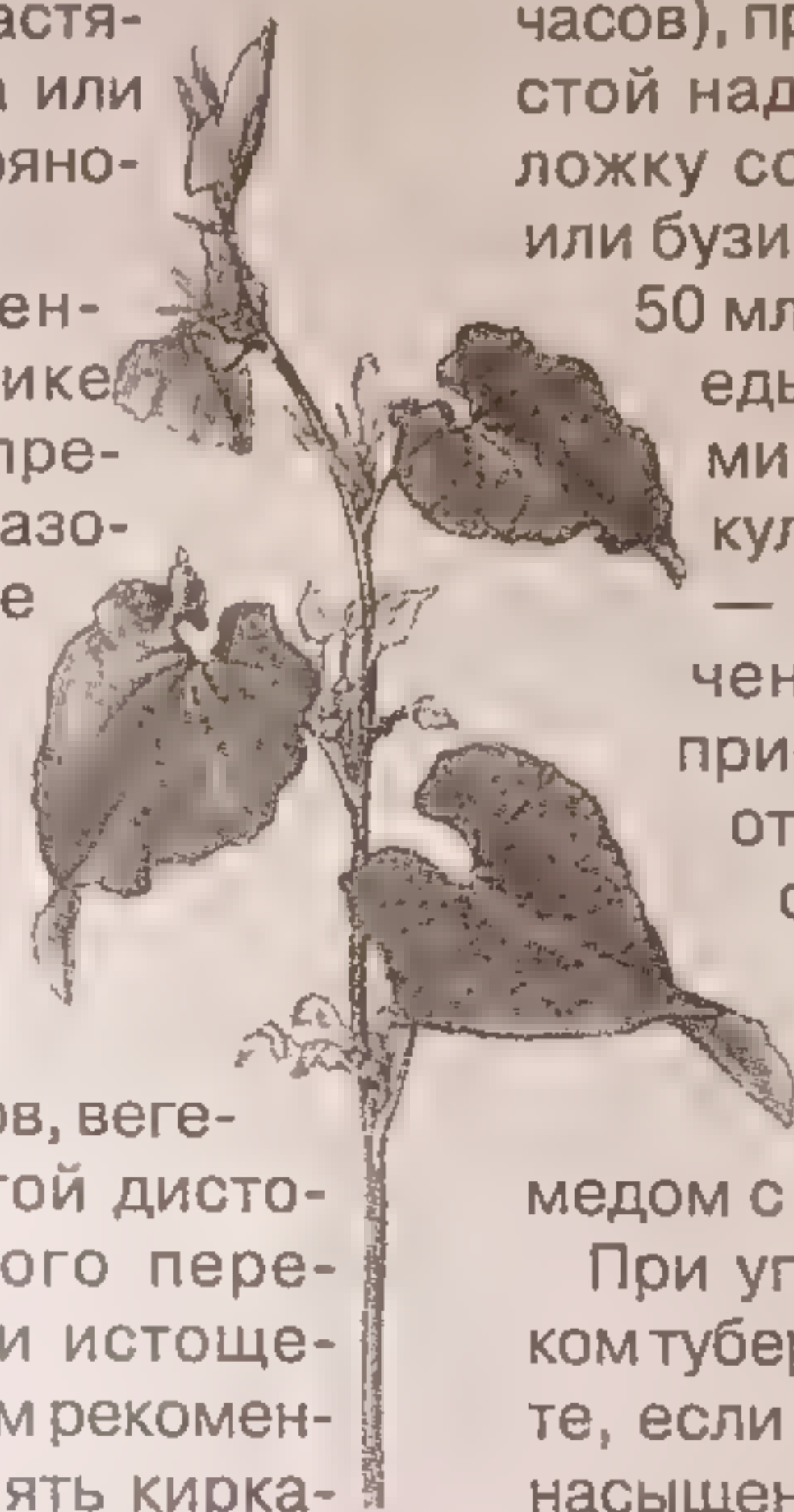
веществам растения, которые замедляют и убивают туберкулезную бациллу. При этом кирказон стимулирует отхаркивание и облегчает дыхание.

Методика лечения туберкулеза легких и хронических бронхитов одинакова. 2 ч. ложки измельченной травы помещают в 0,4 л холодной воды на ночь (8-10 часов), процеживают. В настой надо добавить 1 ст. ложку сока подорожника или бузины. Принимать по 50 мл 6-8 раз в день до

еды и между приемами пищи. При туберкулезе курс лечения — 3-5 месяцев. Лечение дополняется приемом сбора трав от туберкулеза, сосновой пылью, спориной с девясилом, пчелиной пылью, медом с прополисом.

При упорном хроническом туберкулезном бронхите, если произошло перенасыщение организма медикаментами, есть смысл включить в лечение вытяжку из семени грейпфрута, она продается в аптеках под названием цитросепт.

Противовоспалительное действие кирказона наглядно проявляется при лечении тромбофлебита. Листья травы измельчают (я советую использовать для этого мясорубку или фарфоровую ступку), смешивают с кипяченой водой в пропорции 1:1. Получается кирказоновая каша, или паста. В таком виде она наносится на стерильную салфетку и прикладывается к ране на 6-8 часов. После этого салфетка регулярно меняется до полного заживления раны или язвы. Для этого потребуется 15-20 дней. Растертые листья используются для лечения фурункулов, трещин, экзем, гнойных ран, опрелостей.



ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Наша читательница из Чувашии Ольга Ивановна просит «ЗОЖ» сообщить, как лечить туберкулез легких. Мы адресовали ее просьбу главному врачу московской клиники тибетской медицины «Наран», кандидату медицинских наук Светлане ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ.

Для начала напомним, что заболеть туберкулезом может любой человек, в том числе и живущий в хороших условиях, в зажиточной семье. Неправильно думать, что это недуг исключительно бомжей и обитателей трущоб. Заболевание связано со снижением иммунитета и нарушением гомеостаза, то есть равновесного состояния органов и систем организма. Достаточно перенести стресс – и оно может быть нарушено. Тогда и проявляются многие болезни, в их числе туберкулез.

Второе, что делает организм подверженным туберкулезу, – неправильная работа органов пищеварения. Ведь при хорошей работе желудочно-кишечного тракта любой микроб, попавший внутрь организма, будет растворен желудочным соком и не причинит вреда здоровью. В свою очередь, состояние нервной системы и пищеварительной системы тесно связано между собой: сбой в одной из них тотчас аукнется расстройством другой.

Таким образом, важно понимать, что туберкулез – болезнь стресса, угнетенного сознания и депрессии. Поэтому первое, с чего следует начать, – вывести больного из подобного состояния.

Туберкулезная инфекция была известна тибетским лекарям еще в XII веке. Бурятский целитель Петр

Бадмаев в начале XX столетия успешно лечил барышень от чахотки задолго до открытия антибиотиков.

Развитию туберкулеза способствует холодный и сырой климат большинства регионов России, особенно в зимний период. Сырость – ключевой фактор живучести туберкулезной палочки, или палочки Коха. Если она попадает в организм через желудочно-кишечный тракт, поражаются внутренние органы, если воздушно-капельным путем – органы дыхания. А по кровотоку и лимфотоку палочка Коха добирается куда угодно: в суставы, кости, половые органы, почки, глаза...

Чтобы не допустить туберкулез или остановить начавшийся процесс, следует избегать холодных продуктов питания, в том числе молока и молочнокислых продуктов, за исключением кумыса – кобыльего молока. Кто любит молоко, пусть пьет его в горячем виде, еще лучше – с добавлением жженого сахара: кусковой сахар поджигают свечой или зажигалкой над миской с кипяченым молоком, после чего молоко кипятят еще раз. 3-5 дней стоит пить по полстакана такого молока в максимально горячем виде.

Именно кумыс наиболее сильно способен повысить иммунитет. К счастью, сегодня его можно купить в любом супермаркете. А использовать ку-

мыс для лечения туберкулеза лучше всего так: 300 мл кумыса поставить на огонь, добавить в него 15 г сахарного песка и кипятить до тех пор, пока в кружке не останется 250 мл. Эту дозу выпить за один день и так повторять в течение 7 дней.

Это, кстати, и лечение обычной простуды, особенно с кашлем, и параллельно профилактика туберкулеза.

Для повышения иммунитета используется такой простой тибетский рецепт: одно сырое яйцо, 3 г молотого имбиря и 50 г сахара тщательно перемешивают или взбивают и выливают в 100 мл кипящей воды, затем кипятят 1-2 минуты. Полученный напиток выпивают за 2 раза – утром и вечером, и так на протяжении 7 дней. Часто одно это средство способно избавить от характерного «чахоточного» кашля.

Для тех же целей – повышения иммунитета и победы над кашлем – используют такой рецепт: 6 г сырой тертой моркови и 15 г тертого корня имбиря кипятят в 400 мл воды, доводя при кипячении объем жидкости до 200 мл (на это уйдет примерно 7 минут). Теплый напиток выпивают за один раз и делают так на протяжении 3 дней.

Больной туберкулезом должен отучиться есть сырые овощи и фрукты – растительная пища полезна для больного только после термообработки, в виде рагу и пюре. Провитамин, содержащиеся в овощах и фруктах, после разогрева трансформируются в полноценные витамины.

Для излечения необходимо давать организму

и различных высыпаний, аллергии. В зимний период лучше пользоваться соком.

При лечении гинекологических заболеваний часто сталкиваюсь с различными нарушениями менструального цикла. При задержке месячных или их отсутствии на помощь опять-таки приходит кирказон. В таких случаях больным назначается пропись: 2 ч. ложки травы настоять в 300 мл воды комнатной температуры 6-8 часов. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 1,5-2 месяцев. Случается, что одного курса лечения недостаточно. Тогда лечение проводится 2-3 раза с назначением других форм (сока или настойки) и добавлением ряда растений (шалфея, шандры, чернбыльника, душицы). Терпение и настойчивость обычно вознаграждаются выздоровлением. Понятно, что при беременности кирказон не лечатся.

С успехом применяется кирказон при атонии желудка и кишечника. Больные в первые дни принимают настойку по 10 капель 3 раза в день за час до еды, растворив ее в 30 мл воды комнатной температуры. В последующем доза увеличивается в 1,5 раза и еще позже – в 2 раза. Лучшее действие оказывает сок. Начальная доза – 1/2 ч. ложки 2-3 раза в день с водой за час до еды. Через 5 дней ее можно увеличить в 2 раза.

Еще раз предупреждаю: ни в коем случае не допускайте передозировки кирказона при его использовании. Это может привести к весьма неприятным последствиям. Как говорится, все хорошо в меру.

Проконсультироваться с А.В. Печеневским можно по телефону: (495) 151-04-17 по средам и субботам с 10 до 14 часов.

БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

еду категории Ян, то есть высокоэнергетичную, разогревающую организм. Лучше всего с этой задачей справляется бульон из свежей конины или баранины. Обратите внимание: народы Дальнего Востока, привыкшие к такой еде, не знают туберкулеза. Казалось бы, сколько социальных проблем в Монголии, сколько стрессов! А туберкулеза нет. Я объясняю это прежде всего привычкой монголов к горячему бараньему бульону. Свои высокие достоинства у конины: ведь у лошади, как известно, отсутствует желчный пузырь, а значит, мясо лишено вредного холестерина. Белок конины со всеми незаменимыми аминокислотами, гликогеном и внутренним жиром эффективно поднимает иммунитет организма.

Мясной бульон по рецептам Дальнего Востока готовят так. Берут свежее сочное мясо (размороженное не годится), мелко его нарезают – так, чтобы каждый кусочек примерно равнялся ногтю мизинца. 2 ст. ложки мяса бросают в 500 мл кипящей воды, заправляют несколькими горошинами черного перца, 3 г молотого имбиря, лук и чеснок добавляют по вкусу. стакан бульона выпивают за один раз, хорошо один выпить утром и один вечером и так продолжать на протяжении 2-3 недель, в тяжелых случаях – в течение месяца. Если туберкулез носит затяжной характер, после месячного курса надо сделать двухнедельный перерыв и повторить лечение.

Частый признак туберкулеза – укоренившийся непродуктивный кашель, то есть без выделения мок-

роты. Такой же может быть при хроническом бронхите и даже при затяжном ОРЗ, что грозит туберкулезом. Сухой кашель убирают с помощью такого рецепта: 20 г измельченного чеснока бросают в 200 мл холодной воды и настаивают полчаса, затем ставят на медленный огонь на 1 час и при варке добавляют 15 г меда. Выпивают полученный напиток за 2 раза. Так делают в течение 3 дней.

Прогревать организм больного туберкулезом можно, используя плоские камни. Это может быть обычный гравий, но вполне пригодны лазурит, чароит и любые другие полудрагоценные камни. Булыжник размерами примерно 15-20 см на 10-15 см и толщиной 1,5-2 см кладут в духовку, нагревают до 50 градусов и, проложив хлопчатобумажной или льняной тканью, ставят на грудь или спину, держат от получаса до часа, пока камень греет.

При туберкулезе полезны крепкие спиртные напитки, но, разумеется, в строго ограниченных дозах. 25 г водки или коньяка, принятые на ночь, отлично разогревают организм. Во избежание приобретения пагубной привычки прием спиртного следует ограничить 1 месяцем. Лучше принимать водку не в чистом виде, а настоять в ней свежий виноград или изюм: в литровую банку вылить пол-литра водки и дополнить объем банки свежими виноградинами, можно предварительно их раздавить, держать в темноте в течение 10-15 дней, раз в день встряхивая.

Из травяных сборов при туберкулезе эффективны

те, что содержат корни малины. Например, такой: смешивают по 100 г корней малины и девясила и 75 г мытника желтого, из этой массы берут 1 ст. ложку и кипятят в стакане воды до тех пор, пока не останется 100 мл. Выпивают за один раз. Курс лечения – 21 день.

Другой сбор включает 50 г корня мордовника и

столько же солодки уральской, 75 г сушеных цветов яблони и столько же сушеных плодов облепихи, 1 ст. ложку черного перца. Из этой массы берут 1 ч. ложку на стакан кипятка, кипятят 5-7 минут. Пьют по одному разу в день в течение 1-3 недель. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Светлане Галсановне

можно позвонить по телефонам:

150-74-10, 156-29-87 и 974-70-64.

“ЗОЖ”: Есть и другие рецепты от туберкулеза, испытанные нашими читателями.

Анастасия Васильевна Шабалова из Иркутской области в “ЗОЖ” (№17 за 2005 год) рассказывает, как в войну успешно лечились от чахотки чесноком и козьим молоком (1 ч. ложка истолченного в порошок сушеного чеснока на стакан парного козьего молока, пить три раза в день в течение месяца).

Таисия Павловна Кобицкая из Краснодара в “ЗОЖ” (№ 14 за 2004 год) дает неоднократно проверенный рецепт противотуберкулезного состава: берут по стакану натурального меда, домашнего сливочного масла, свиного нутряного жира, трехлетнего молотого алоэ, растапливают все на малом огне, добавляют пачку (200 г) какао хорошего качества и, дождавшись появления пузырьков, снимают с огня. Затем в готовую смесь вливают 10 отдельно взбитых свежих куриных яиц и хорошо размешивают до однородного состояния. Принимают по 1 ст. ложке натощак, запивая стаканом кипяченого домашнего молока, в первый день – с 1 ч. ложкой меда, на второй день – с 1 ч. ложкой домашнего сливочного масла, на третий – с 1 ч. ложкой нутряного свиного жира.

Мария Федосеевна Кулик из Казахстана в “ЗОЖ” (№ 19 за 2004 год) рекомендует рецепт, который спас от туберкулеза легких ее мужа: очистить от кожуры 13 лимонов, пропустить через мясорубку и отжать через марлю сок, затем, аккуратно протерев влажной тряпочкой шесть свежих куриных яиц, сложить их в литровую банку и залить лимонным соком; закрыть банку капроновой крышкой и поставить на 10 дней в темное место. Когда яйца растворятся, их нужно смешать с 1 кг меда (лучше майского), 1 кг несоленого сливочного масла, 1 кг сахара, 0,5 кг топленого несоленого свиного сала, 300 г какао и 250 г коньяка высокого качества. Добавив в смесь немного лимонного сока, ее следует в плотно закрытой посуде на 12 дней поставить в темное прохладное место. Готовое лекарство принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день.



ХРЕН: И ЖЖЕТ, И ЛЕЧИТ

Давно читаю "ЗОЖ", но ни разу не встречала рецепта лечения радикулита листьями хрена. Возможно, я что-то пропустила. Но в любом случае лично я для себя взяла этот рецепт на вооружение.

Сорвите 1-2 листа хрена, нарежьте твердую прожилку или хорошенько отбейте лист толкушкой. Ненадолго опустите его в кипяток, чтобы он стал совсем мягким. Затем приложите к пояснице, сверху накройте куском целлофана и укутайте шерстяным шарфом. Ложитесь на спину и оставьте компресс на всю ночь. Утром лист будет сухой. Так надо делать 10 дней, хотя облегчение, как правило, наступает сразу. Предупреждаю: будет жечь сильно, как горчица. Если не сможете терпеть, снимите компресс, а то может быть ожог.

Адрес: Червовой Нине Михайловне, 301767 Тульская обл., г. Донской, мкр Центральный, ул. 328-й Стрелковой дивизии, д. 4, кв. 27.

Я вспоминаю свою военную молодость, но не припомню ни одного случая, чтобы кто-то из парней жаловался на боли в пояснице, хотя работать приходилось в трудные военные годы по 10-14 часов в сутки.

Предлагаю народный рецепт. Пропустите через мясорубку 0,5 кг огородного хрена, добавьте 30 мл растопленного сливочного масла, тщательно перемешайте в стеклянной банке и подогрейте на водяной бане. Нанесите смесь на поясницу, подложив сначала марлю, накройте пергаментом и шарфом, держите полчаса.

Если будет сильно жечь, процедуру прекратите, дабы избежать ожога. Достаточно 2-3 раз, и боль проходит.

Адрес: Ричняку Виталию Пантелеевичу, 367026 Дагестан, г. Махачкала, пр-т И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

СПАСЛА ПЕРГА

Пишу впервые, хотя с вестником дружу с 2000 года. Может, мой совет кому-то поможет в лечении почек. Нашла я свою пергу-спасительницу в "ЗОЖ" (№ 7 за 2005 год) в статье Т. Клешиевой "Я не медик, просто по-

томственный травник-пчеловод".

Начала лечиться так. Взяла 100 г меда, всыпала в него 100 г перги, смешала в пол-литровой банке. Ела утром натощак по половинке или по 1 чайной ложке, не запивая. 10 дней прием — 5 дней перерыв. Можно без меда трижды в день жевать и глотать по 1-2 г перги. Она не подходит только тем, у кого аллергия на продукты пчеловодства. В остальных случаях противопоказаний нет. Я избавилась от своих проблем с почками.

Адрес: Ступко Надежде Сергеевне, 462353 Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Уральская, д. 14, кв. 29.

ДЕСЕРТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА: ОПЫТ МОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Предлагаю рецепт, который помог моим родителям в лечении туберкулеза легких. Как только начали принимать лекарство, быстро стали исчезать каверны, и через какое-то время все зарубцевалось. Болезнь больше не возобновлялась, и родителей сняли с учета. Мама прожила почти 86 лет, отец умер из-за болезни почек в 70.

Состав такой: по 600 г нутряного свиного топленого жира, топленого коровьего масла, сахара и меда, пачка (200 г) какао, 0,5 литра коньяка, 12 свежих яичных желтков. В эмалированную пятилитровую кастрюлю выложить жир и масло, довести до кипения, помешивая, всыпать сахар, затем вылить мед. Не переставая мешать, всыпать какао. Довести до кипения и осторожно влить коньяк. Теперь надо дать остыть до 30-40 градусов и только тогда ввести желтки. Размешать и разлить по баночкам, закрыть крышкой. Хранить в любом прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.

Адрес: Поздняку Александру Михайловичу, 652040 Кемеровская обл., Яшкинский р-н, с. Красноселка.

ВОДКА, МЕД, АЛОЭ — И НЕТ ГЕМОРРОЯ!

Водка, мед, алоэ да плюс еще золотой ус — именно с такими компо-

нентами можно попытаться избавиться от геморроя, даже в самой застарелой форме.

Для лечения необходимы: 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки водки, 1 лист алоэ среднего размера, 2-3 колена золотого уса.

Алоэ и золотой ус порежьте ножом на мелкие кусочки и смешайте с медом и водкой. Полученный состав на неделю поставьте в баночке в темное прохладное место. Баночку сверху обвяжите марлей.

Как пользоваться. В течение 1-2 недель делайте на ночь следующую процедуру. Тампон (из ваты или марлевой салфетки) пропитайте настоем и прикладывайте к геморройным шишкам. Будет небольшое жжение, не пугайтесь. На протяжении следующих 1-2 недель (до полного излечения) прикладывайте тампон, пропитанный жидким медом. В течение всего времени лечения необходимо ежедневно съедать по 2-3 ломтика отварной красной свеклы. У меня от геморроя остались лишь воспоминания.

Пользуясь случаем, хотел бы обратиться к тем, с кем в 1959-1962 годах учился в Томском лесотехническом техникуме (595-я группа, технологи деревообрабатывающих производств), с кем служил в армии и в 1963 г. закончил в Казани школу младших авиаспециалистов. Буду рад получить весточку.

Адрес: Пасько Геннадий Федоровичу, 396005 Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1.

ЖЕНЩИНЫ, НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, ЛОПУШОК ПОМОЖЕТ!

Месяца два назад на УЗИ мне поставили диагноз: "киста левого яичника". Врач велела повторить УЗИ через месяц, предупредила о возможной операции. Не теряя времени, вместе с мамой сели за подшивку "ЗОЖ" с надеждой найти способ лечения. И нашли!

На следующий день мама приехала с дачи с охапкой лопухов. Я начала принимать сок лопуха: первый день — по 1 ч. ложке 2 раза в день, далее — по 1 ст. ложке 3 раза в день.



за 30 минут до еды. Летом в жару сок быстро прокисает, поэтому смешала его с водкой (1:1) и пила по 2 ст. ложки 3 раза в день. Параллельно почистила кишечник: 7 дней подряд делала очистительную клизму: на 1,5 л воды 2 ст. ложки сока лимона. Меньше ела, больше пила. Отказалась от жирного, копченого, сдобы, почти полностью от сладкого.

Спустя два месяца пришла к врачу на УЗИ. Кисты не обнаружили. Перед тем, как пойти на УЗИ, дала себе слово: если лопушок помог, обязательно напишу в "ЗОЖ". Вот и написала.

Женщины, не отчаивайтесь! Если до операции есть время, не теряйте его, попробуйте сок лопуха. Даст Бог, и вам поможет! Здоровья всем! Спасибо зожевцам!

Ольга.

г. Калининград.

Несколько раз встречала в "ЗОЖ" рецепт от кист на почке с использованием сока лопуха. И вот пришлось рецептом воспользоваться и на своем опыте убедиться в его эффективности.

Два года назад была в санатории в Кисловодске. Там мне сделали УЗИ. На правой почке обнаружили кисты. Вернувшись домой, нарвала листьев лопуха со стеблями, хорошо их вымыла, разложила на махровом полотенце и оставила на ночь. Утром пропустила через мясорубку, отжала через марлю. Выжала 1 л сока и поставила в холодильник на 5 дней, регулярно помешивала. Затем отлила сок в майонезную баночку и поставила с краю холодильника, а остальное — к задней стенке, где морозит сильнее. Из этой майонезной баночки, периодически ее пополняя, начала пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 2 раза в день. Пила 2 месяца. После пошла на УЗИ — ни одной кисты не обнаружили.

Адрес: Новиченко Лидии Владимировне, 352905 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Софьи Перовской, д. 26а, кв. 51.

100 ПРЫЖКОВ В ДЕНЬ — И НЕТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

У моего мужа была аритмия. Приходилось вызывать "скорую" 2-3

раза в неделю. Он жил на уколах и таблетках. Продолжалось это до тех пор, пока однажды знакомый не посоветовал попить настой из трав и листьев.

Берутся в одинаковых частях: лист березы (желательно майской), малины, черной смородины, лист и цвет лабазника. Можно для вкуса добавить Melissa. Все тщательно смешать, пить вместо чая, заваривая 1-2 ч. ложки смеси кипятком.

Уже 2 года мы не вызываем "скорую", и муж не пьет таблетки. Прекратилась аритмия, нормализовалось давление.

А себе из "ЗОЖ" взяла рецепт, который снял головную боль и нормализовал давление: по утрам делаю по 100 прыжков.

Адрес: Колебановой О.Н., 632161 Новосибирская обл., с. Усть-Тарка, ул. Комсомольская, д. 133, кв. 1.

БЕРЕГИТЕСЬ, ЧИРЬИ И ФУРУНКУЛЫ!

Я целый год мучилась от "сучьего вымени". Чем только ни лечилась, все усилия были тщетны. Болезнь прогрессировала, узлов становилось все больше и больше. А тут еще весь год нарывал палец на руке — панариций. До хирурга было далеко, и Господь надоумил меня собрать противоопухолевые травы и сделать эту чудодейственную мазь, которую смело могут применять страдающие любыми гнойничковыми болезнями.

Сначала я приготовила масло календулы.

Плотно набила пол-литровую банку на три четверти цветками календулы. Осторожно, чайными ложками, чтобы не лопнула банка, залила туда любое вскипевшее растительное масло, закрыла крышкой и 40 дней настаивала в темном месте при комнатной температуре, иногда встряхивая.

Затем изготовила мазь, которая помогает от любых гнойно-инфекционных заболеваний — свищей, фурункулов, чирьев, нарывов, язв. Для этого (можно летом, но лучше весной или осенью) собрала цветки календулы (2 части), цветки и траву тысячелистника (2 части), траву донника (1 часть), кор-

ни одуванчика (2 части), корни щавеля огородного (1 часть). Добавила еще 1 часть травы и соцветий пижмы. Все сполоснула холодной водой, пропустила через мясорубку, добавила по 1 части линимента Вишневского и ихтиоловой мази и долила столько масла календулы, чтобы получилась однородная, эластичная масса. Хранила мазь в прохладном месте.

При лечении "сучьего вымени" пораженное место прежде всего протирала любым спиртовым раствором: настойкой трав, спиртом, одеколоном, перекисью водорода. Затем на целый день прикладывала мазь, а вечером, на ночь, процедуру повторяла. Результат виден был уже на следующий день: узлы увеличились, появились головки нарывов. А на 3-4-й день всю нечисть начало вытягивать наружу.

С панарицием боролась так: палец прежде парил в горячем солевом растворе, обрабатывала спиртом, на ночь накладывала мазь, утром все это повторяла. Для снятия боли хорошо иногда прикладывать к панарицию внутреннюю пленку со свежего яйца, это способствует регенерации тканей и очищает их.

При хламидиозе, кандилломах, папилломовирусе, а также при геморройных шишках в 100 г масла календулы следует добавить 1 ч. ложку этой мази и 2-3 раза в день после ванночек с марганцовкой накладывать тампоны с этим маслом. Сами увидите, какой отличный будет результат. Рассасываются все негодные наросты. Одновременно можно пить отвар из сбора этих же трав, по полстакана трижды в день за час до еды (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка).

Адрес: Киселевой Людмиле Васильевне, 662445 Красноярский край, Новоселовский р-н, с. Толстый Мыс, ул. Степная, д. 6а.

СЕСТРА ПОГРЕЛА ШПОРЫ. И ИХ НЕ СТАЛО!

Как-то на автобусной остановке разговорилась с пожилым мужчиной — он обратил внимание, что я прихрамывала, и предположил, что у меня шпоры. Я сказала, что у меня просто отекли ноги, но поинтересо-



валась относительно шпор — у моей сестры была эта напасть. Мучилась несколько лет. В больнице ей удалили шпору на одной пятке, но она опять стала расти.

Так вот, мужчина посоветовал взять два красных кирпича, сшить по их размеру два мешочка из плотного материала и насыпать внутрь соли, лучше крупного помола. Потом полить каждый мешочек 1 ст. ложкой керосина. Поскольку потом на эти мешочки надо будет поставить ноги, то поливать лучше там, где пятка. Кирпичи нагреть. Чтобы не испортить пол, подложить под них доску и лист железа. Мешочки с солью пусть греются на кирпичах. Нужно сесть на стул, поставить ноги на мешочки и укрыть их одеялом. Будет тепло — пот прошибет. Делать процедуру 15-20 минут, можно больше, смотря по самочувствию.

Сестра сделала 5-6 таких процедур. От шпор не осталось и следа. Часто вспоминаю этот случай. Желаю незнакомому человеку крепкого здоровья на долгие годы.

Адрес: Кизиловой Лидии Ивановне, 675014 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. 50 лет Октября, д. 142, кв. 89.

ЕЩЕ РАЗ О МОКРИЦЕ

После того, как мое письмо "Псориаз боится мокрицы" было опубликовано в "ЗОЖ" (№12 за 2006 год), я получила много откликов с вопросами относительно того, как готовить мазь и как принимать сок мокрицы. Решила ответить читателям через вестник.

Для мази рекомендую брать мокрицу созревающую. Когда она отцветет, отбросит семена и начнет быстро расти, появятся стелющиеся плети, как у огурцов, а на них побеги, стебли с растущими листочками. При наличии регулярных, но умеренных дождей и тепла мокрица (ее еще называют звездчаткой средней, так как она цветет малюсенькими белыми звездочками) набирает рост и приобретает целебную силу. Я высушила мокрицу, а потом сухую смолала в кофемолке и просеяла. 6 ч. ложек порошка смешала с 4 ст. ложками солидола и оставила на сутки.

Сок мокрицы принимала по несколько капель внутрь только во время еды, помня девиз: "тише едешь — дальше будешь". Псориаз — заболевание серьезное, его за месяц-два не одолеть. Но количество сока каждый должен определить сам для себя.

При лечении я не пользовалась ни компрессной бумагой, ни полиэтиленом. Через каждые 2 дня утром принимала ванну, смывала мазь хозяйственным мылом и тут же снова мазала кожу.

Порошок для мази готовила тщательно, он должен быть мелким, как мука. Более крупные частицы снова перемалывала в кофемолке. Порошок должен раствориться в солидоле.

После того, как кожа приобретает нормальный вид, псориаз видоизменяется — выскакивают по 5-7 штук твердых узелков величиной с горох.

На зиму заготавливаю сок мокрицы (или мокрицу, пропущенную через кофемолку, заливаю водкой в соотношении 1:1).

Адрес: Деминой Анне Васильевне, 187111 Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Мира, д. 2, кв. 13.

ХУРМА И ЛИМОН ОТ ОТИТА И ПРОЛЕЖНЕЙ

Я много читала о лечении отита, ведь у детей частенько болят уши. Научилась справляться с этим недугом. На Кубани нередко в садах растет дикая хурма. Надо срезать веточку этой хурмы, чуть больше и толще карандаша, и положить серединой на горящую газовую горелку. Когда середина палочки потемнеет, потечет сок, скорее подставляйте ложку. Закапывайте в ухо пипеткой по 2 капли этого сока, и боль сразу уйдет безвозвратно.

Еще один рецепт от пролежней. Несколько лет у моего больного лежачего отца врачи лечили пролежни разными мазями, но эффект был незначительный. Мне посоветовали использовать лимон, протирая пораженные места срезанной половинкой без косточек. У моего отца образовались уже раны, поэтому я натирала лимон на терке и, разло-

жив на марле, прикладывала к больному месту. Все раны зажили.

Адрес: Адамовой Прасковье Ефимовне, 353531 Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Старотитаровская, ул. Железнодорожная, д. 103.

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Познакомила с "ЗОЖ" двух подруг, которые о вестнике не слышали. А когда я дала им посмотреть старые подшивки, они их почитали, сразу пошли на почту и подписались.

Хочу рассказать о тибетском рецепте молодости и еще о лечении тахикардии.

Возьмите по 100 г бессмертника, зверобоя, березовых почек. Перемолов, смешайте все компоненты и закройте в банке. Вечером 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка и настаивайте 1 час. Затем процедите через ткань (но не марлю!) и отожмите. Добавив 1 ч. ложку меда, выпейте 1 стакан полученной жидкости перед сном. После этого ничего есть и пить нельзя. Утром подогрейте на пару настой и так же с 1 ч. ложкой меда выпейте за 30 минут до еды.

Повторяйте прием ежедневно, пока смесь не кончится. Следующий курс лечения — через 5 лет.

В результате резко улучшается обмен веществ. Улучшается общее состояние.

Для лечения тахикардии приготовьте настой. Вскипятите 1 стакан воды, убавьте огонь, чтобы вода слегка кипела, и всыпьте 1 ч. ложку травы горицвета (адонис весенний). Кипятите на медленном огне 3 минуты. Затем накройте крышкой и поставьте в теплое место, чтобы получился настой. Процедив, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Галина Павловна
Шепилявцева.**

Ростовская обл.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРОШЛОГО ВЕКА

В последних номерах "ЗОЖ" часто стали появляться просьбы женщин сообщить, как вывести волосы



на лице. Я знаю, что можно избавиться от нежелательных волос кожурой незрелых грецких орехов. Но пока собирался написать, время ушло: такие орехи бывают в начале лета.

На юге женщины используют сок кожуры незрелых (зеленых) грецких орехов. Не скорлупы, а именно кожуры, из которой, кстати, делают отличное варенье. Этот сок втирают в кожу, и волосы постепенно перестают расти.

Заодно хочу поделиться рецептом, как лечить заеды у детей. Рецепт исключительно прост: серкой из ушей. Нас всех так лечили в нашем детстве — в далеких 40-х годах прошлого века. А потому я полагал, что этот рецепт известен в народе до сих пор. Но, оказывается, о нем забыли.

Адрес: Астапковичу Валерию Петровичу, 398036 г. Липецк, ул. Стаханова, д. 42а, кв. 69.

ПУХ РОГОЗА СПАСАЕТ ПРИ ОЖОГАХ

По воле судьбы живу за границей, в Молдове. "ЗОЖ" выписываю давно. Каждый номер жду с нетерпением.

Предлагаю рецепт от ожога. Моя кума работала на консервном заводе и обварилась кипятком. Ожог был такой сильный, что, когда с нее снимали одежду, кожа слезала вместе с тканью, особенно на ногах, так как кипяток попал в сапоги. Вызвали "скорую", а кума говорит: "Везите только домой, в больницу не надо".

Дома мама обложила ее пухом от черных бархатистых палок рогоза широколистного, что растет в болотистых местах. Они очень красивые, их часто ставят в вазу. И боль сразу прекратилась. Забинтовала и держала без перевязки несколько дней. Когда сняли бинты, на месте ожога была розовая кожица. Через неделю кума вышла на работу, чему директор завода очень удивился.

Это средство я советовала одной женщине, у которой обжегся ребенок. Как только приложили пух, он почти сразу перестал плакать. Чтобы пушинки лучше пристали к месту ожога, можно помазать его гусиным жиром или растительным маслом. Я работала в детском саду, поэтому говорила всем родителям:

запасайтесь на всякий случай черными палочками рогоза, пусть будут под руками.

Адрес: Шеретобоевой М.К., 6501 Молдова, г. Новые Анены, ул. Заречная, д. 33.

ГОД ЛЕЧИЛА ВНУЧКУ ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Расскажу, как лечила внучку от эпилепсии. Врачи пичкали ее горстями таблеток, которые делали девочку заторможенной. Тогда стала поить ее отварами трав.

Главная из них — золотой корень, или родиола розовая. В аптеках продается и настойка, и сам корень. Но я брала корень у травников и делала настойку сама. 25 г корня настоять на водке (0,5 л) 21 день и пить по схеме: столько капель в воду, сколько лет ребенку (взрослому не более 25), 3 раза в день за полчаса до еды. 10 дней пьешь, 10 отдыхаешь.

Когда 4 курса пропили — месяц отдыха. Потом снова повторяли курсы. В перерывах принимали настои успокаивающих трав: мята, Melissa, душица (главная) — по 1 ст. ложке на стакан кипятка. Заварить утром, выпить в течение дня. И так лечиться долго и упорно, регулярно, стараясь не пропускать приемов лекарства. Я внучку год лечила. Тяжело, не скоро. Но зато какое счастье сознавать, что отбились от этого страшного недуга!

Пишу в ответ на просьбу Валеева Р.Р. из Челябинской обл. ("ЗОЖ" № 4 за 2006 год). Прошу вас, напечатайте рецепт. Может, не только ему пригодится.

Адрес: Самухиной Любви Тимофеевне, 646800 Омская обл., Таврический р-н, р.п. Таврическое, ул. 1-я Омская, д. 15.

«ЩЕТИНКУ» УДАЛЯЕМ ТЕСТОМ

Расскажу о своем способе выведения "щетинок" у маленьких детей. Я родила дочь, когда была в отпуске, в деревенской больнице. Ребенок плохо спал, ерзал. Моя тетя сказала, что у малышки "щетка", и посоветовала сделать следующее.

Перед купанием ребенка надо на-

цедить грудного молока в стакан и замесить крутое тесто из белой муки. Его использовать вместо мыла: натирать спинку, плечики, ручки, ножки. После мытья ребенка завернуть в белую ситцевую пеленку. Пусть малыш полежит, затем пеленку заменить. Если есть "щетка", то она останется на пеленке. Ее не стирать, а повесить, чтобы высохла. На сухой пеленке увидите черные точки. Если по ним провести рукой, почувствуете покалывание. Эти частички похожи на застывшие кусочки смолы.

Чтобы очистить тельце дочери, нам пришлось процедуру проделать трижды, так как дочка была плохо вымыта после рождения. А внучка родилась в городе в отличном роддоме. "Щетки" у нее не было. Я считаю, "щетка" бывает у детей, которых после рождения плохо моют, и в порах кожи остается родовая "грязь".

Адрес: Романовой Т.Г., 175460 Новгородская обл., пос. Крестцы, ул. Челпанова, д. 32.

ИЗВЕЛА И ПЕРХОТЬ, И ШИПИЦУ

Читаю "ЗОЖ" с 2001 года. Очень нравится. Почерпнула много полезного. Пользуюсь некоторыми рецептами. Не расстанусь с "ЗОЖ" и "Предупреждением" никогда. Мне 68 лет. Все как у всех, но есть два хороших рецепта, испытанных на себе.

От перхоти и зуда головы поможет смесь яйца с 1 ст. ложкой водки. Надо смазывать голову на 40 минут пять пятниц подряд, как рекомендовалось когда-то в журнале "Работница". Я так и делала. Сама помоюсь, а потом смываю яйцо с головы, но не по пятницам, а когда вздумается. Поверьте, это средство эффективнее всяких шампуней.

Второй рецепт — от шипицы. Мне его подсказала золовка. Рецепт очень простой. Надо пораженное место подставлять под струю при мочеиспускании. Через несколько дней вы уже забудете, где была шипица. Таким способом я вылечила себя, взрослого внука и соседку.

Адрес: Томиной Галине Ефимовне, 454119 г. Челябинск, ул. Нахимова, д. 6а, кв. 4.



Беспокоит паховая грыжа, появившаяся 7 лет назад. Сейчас она размером с куриное яйцо. Откликнитесь, кто столкнулся с такой проблемой. Мне 65 лет.

Адрес: Ивановой Лидии Ивановне, 462429 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Ульяновская, д. 26.

Страдаю кистой печени, пиелонефритом. Мне 57 лет. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Кротовой Людмиле Ивановне, 430021 Мордовия, г. Саранск, ул. Семашко, д. 13, кв. 41.

Мне 30 лет, после родов 3 года назад образовались полипы передней стенки матки. Дважды выскабливали, но они снова вырастают. Можно ли от них избавиться народными средствами?

Адрес: Богдановой Анжелике Васильевне,

649006 Алтай, г. Горно-Алтайск, Коммунистический пр-т, д. 74, кв. 53.

Сыну 2 года, недавно обнаружили сахарный диабет. Врачи говорят, что с возрастом это может пройти. Помогите не упустить шанс вылечиться!

Адрес: Акиньиной Светлане Александровне, 396331 Воронежская обл., Новоусманский р-н, п/о Синицино, ул. Логовая, д. 177.

В 2004 году удалили кисту яичников. После операции образовались спайки брюшной полости и толстого кишечника. По ночам беспокоят боли, не могу спать. Подскажите народные способы лечения.

Адрес: Госниной З.Х., 462421 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Стартовая, д. 7а, кв. 59.

Как без операции избавиться от кисты на корнях передних зубов? У девочки (3,5 года) на обоих веках обнаружен контагиозный моллюск. Операция результата не принесла. Помогите советом.

Адрес: Зотовой Людмиле Михайловне, 390039 г. Рязань, пос. Канищево, ул. Чапаева, д. 113.

Более 10 лет у меня на больших пальцах ног вырастает ноготь. Боль невыносимая. Удаляли, но ногти вырастают снова. Стали выпадать волосы. Посоветуйте, как вылечить ногти и вернуть волосам былую густоту?

Адрес: Светлане, 429300 Чувашия, г. Канаш, пр-т Ленина, д. 3, кв. 11.

Мне 60 лет, диагноз: хронический фарингит. Что можно предпринять?

Адрес: Баландиной Александре Ивановне, 354003 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Макаренко, д. 12, кв. 7.

Откликнитесь, кто знает, как избавиться от кисты и камня в почке. У мамы почка постоянно воспаляется, на ней киста и камень, которые постепенно растут. Рецепты с лопухом не помогают.

Адрес: Козловой Антонине Викторовне, 214033 г. Смоленск, пос. Колодня, ул. Б. Октябрьская, д. 67а.

Сыну 2 года, на шее со стороны спины появились папилломы, выросли до размера спичечной головки. Образуются новые. Как помочь малышу? Мне 26 лет, мастопатия левой молочной железы, поликистоз яичников, частые менструации. Врач назначил гормональное лечение. Может, кому-нибудь удалось вылечить травами? Беспокоят сухие мозоли на подошвах. Помогите советом.

Адрес: Шинкаревой М.М., 100020 Казахстан,

г. Караганда, ул. Рабковская, д. 96.

Мне 27 лет, диагноз: эктропион шейки матки, цервицит, дисплазия. Как поступить?

Адрес: Красновой Н.И., 423118 Татарстан, Черемшанский р-н, дер. Новое Ильмово.

Подскажите, как вылечить тремор головы?

Адрес: Кузьмину В.Ю., 429300 Чувашия, г. Канаш, ул. 30 лет Победы, д. 3, кв. 16.

Более 15 лет страдаю запорами. Что можно предпринять?

Адрес: Харитоновой Марии Дементьевне, 339360 Тамбовская обл., г. Кирсанов, Саратовский пер., д. 8.

Откликнитесь, кто избавился от шума и звона в голове. Мне 56 лет, на протяжении трех лет неотступно — и днем, и ночью — в голове громко гудит, словно трансформатор.

Адрес: Карагановой Лидии Владимировне, 394086 г. Воронеж, ул. Шендрикова, д. 9, кв. 46.

Муж страдает от аллергии, которая возникает ранней весной (когда начинает припекать солнышко) и длится вплоть до осени. На открытых участках тела — руках, ушах, спине высыпают водянистые пузыри, зудят, чешутся, мокнут. Врачи говорят, что это солнечный дерматит. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Демидовой Ольге Анатольевне, 142900 Московская обл., г. Кашира, ул. Вахрушева, д. 10, кв. 61.

Посоветуйте простой способ очищения кишечника.

Адрес: Хамидуллиной Ирине Николаевне, 184710 Мурманская обл., Терский р-н, с. Оленица.

Реклама

ЕСЛИ У ВАС АДЕНОМА: три условия выздоровления

Во-первых, не впадайте в отчаяние. Да, аденома — это опухоль, но опухоль полностью доброкачественная, а значит, поддающаяся излечению.

Во-вторых, не относитесь к аденоме легкомысленно. Необходимо выполнять все предписания лечащего врача. Обычно своевременный курс медикаментов позволяет избежать «страшного» хирургического вмешательства.

В-третьих, используйте комплексное лечение, включающее в себя не только необходимые лекарства, но и физиотерапевтические процедуры, соответствующий режим и, наконец, различные вспомогательные препараты. Именно такие вспомогательные препараты зачастую многократно увеличивают эффективность лечения!

В комплексной терапии аденомы роль «усиливающей» добавки играет ликопин — вещество, являющееся основой препарата «Ликопам».

Ликопин обладает двумя важными свойствами. Во-первых, он препятствует развитию опухолей. Во-вторых, содержащийся в «Ликопаме» ликопин избирательно воздействует на простату. В результате ликопин существенно облегчает и ускоряет лечение аденомы — с ликопином опухоль перестает расти и нормализуется затрудненное мочеиспускание.

У ликопина есть еще одно немаловажное свойство — он активно защищает клетки простаты от злокачественного перерождения.

Кроме ликопина, «Ликопам» содержит медные производные хлорофилла. Благодаря им «Ликопам» с успехом используется в комплексной терапии простатита. Медные производные хлорофилла — эффективные «помощники» в борьбе с воспалением.

Итак, если у вас аденома или простатит, не отчаивайтесь — ведь вы можете ускорить свое выздоровление! Препарат «Ликопам», главный источник ликопина, доступен каждому.

Заказать «Ликопам» (2 упаковки = 680 руб.) вы можете по адресу: 196211, Санкт-Петербург, а/я 72, или по телефонам (812) 325-32-77, 325-32-78

Также спрашивайте «Ликопам» в аптеках городов: Санкт-Петербург 324-44-00, 003, 603-00-00; Москва 788-11-00, 797-63-66, 980-22-80, 737-93-93; Новосибирск 067; Самара 996-00-60, 270-54-04; Ростов-на-Дону 227-11-11, 003; Нижний Новгород 284-284; Оренбург 78-09-96, 72-34-54; Уфа 37-03-05; Грозный 8(928) 745-81-11. С противопоказаниями необходимо ознакомиться в инструкции по медицинскому применению препарата.

Мне 26 лет, диагноз: фиброаденома молочной железы, доброкачественная опухоль. Возможна операция, но не хочется ложиться под нож. Можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: **Зыкиной Н.В.**, 613582 Кировская обл., Кильмезский р-н, дер. Дамаскино, ул. Новая, д. 16.

Страдаю забросом желчи в желудок, неспецифическим колитом, дисбактериозом, вазомоторным ринитом. Отзовитесь, кто справился с подобными недугами.

Адрес: **Смороковой Раисе Александровне**, 306500 Курская обл., Щигровский р-н, дер. Новая Слободка.

Как избавиться от треска в левом ухе? От этого звука сильно болит голова.

Адрес: **Полевой Валентине**, 456660 Челябинская обл., Красноармейский р-н, с. Миасское, ул. Первомайская, д. 29а, кв. 47.

Долгое время беспокоит варикозная болезнь. Поделитесь опытом борьбы с этим недугом.

Адрес: **Егоровой О.В.**, 428022 Чувашия, г. Чебоксары, ул. П. Лумумбы, д. 10, кв. 18.

Можно ли народными средствами вылечить папилломатоз мочевого пузыря?

Адрес: **Коршуновой Нине Михайловне**, 677001 Якутия, г. Якутск, а/я 37.

Отзовитесь, кто вылечил (или кому хотя бы удастся не болеть весной и осенью) хронический тонзиллит. Последнюю весну замучили ежемесячные простуды. Врачи настаивают на удалении миндалин. У отца такая же проблема, но операция не помогла. Кроме того, хотелось бы узнать, как бороться с хроническим гастродуоденитом.

Адрес: **Гусевой Екатерина Вячеславовне**, 119331 г. Москва, ул. Кравченко, д. 8, кв. 199, e-mail: kitti221@yandex.ru

Можно ли вывести татуировку народным методом?

Адрес: **Мельниковой З.В.**, 309616 Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Голубино, ул. Мира, д. 6.

Немеют руки. Ощущение похоже на то, как бывает, когда отлежишь их во сне. Онемение проходит, но с болью. Не могу заниматься домашними делами. Откликнитесь, кто что-нибудь знает об этой напасти.

Адрес: **Хахаровой Светлане Сергеевне**, 359180 Калмыкия, Целинный р-н, с. Троицкое, ул. Геологическая, д. 17.

Сын прошел все стадии развития псориаза — от едва заметных пятнышек на теле до псориатической артропатии — заболевания всех суставов, включая позвоночник. За 14 лет ему пришлось трижды проходить полный курс лечения в клиниках. Все известные средства помогали на короткое время, затем болезнь снова обострялась. Наружные признаки псориаза отступили, но суставы по-прежнему поражены. Откликнитесь, кто знает, как излечить этот недуг.

Адрес: **Струкову В.**, 215750 Смоленская обл., Дорогобужский р-н, пос. Верхнеднепровский, ул. Молодежная, д. 12, кв. 100.

У меня на верхней губе появилось пятно синего цвета, видимо, прикусила во сне. Диагноз: гематома. Пятно не увеличивается, но и не проходит. Помогите советом.

Адрес: **Воробьевой Л.В.**, 674607 Читинская обл., Борзинский р-н, пос. Шерловая Гора, ул. Дзержинского, д. 7, кв. 41.

Мне 27 лет, диагноз: хро-

ническая двусторонняя нейросенсорная тугоухость. Что можно предпринять?

Адрес: **Щепиной Олесе**, 121359 г. Москва, ул. Академика Павлова, д. 12, кор. 2, кв. 60.

Уже несколько лет беспокоит жжение подошв, в последнее время добавились боли. Не могу уснуть, при соприкосновении кожи с тканью жжение усиливается. Замучили скачки давления и головные боли. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: **Шатогубовой Зинаиде Васильевне**, 432067 г. Ульяновск, ул. Карбышева, д. 5, кв. 86.

Невропатолог поставил диагноз: остеоневротический синдром. Нервничаю по пустякам, сильно потею, особенно ягодицы. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: **Витиву М.Н.**, 678900 Якутия, г. Алдан, ул. Ленина, д. 33, кв. 15.

Сыну 4 года, весь покрыт сыпью и зудящими корками красного цвета. Чем помочь малышу?

Адрес: **Кудашиной Марине Викторовне**, 453250 Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 46а, кв. 13.

Как народными средствами избавиться от полипов в матке? Перенесла операцию, но полипы выросли снова.

Адрес: **Бариновой Ларисе Александровне**, 607222 Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Лесная, д. 9, кв. 12.

Мне 54 года, на пенсии. Недавно поставили диагноз: порок сердца. Кто страдает таким заболеванием, откликнитесь. Посоветуйте какие-нибудь рецепты, упражнения.

Адрес: **Емельяновой Светлане Григорьевне**, 427530 Удмуртия, Белезинский р-н, п/о Эркешово, дер. Зяниево.

Бабушке 72 года, зимой сломала шейку бедра. Как восстановиться после перелома? Мучают боли.

Адрес: **Смирновой Виктории Сергеевне**, 170034 г. Тверь, ул. Ерофеева, д. 19, кв. 12.

Можно ли избавиться от нежелательных темных волос на ногах, спине, в области пупка? Мне 15 лет.

Адрес: **Высотиной Ане**, 664020 г. Иркутск, ул. Поликарпова, д. 14.

Откликнитесь, кто сумел добиться самостоятельной работы кишечника. Ни клизмы, ни слабительные уже не помогают. Диагноз: вялая перистальтика, опущение кишечника.

Адрес: **Хандогиной Таисии Владимировне**, 309500 Белгородская обл., г. Старый Оскол, Южный мкр, д. 3, кв. 202.

Мне 56 лет, на печени обнаружили кисту. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: **Лебедевой Валентине Михайловне**, 168050 Коми, Корткеросский р-н, с. Сторожевск, ул. Октябрьская, д. 52.

Летом и зимой мерзнут и немеют стопы и подушечки пальцев. Беспокоит ногтевой грибок, шум в голове, постоянно болят икры. Помогите советом.

Адрес: **Каневой Лине Викторовне**, 168050 Коми, Корткеросский р-н, с. Сторожевск, ул. Октябрьская, д. 52.

Мне 35 лет, диагноз: протрузия межпозвонкового диска шейного отдела на уровне 6-7-го позвонков. Лечилась у невропатолога, прошла курсы массажа. Страшно ходить, постоянные головокружения. Что можно предпринять?

Адрес: **Петько Ирине Викторовне**, 010011 Казахстан, г. Астана, ул. Акжайык, д. 33, кв. 22.

Божественно вкусный, целебный, свекольный

Я ваш подписчик с 2001 года. И хотя сам, а мне 73 года, серьезно ничем не болею (тьфу-тьфу), все равно с удовольствием читаю все выпуски. Люблю их за теплую и какую-то семейную атмосферу. Маленькая просьба. Когда повторяете какой-то материал (это замечательно, полезные вещи не грех и повторить), то вместо "ранее мы публиковали..." пишите более информативное: "ранее мы публиковали в номере таком-то за такой-то год".

А теперь по делу. В последних номерах "ЗОЖ" часто встречаются хвалебные слова в адрес красной свеклы и упоминаются рецепты кваса из нее. Но вот беда. Все эти рецепты какие-то неоперативные — то ждать надо семь дней, то сок из свеклы выжимать (а если она вялая?). Часто нет точных количественных указаний. Прочитав все эти рецепты, я как дипломированный кулинар (окончил курсы "Молодой хозяйки") обоб-

щил их, и вот что у меня вышло:

- Вечером вскипятить три литра воды и снять ее с плиты.

- Натереть на терке две крупные свеклы и засыпать в воду. При желании добавить для аромата натертый на мелкой терке имбирь (кусочек величиной с вишню).

- Через час процедить, добавить пять столовых ложек сахара, три столовые ложки меда, сок одного лимона и четверть чайной

ложки сухих дрожжей. Тщательно размешать.

- Кастрюлю закрыть крышкой и оставить на ночь, чтобы квас забродил.

- Наутро снять шумовкой пену и разлить квас по 1,5-литровым бутылкам из-под минералки, плотно закрутить и поставить в холодильник. К вечеру квас готов.

Как видите, готовится за сутки, а напиток получается божественный. Все мои знакомые переписали мой рецепт. А 92-летняя бабушка моей знакомой пьет его

по несколько раз за день. У меня после употребления этого кваса пропала аритмия. Но повторяю, квас такой вкусный, что даже скептики, сомневающиеся в его целебных свойствах, пьют его в больших количествах.

Кстати, выжатый лимон не выбрасывать, а нарезать на кусочки, залить кипятком, добавить чай и сахар. Через два часа процедить и поставить в холодильник. Получится такой напиток, что все эти "Айсти" в подметки ему не годятся. И производство кваса будет безотходным.

Кант Константинович ЛИВАНОВ,
кандидат физико-математических наук,
профессор Московского государственного
института электроники и математики.

г. Москва.

"ЗОЖ": Браво, Кант Константинович! Ваш свекольный квас, безусловно, может стать украшением незатейливого стола зожевцев и, говоря на языке спорта, дать солидную фору всем ранее "изобретенным" квасам.

Остальгия

Просматривая бамовский архив

Мне кажется, что в названии нашей газеты заложен весь секрет жизни. Нас, зожевцев, должно держать это общее дело. Мы печалимся о прошедшем, но времена шелухи, которая сейчас всплыла на поверхность, канут в Лету. И огромный интеллектуальный потенциал, пронизывающий каждую страницу вестника, сбросит эту шелуху, как весенний ливень, и очистит планету Россия. Последние номера издания показывают, что молодежь тоже проникается вниманием к "ЗОЖ". И это только начало.

Ежегодно в канун празд-



ников — Дней железнодорожника и строителя в нашей семье принято просматривать бамовский архив и ностальгировать по тому замечательному времени. Люди тогда были охвачены одной целью — построить красивый поселок. Не помню, чтобы у нас кто-то серьезно болел. Времена для болячек не оставалось. Из медиков на все про все терапевт и фельдшер. А в больницу из тайги выбраться нелегко. Да и все вокруг настраивало против болезней. Зимой — баня, летом — кладовая витаминов в тайге, рыбалка. Такого количества ягод и грибов я не встречал нигде. Едва сошел снег, можно собирать жимолость, а за ней поспевают голуби-

А на снимке запечатлен всеобщий любимец Лев Николаевич у нашего дома в поселке Алонка Верхнебуринского района Хабаровского края.

ка, смородина, малина, морошка, клюква, брусника, лимонник. И все это каждая семья запасала на зиму в изобилии. Если, скажем, бруснику залить водой, она стоит круглый год, а потом до чего же хороша брусничная вода и в зной, и в стужу, и после баньки...

Даже бамовские домашние животные, кажется, овладевали здесь секретом жизнестойкости. В 1984 году наш отряд, завершив строительство поселка Алонка Хабаровского края, переезжал в Амурскую область. Жильцы пятиквартирного дома грузились одной командой, задерживать транспорт нельзя. Дорога предстояла сложная, путь неблизок. В предотъездной суете потерялся наш общий любимец — рыжий кот Лев. Мы его величали Лев Николаевич (хозяйина звали Николаем). Сколько горя было у детей, да и у взрослых тоже! Обу-

стройство на новом месте притупило грусть о любимце. Но когда быт налажился, вновь вспомнили Льва, горевали. Ни взрослые, ни дети и слышать не хотели о его замене. Каковы же были наше удивление и радость, когда Лев Николаевич объявился спустя недели две-три.

И до сих пор остается загадкой, как наш умница мог преодолеть путь почти в 500 км. Железнодорожного транспорта тогда еще не было, а водители автомашин, перевозившие грузы, kota в своих грузовиках не видали. Видно, бамовская закалка помогла и четвероному члену нашего сообщества.

Дружу с вашей-нашей газетой пятый год, сохраняя все подшивки. Молодой пенсионер. За 63 года выпил не более 60 таблеток. Спасибо всем зожевцам за рецепты. В восторге от № 25 за 2005 год.

Адрес: Полякову А.А., 420080 Татарстан, г. Казань, до востребования.

ТВЕРДО СОБЛЮДАЮ ТРИ "НЕ"

Мне исполнилось 69 лет, но я полна сил и энергии. Не волноваться, не раздражаться, не обижаться — эти три "не" для меня главное.

Восемь лет назад у меня умер муж — инфаркт. Сначала жила с внучкой, помогала ей учить иностранный язык, она заканчивала школу с углубленным изучением немецкого, потом факультет иностранных языков при Ярославском государственном университете. Сейчас живу с внуком-студентом, тоже помогаю с немецким. Языком владею свободно, преподаватель с 42-летним стажем, занимаюсь репетиторством. Постоянно тренирую свою память. Недавно выучила наизусть любимую балладу Шиллера "Перчатка" на немецком языке. Хочу заняться изучением испанского языка.

Так что смысл жизни для меня — нести добро людям и самой "крвать свое счастье".

Адрес: Галаевой Римме Андреевне, 150044 г. Ярославль, ул. Урицкого, д. 38, кв. 133.

НЕ СЕРДИТЕ ПЕРЕСМЕШНИКА

Хочу рассказать вам забавную историю. Давно это было, более тридцати лет назад. Мы в то время жили в Средней Азии. Там водятся птицы пересмешники, мы их называли майна, майнашки, индийский скворец. Они поддаются дрессировке, их даже можно научить говорить некоторые слова. Эти птицы дружные и всегда приходят на помощь друг другу. Гнезда они выют капитальные и не на один год. Квартира у нас была на пятом, последнем, этаже. Я не

разрешала курить мужу в комнате, и он выходил на веранду. Веранда застекленная, открывай окошечко и дыми на здоровье! Так было и в этот раз. Стоит человек, курит. Вдруг с криком пролетает майна, чуть ли не около лица. Муж отклонился, стоит, курит. Майна пролетает еще ближе и кричит еще грознее. Он продолжает курить. Минуты на две майнашка исчезает и вдруг появляются еще штук пять этих птиц и грозно кружат возле окна, а человек дымит. Недолго думая, одна майнашка разлетается и клюет его прямо в лоб! А клюв у нее дай Боже! Мой муж сначала не понял, что произошло... А я все видела, и меня смех разобрал. У мужа на лбу хоть и небольшая, но шишка, и даже капелька крови выступила. Хорошо еще, клюнула не в глаз... Я ему говорю: "Вот видишь, даже птица понимает, что курить вредно!" Видимо, эта майнашка сидела на крыше, а дым попал на нее, вот она и решила проучить человека. Не понимаешь по-хорошему — раз пролетела, два пролетела, а он все себе курит, так на тебе, может, так поймешь, что курить нельзя!

Адрес: Свистуновой Н., 679104 ЕАО Хабаровский край, г. Облучье, ул. Солнечная, д. 1, кв. 22.

ХОДИТЕ В БАНЮ. С ЦВЕТАМИ И ТРАВАМИ!

Моей свекрови 72 года. А у нее чистая и молодая кожа, удивительная работоспособность. Хотите знать секрет?

Она ходит по субботам в баню. И после парной окатывается отварами трав. Каких? А какие есть. Любые отвары чистят кожу. Чистая, она лучше выделяет из организма токсины. И поглощает из трав все витамины и минералы.

Секрет обливания травами в том, что надо это делать после мытья, на чистое тело. Держать отвар на коже надо минут 20, затем обязательно ополоснуться. Особенно свекровь уважает настои и отвары крапивы и чистотела.

Чистотел — это чудо! После него кожа, как у младенца. Травка эта ядовитая, но при воздействии на кожу не навредит. И все равно, сначала нужно делать настой чуть-чуть желтеньким, потом немного увеличивать концентрацию. И пользоваться одной травой надо не больше трех недель подряд. А затем менять. Хорошо настой травы сена, да и любого разнотравья. Еще хорошо применять уксус. Любой, но лучше яблочный. Сначала водичка пусть будет чуть кисленькая, потом можно покрепче. И еще хороши веники. У нас в бане есть всякие: береза, дуб, сосна, вереск, осина. Массаж по чистой коже.

Сейчас самое время заготовить себе травы на зиму. Чем больше, тем лучше. И веники тоже.

Адрес: Михайловой Ирине Васильевне, 606070 Нижегородская обл., г. Володарск, ул. Крупской, д. 40.

КОГДА КРАПИВА УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Хочу рассказать одну смешную историю, которая произошла со мной шесть лет назад.

Иду как-то с работы: лето, тепло, солнышко светит, а настроение — хуже не придумаешь. Вижу, во дворе среди деревьев стоит рябина. А я когда-то читала, что рябина — это "мое дерево", и что стоит к ней прижаться, как плохая энергия уйдет, а положительная прибавится. Оглянулась кругом — никого, это чтобы не подумали, что сошла с ума. Подошла я к рябине, повесила сумку на сучок, обхва-

тила ствол руками и прижалась поплотнее. Стою, чувствую, снизу по голым ногам пошло какое-то жжение, причем оно все усиливается и усиливается. Глянула вниз: стою в крапиве. Я как расхохочусь, плохого настроения как не бывало. Возле своего дома рассказала женщинам, что сидели на лавочке, о лечебном эффекте. Посмеялись вместе. И теперь, как вспоминаю, начинаю улыбаться.

Адрес: Сабаниной Галине Николаевне, 300028 г. Тула, ул. Мира, д. 176, кв. 45.

МОЛИТВА ПЕРЕД СТАКАНОМ ВОДЫ

Есть мнение, что если ласково и страстно произнести над сосудом с водой добрые слова, структурная решетка последней принимает идеальную форму. Желательно содержимое взять из чистого родника или пропустить через надежный фильтр. Поэтому утром, прежде чем выпить стакан воды, говорю:

Молю на рассвете
Грядущего дня:
Сделай здоровым,
Водичка, меня!
Камни годами
Скопились не впрок.
Ты обрати их
В мелкий песок.
Желчный пузырь
И пузырь мочевого,
Чтобы очищены
Были тобой.
Железы, легкие,
Печень, желудок,
Очисти протоки,
Поры, сосуды.
Кислородом снабжался
Чтоб мозг головной,
Все капилляры,
Водичка, промой!
Сделай здоровой
Жизнь мою,
Целебную утром
Водичку молю.

Предлагаю вам делать то же самое. Будете здоровы, а значит, и счастливы!

Адрес: Шадрину Владимиру Николаевичу, 680020 г. Хабаровск, ул. Гамарника, д. 15а, кв. 37.

НЕ ОПОЗДАТЬ...

Ох, не опоздать бы
Долги свои раздать,
Кого недолюбила —
Согреть и обласкать.
Забыть свои обиды,
Простить другим грехи...
Земные наши сроки
Довольно коротки!
Адрес: Латышевой Александре
Владимировне, 400081 г. Волгог-
рад, ул. Твардовского, д. 19,
кв. 67.

АХ, НЕ БУДИ...

Ах, не буди ты меня на рассвете,
Дай хоть немножко еще подремать.
"Дел по макушку, а солнце как светит,
Соня ты, соня, — ворчит моя мать. —
Не молодежь, а одно наказание—
Книжки читать да гулять до зари,
Нам, старикам, никакого вниманья.
Только за вами смотри да смотри!"
Звезды качались в ночной колыбели,
Облако кутало плечи луны.
Годы, как птицы, стрелой пролетели.
Доброй ворчуньи слова не слышны.
Долго хранила мою беззаботность,
Сколько добра и тепла принесла...
Все принимала, брала безотчетно —
Много ль ответной я ласки дала?
Что-то не спится теперь на рассвете.
Не подгоняют — как ветер, бегу!
Спят на заре беззаботные дети,
Так же, как я, в неоплатном долгу.
Адрес: Александровой Марии
Михайловне, 303140 Орловская
обл., г. Болхов, ул. Ленина, д.
114.

КРЕДО

Оступлюсь и утону
В речке говорливой,
Топором пойду ко дну,
Скажут — несчастливый.
Обходить событий шквал
Я и не старался,
Как хотел, так и гулял,
Да не нагулялся.
И на новый пир спеша,
В небе чистом-чистом
Полетит моя душа
С гиканьем и свистом!
Встрепенется и вздохнет
Сонный небожитель,
И тайком тихонько пнет
Он свою обитель.
Коль там жизнь нехороша, —
Не смущусь нимало —
Где не тешилась душа?
Где не пропадала?
А со злом сойдемся вновь
В лобовой атаке —
К справедливости любовь
Отстою я в драке.

Снова, скажете, шучу?
Только я серьезно:
Коль уж жить, так жить хочу
Весело и грозно!

Адрес: Полуэктову В.И., 433762
Ульяновская обл., Кузоватовский
р-н, с. Лесное Чекалино.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Мне 82 года. Я фронтовик, инва-
лид Великой Отечественной. Вое-
вал на 3-м Белорусском и 2-м Укра-
инском фронтах, был командиром
стрелкового взвода.

Безусловно, должен быть
В жизни смысл, но здравый,
Без которого прожить
У людей нет права!
Подвернулось для тебя
Полезное дело —
Выполняй его любя,
Со здравым смыслом смело!
Стал сопутствовать успех,
Искушение славой —
Нужен с пользой для всех
Смысл, но только здравый!
Сердце стало барахлить,
Недуг его стиснул,
Сумей боль остановить,
Но со здравым смыслом!
По наклонной пошел вниз,
В жизни оступился,
Сделай, чтобы здравый смысл
Тебе пригодился!
Жизнь достойную найдешь,
С золотой оправой,
Когда всю ее пройдешь
Ты со смыслом здравым!

Адрес: Попову Евгению Фе-
доровичу, 308600 г. Белгород,
пр-т Славы, д. 76/9, кв. 57.

Я В РАДОСТЬ

ПРЕВРАЩУ ПЕЧАЛЬ

Люблю надеяться и верить,
Хочу мечтать, парить, любить!
Какою мерой чувства мерить?
Зачем же мерить — надо жить!
В пустых терзаниях порою
Бездумно тратить время жаль...
Пускай смеются надо мною,
Я в радость превращу печаль!

Адрес: Соповой Светлане Ана-
тольевне, 170008 г. Тверь, до во-
стребования.

ОСЕННИЙ ЛЕС

В великолепии величавом,
Как храм, стоит осенний лес.
И позолотою дубравы
Чаруют синеву небес.
И, как костер, осинник робкий.
Брусника рдеет возле пней.
В мозаике из листьев тропки
Бормочет ласково ручей.
И воздух в ароматах тонких
Прозрачен и безвинно чист,
И на ветвях березки ломкой
Прощально машет желтый лист.
И каждый гриб — душе отрада,
Как будто бы находишь клад.
И счастья большего не надо,
Вот до чего бываешь рад.
Лес лечит душу, исцеляет,
Как чудодейственный бальзам.
И таинством своим пленяет,
Как божий дар, он людям дан.

Адрес: Лец (Машировой) Лю-
бови Александровне, 352181
Краснодарский край, Гульке-
вичский р-н, с. Отрадо-Ольгин-
ское.

У ЗЕМЛИ ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО

Два года назад в "ЗОЖ" (№13 за
2004 год) было опубликовано мое
письмо "Про рейтинг "ЗОЖ", афо-
ризмы и яйца". О том, что занимаюсь
редким видом творчества — сочи-
нием афоризмов.

Прошлый раз вестник опублико-
вал мое письмо с припиской: "Что
касается афоризмов, пришлите для
знакомства хоть что-то..." Выполняю
просьбу. Итак, "Дамские афоризмы
XXI века" от Валентины Бедновой:

- У Земли явно женское начало: она окружила себя атмосферой и развела в ней кучу живности.
- Полное отсутствие денег — это и есть финансовая независимость.

- Если женщина решает идти ло-
гическим путем, то это означает,
что она идет ва-банк.

- Афоризм — это пыль со спира-
ли человеческой мудрости.

- Пищу для размышлений часто про-
глатываем, не пережевывая, а потом
жалуемся на несварение желудка.

- Хорошо там, где нас нет. Пло-
хо, что все там будем.

- Все правильные решения все-
гда лежат на поверхности, однако
многие роют и роют себе ямы.

Адрес: Бедновой В.Н.,
623414 Свердловская обл., г.
Каменск-Уральский, ул. Лер-
монтова, д.91, кв.38.

КОШМАР МОПАССАНА, или Где искать корень здоровья суставов



В 1889 году в Париже появилось сооружение, ставшее впоследствии его главным символом – Эйфелева башня. Замышлялась она как временное строение, на период работы Всемирной выставки, но элегантная конструкция в конце концов так полюбилась парижанам, что осталась на века. Правда, не все восприняли ее на «ура». Ги де Мопассан, к примеру, так объяснял свои частые посещения ресторанчика на башне: «Здесь единственное место в городе, откуда это страшилище не видно!» Как бы то ни было, творение Эйфеля стоит и поныне, без единого ремонта. И запаса прочности, убеждены инженеры, хватит еще надолго. Но мало кто знает, что в основе ее прочности лежит один медицинский секрет...

ГЛАВНОЕ БЕДРО ФРАНЦИИ

Перенесемся еще на полстолетия назад. Цюрих, 1848 год, анатомическая клиника. Доктор Герман фон Майер, один из лучших в Европе врачей-практиков, пытается разобраться: каким образом бедренная кость человека, изгибаясь и под углом входя в сустав, прекрасно выдерживает солидный вес тела? Он вновь и вновь всматривается в структуру кости. Для дилетанта – полный хаос микроскопических пор и ячеек. Но фон Майер, прошедший недавно курс механики, ясно видит совершенно иное.

На головке кости он обнаружил множество микроскопических опорных точек, по которым удивительным образом равномерно распределяется нагрузка. Так вот в чем секрет прочности сустава! Фон Майер задокументировал свое открытие; через 20 лет математик Карл Кульман подвел инженерную базу под уникальные чертежи. Ну а Гюстав Эйфель нашел этим бумагам прекрасное практическое применение. Его башня и сегодня считается эталоном прочности и устойчивости в архитектуре.

Основание Эйфелевой башни в точности повторяет строение бедренной кости человеческой ноги. Совпадает все, даже углы между десятками несущих поверхностей!

ЖИВОКОСТ – В ПЕРЕВОДЕ НЕ НУЖДАЕТСЯ!

Но почему же, в отличие от Эйфелевой башни, суставы человека все-таки разрушаются? Исследователи обнаружили: самые крепкие кости и суставы имеют люди, чей организм содержит особое биологически активное вещество аллантоин. Этот невероятно мощный природный стимулятор роста костной, суставной и мышечной тканей не вырабатывается организмом, поэтому должен поступать извне. И самая высокая концентрация природного аллантоина была обнаружена в корнях растения под названием окопник лекарственный, или живокост.

Накапливая под землей аллантоин, растение творит потом подлинное чудо, не зря во многих странах живокост издревле называли лекарством от 100 болезней, прежде всего, от «костяных» недугов. В словаре Даля упоминается отвар корней окопника, «употребительный для примочек в переломах костей и болях в суставах».

Живокостом лечили своих пациентов Авиценна и Парацельс, его же весьма успешно применяли для врачевания Ивана Грозного, страдающего тяжелой патологией суставов. Когда в XVII веке в Москве близ нынешнего проспекта Мира были устроены «аптекарские огороды», одним из первых растений там начали разводить именно живокост. Двадцать пудов отборных корней были привезены из Полоцка и Смоленска.

СЕКРЕТ ПАСТУХОВ-КАНАТОХОДЦЕВ

В наши дни проблемы с суставами, по статистике, имеет каждый четвертый человек в возрасте 30 лет и 90% тех, кто перешагнул 50-летний рубеж.

Как же помочь конечностям, в которых изначально заложена титаническая прочность? Научная мысль не стоит на месте: если сто лет назад страдальцу было бы не избежать многочасового сидения в бочке с настоем окопника, теперь достаточно применить концентрированный бальзам

«Живокост», в котором свойства окопника дополнены всем известным Золотым усом, босвеллией (ладанным деревом), мумие и активными веществами из рогов марала.

Благодаря совместной работе могучих биостимуляторов, ускоряется регенерация хрящевой и костной ткани, активизируется естественное восстановление истонченных суставных участков. Ну а где суставной хрящ прочен и упруг, там нет места боли!

Бальзам «Живокост», как подтвердили исследования, эффективен для предупреждения любых болезней суставов: артритов, остеохондроза, радикулита, для восстановления после травм и переломов.

Еще до анатомических экспериментов фон Майера в дагестанском селении Цовкра, притулившемся на высоте 3 000 метров над уровнем моря, жили горные пастухи, отчаянные люди. Они придумали сокращать путь к пастбищам, натягивая канаты между соседними вершинами, и бесстрашно передвигались прямо над километровыми ущельями. В горах нужны крепкие ноги – и все от мала до велика растерались отваром живокоста, обильно растущего на Кавказе. 80-летние канатоходцы с гибкими суставами и твердым шагом там до сих пор не такая уж редкость. Говорят, впечатляет не меньше, чем Эйфелева башня...

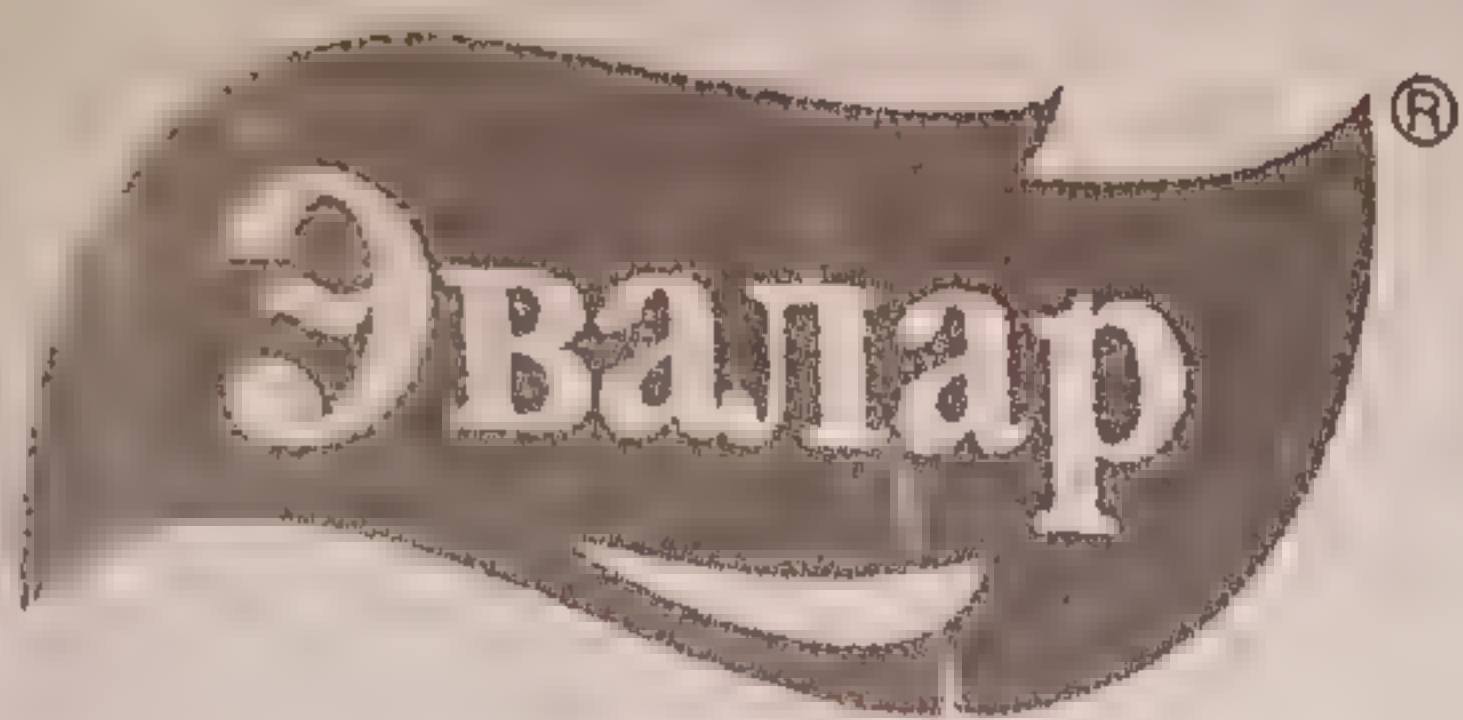
Максим ИВАНОВ

ЖИВОКОСТ (Окопник)



Подробную информацию можно получить по телефонам: Москва 678-13-10, 530-02-37, 456-45-79, 786-34-00, 194-97-80, 911-28-43, 731-64-91, 165-25-30, 614-57-58. Армавир 2-73-78. Архангельск 29-07-94, 21-24-52. Барнаул 42-69-34. 47-25-47, 36-56-02. Благовещенск 51-33-33, 55-55-55. Брянск 41-48-28, 66-16-26. Великий Новгород 77-87-81. Владивосток 22-44-36, 40-44-04. Владикавказ 54-82-86, 74-73-47. Волгоград 93-82-78, 93-82-79. Вологда 21-93-61, 72-30-31, 51-99-61. Воронеж 39-02-82, 39-61-99. Екатеринбург 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67. Елизавет 2-11-62. Зеленоград 535-55-10. Иваново 33-51-84. Ижевск 36-50-00, 50-55-05, 78-12-78. Иркутск 29-16-58. Йошкар-Ола 63-54-45. 64-01-25. Казань 253-09-93. Калининград 36-02-01, 99-14-77, 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44. Кемерово 56-06-00, 53-90-90. Киров 54-54-45. Корсаков 2-14-14. Кострома 35-58-83, 35-58-93. Котлас 2-65-10, 3-06-96. Краснодар 259-73-37, 257-04-90. 270-44-37, 272-74-40, 257-04-90, 233-94-27, 279-64-72, 279-64-73, 255-78-04. Красноярск 52-94-77, 65-10-23. Курск 58-05-24, 2-74-04. Ленинск-Кузнецкий 8-256-536-38. Махачкала 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01. Мурманск 9152-45-72-68. Находка 69-22-99, 69-22-44. Нижний Новгород 67-04-07, 67-96-38, 77-98-20, 78-66-82. Новокузнецк 8-23-54-77-72. Новосибирск 216-60-00, 33-81-80. Норильск 48-36-80, 42-41-10. Омск 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. Оренбург 20-52-83, 20-52-93. Пенза 32-00-32. Пермь 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44. Петрозаводск 66-10-51, 72-25-11. Петропавловск-Камчатский 5-90-11. Псков 46-85-06. Пятигорск 32-13-08, 39-49-78. Ростов-на-Дону 291-62-71, 249-88-00, 269-79-89. Салават 6-18-26. Самара 242-33-28, 228-76-43, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. Санкт-Петербург 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-66, 327-04-76. 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-76, 571-15-19, 227-59-61. Саранск 23-07-47. Саратов 73-62-88, 52-40-42, 28-22-66, 28-22-67. Свободный 2-26-05, 2-60-06. Сельцо 74-24-28. Смоленск 33-49-44. Ставрополь 35-05-82, 29-33-57, 26-24-70. Стерлитамак 24-25-66. Тамбов 56-53-44, 56-66-66. Тверь 32-06-84. Тольятти 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33. Томск 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. Тула 42-67-55, 47-68-00, 34-34-26. Тюмень 37-34-40. Улан-Удэ 46-45-05, 43-44-59. Ульяновск 32-99-53, 52-43-43, 56-68-14. Уссурийск 33-95-08, 34-21-61. Уфа 79-86-05, 35-01-42, 52-43-45, 24-05-66. Хабаровск 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99. Чебоксары 29-25-66, 64-80-65. Челябинск 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38. Чита 33-42-28, 32-57-39. Южно-Сахалинск 42-38-55, 42-46-87, 50-01-15, 72-62-48. Якутск 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25. Днепрпетровск 370-24-91, 774-20-53. Донецк 315-37-36. Запорожье 89-25-55. Ивано-Франковск 77-05-70, 77-61-67. Киев 501-04-98, 237-00-36. Кировоград 067, 24-03-79, 24-97-03. Одесса 777-77-48, 22-01-75. Львов 67-09-70. Ровно 22-24-03. Севастополь 69-01-19. Симферополь 242-73-00. Ужгород 267-16-01. Феодосия 4-04-37. Харьков 759-40-43. Черкасы 36-00-74. Ереван 53-12-24. Алма-Ата 71-02-22, 92-19-05, 79-26-66. Караганда 50-65-12. Костанай 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. Кишинев 40-66-84, 40-66-85. Вильнюс 242-73-00. Доставка по почте наложенным платежом: 117461, Москва, а/я 4, тел. 398-21-82, e-mail: post@nebk.ru. 192242, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Арбал», тел. (812) 948-22-98, 774-40-63, e-mail: post@nebk.ru. Свид. рег. уд. № 77-99-23-3-У 11278 10.05

КАЧЕСТВО, КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ!



С каждым годом растет популярность натуральных препаратов известной фармацевтической компании «Эвалар». «Эвалар» выпускает натуральные лекарства и БАД в условиях современного фармацевтического производства и контроля качества по международному стандарту GMP.

В этом году компания «Эвалар» удостоена национальной премии «Идея здоровья» как лучший производитель БАД. Вы ищете натуральное средство, сочетающее качество и эффективность? Покупайте в аптеках натуральные препараты, которые легко узнать по упаковке с надписью «Эвалар» на фоне зеленого листочка.

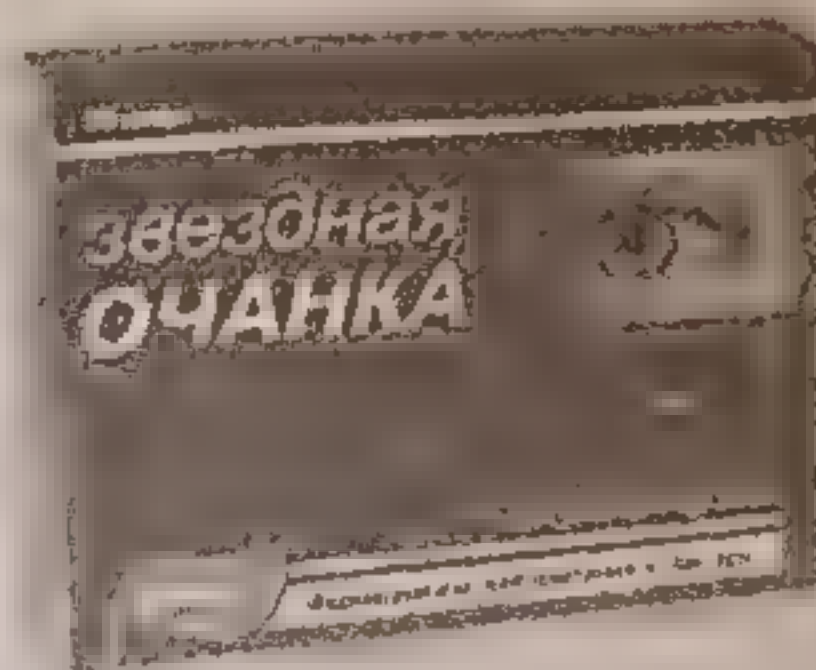
ВСЕГДА БУДУТ ЗАЖИГАТЬСЯ ЗВЕЗДЫ!

Фармацевтическая компания «Эвалар» напоминает, что заботиться о зрении надо постоянно, принимая «ЧЕРНИКУ-ФОРТЕ» с витаминами и цинком. «ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» снимает напряжение с глаз, помогает сохранить зрение. «ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» - витамины для зрения №1 в России! Витамины, антоцианы черники и микроэлемент цинк просто необходимы глазам, чтобы предупредить отслоение сетчатки и развитие глазных болезней.

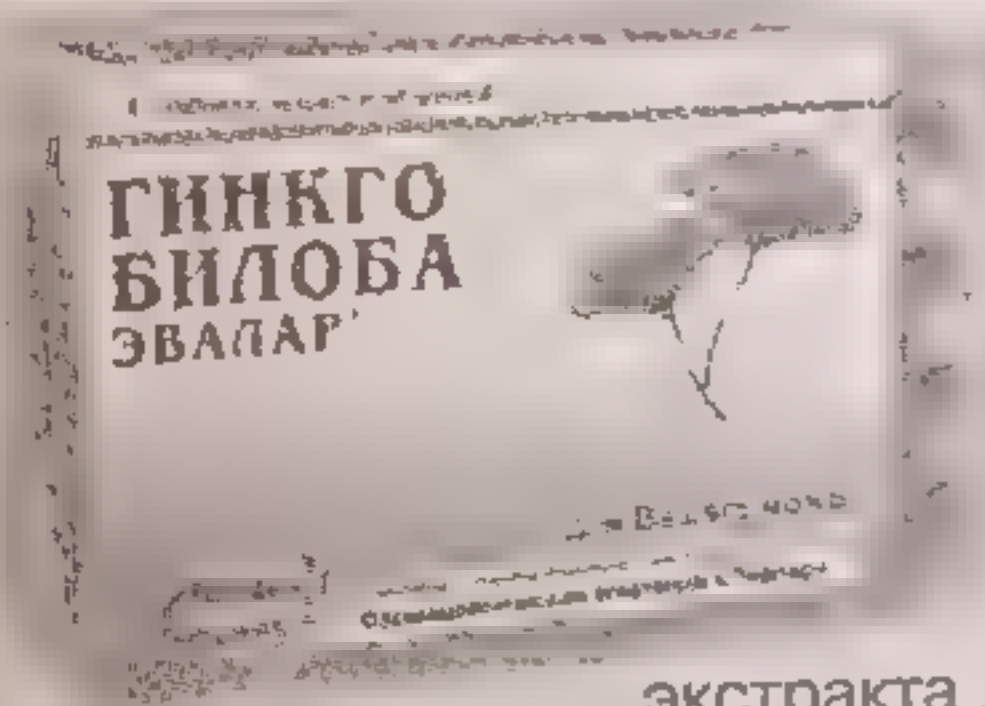
Но если у вас уже присутствуют возрастные изменения, катаракта или глаукома, одних витаминов, конечно же, недостаточно! Дополнительно принимайте «ЗВЕЗДНУЮ

ОЧАНКУ» на основе экстракта травы очанки лекарственной, в несколько раз превышающего силу этой «глазной травы». Сегодня «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» выпускается в новой упаковке с россыпью ярких звездочек. Она, как иллюстрация к легенде о слепой девочке, которая благодаря траве очанке увидела звезды.

Со «ЗВЕЗДНОЙ ОЧАНКОЙ» и для Вас всегда будут зажигаться звезды!



«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» сохраняет память и ясность мышления



В Японии, Коре, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на основе

экстракта листьев «дерева жизни» - одни из самых востребованных в США и странах Европы. Они назначаются для улучшения памяти и сохранения ясности мышления.

Фармацевтическая компания «Эвалар» - лидер производства биологически активных добавок - сделала доступным для россиян растительное средство для улучшения мозгового кровообращения гинкго билоба. Таблетки «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР»

изготовлены из экстракта листьев того самого реликтового дерева гинкго билоба - вечно «дерева жизни». Причем каждая таблетка содержит оптимальное количество действующего вещества - 40 мг!

Активно действуя на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение, гинкго билоба положительно влияет на давление, позволяет в любом возрасте вести активный образ жизни, сохранять память и ясность мышления!

Теперь таблетки «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» покрыты оболочкой для более удобного приема внутрь.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок (одного наименования) - СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку:

«ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» (50 таблеток) - 48 руб. СЭЗ №77.99.20.919.Б.000948.06.04
«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (30 капсул) - 99 руб. СоГР №77.99.23.3.У.4006.5.06
«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» (40 таблеток) - 69 руб. СоГР №77.99.23.3.У.7502.7.06

Предложение действует до 31.12.06 г.

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Не является лекарством

ОГРН 1022200553760

* По объемам продаж среди БАД с экстрактом черники по данным розничного аудита фармацевтического рынка РФ DSM Group за январь-май 2006 г.

Р За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» - вестник «ЗОЖ»

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА

Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова

Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор Анатолий Коршунов

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.

Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.

For distribution only in Russian Federation and CIS countries

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Р - печатается на правах рекламы.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Общий тираж 2.529.465 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 834.688 экз.
Заказ № 605218.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6

Контактные телефоны редакции и издательства:

739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.

Отдел подписки: 261-62-93

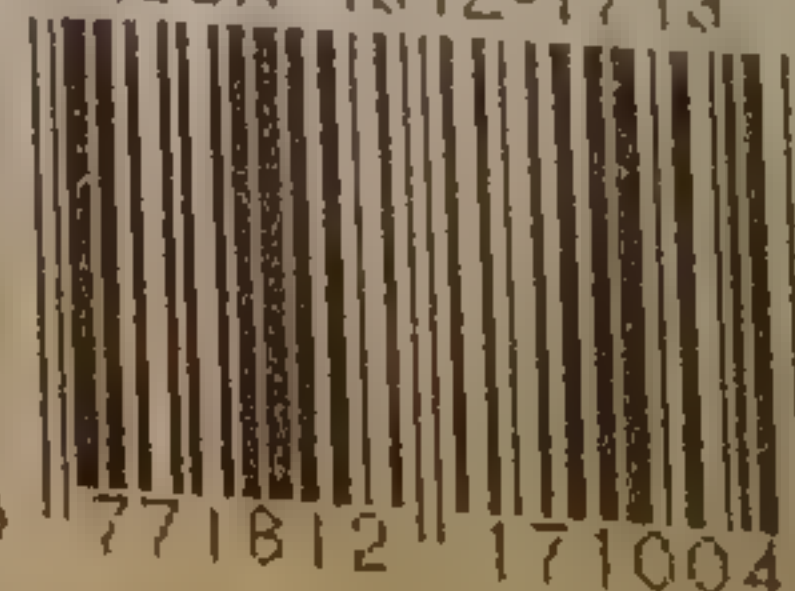
Издаётся с ноября 1992 г. два раза в месяц

Объем 5 п.л. Цена свободная.

Срок подписания в печать 07.09.2006 в 22.00. Номер подписан в 22.00.

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru

ISSN 1812-1713



9 771812 171004

Вестник ЗОЖ



№ 11 (337), июнь 2007 г.



Фото Елены Пальм (ИТАР-ТАСС)

И совсем не жарко...

Цитата номера

*Дорогой, любимый вестник!
Много лет с тобой мы вместе.
Вместе в радости, беде –
Знают "ЗОЖ" у нас везде.*

Адрес: Емельяновой Валенти-
не Федоровне, 147613 Москов-
ская обл., г. Орехово-Зуево, ул.
Парковская, д. 6а, кв. 67.



Письмо в номер

СПАСИБО ЗА ДОБРОЕ СЕРДЦЕ

Великое спасибо и низкий поклон "ЗОЖ" за то, что объединил столько добрых сердец, что не остался в стороне от наших проблем. Сотни писем, которые мы читаем, с адресами, телефонами, рецептами или просто добрыми словами, вселяют уверенность в том, что мы не одни, что живем огромной семьей, которая никого не оставит в беде.

Письма в вестник пишут люди, за плечами которых нелегкая жизнь. Они знают, что значит быть нездоровым, инвалидом, одиноким, потерять близких. И от того, что они стараются поддержать других советами, на душе становится теплее. Слезы наворачивались на глаза, когда читала письма-исповеди. Со многими завязалась переписка. После публикации в "ЗОЖ" (№3 за 2007 год) моего письма "От бабушки слепого мальчика" теперь у нашего Илюши не одна бабушка, а полстраны бабушек и дедушек, которые искренне желают ему здоровья, счастья, успехов в жизни и учебе.

Когда он подрастет, мы обязательно прочитаем ему ваши письма. Мы их бережно храним.

Уважаемые зожевцы, не беспокойтесь, все, что вы нам послали, дошло. Просто с ответами я задержалась: ответить сразу всем мне трудно, но напишу обязательно. Кстати, вопрос с жильем в городе Королеве, слава Богу, временно решился. Мальчик учится там в школе-пятидневке для слепых детей, а на выходные увозим его в Иваново.

Появилась возможность показать Илюшу врачам за границей (письма пришли из Германии). А еще нас пригласили летом на отдых, за что тоже огромное спасибо, потому что Илюша давно мечтает побывать на море. Еще раз низко кланяемся, доброго вам всем здоровья, сил, терпения и светлых дней. Мы вас всех любим.

Адрес: Барахтиной Нине Романовне, 153045 г. Иваново, ул. Продольная, д. 87.



Главные темы:

И НА ЦИРРОЗ ЕСТЬ УПРАВА:

если строго придерживаться базовой терапии. . 8 стр.

РАЗГОВОР О МОЛОКЕ:

аргументы "за" и "против" 16 стр.

ПОУЧИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ОДНОЙ СЕМЬИ:

14-летняя Аннушка о своем диагнозе
не вспоминает. 24 стр.

НЕРВНЫЙ НЕДУГ:

под маской сердечной боли 25 стр.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

СРЕДИ РАЗНЫХ МНЕНИЙ

Говорят же: "Хочешь жить — умей вертеться". Вот я и верчусь. Среди двух огней. Да какой там двух — тысяч! Сколько читателей — а их где-то за 2,5 миллиона — столько и мнений. И если не каждый, то каждый десятый, да пусть даже сотый или тысячный, желает видеть "свой" "ЗОЖ". Возможно ли это?

"Надоела вся ваша беллетристика, охи и ахи по поводу умерших мужей, погибших котиков, одиночества... Ваша задача — лечить людей, вот и лечите! Больше рецептов — хороших и разных! Что же до чтения, то есть хорошие книжки..."

"Вы обещали нам рубрику "Ретро". Где она? Пришло много новых читателей, а вы все время ссылаетесь на прошлые публикации..."

Кстати, да, обещал. Но возьмем хотя бы сегодняшний номер — что выбросить, дабы дать дорогу старым рецептам? Согласен: проверенным временем, нужным... Но что выбросить? Пока мы повторяем старые рецепты в каждом удобном случае. Есть такие повторы и сегодня.

"Фонд "ЗОЖ". Сколько можно о нем говорить? Не пора ли перейти к делу? Дайте номер счета, на который переводить деньги..."

И опять читатели правы. Но мы столкнулись с такими организационными трудностями, о которых я и понятия не имел. Ищем возможности эти трудности преодолеть. Хотя есть немало читателей, которые идею фонда не одобряют. При этом у них свои справедливые аргументы...

Или вот тот же День "ЗОЖ". Я сам о нем как-то заикнулся. Но имел в виду ма-аленький такой праздник. Лично каждого зожевца, что ли. То есть в этот назначенный день мы — каждый, разумеется — проводим усиленную зарядку, держим в голове исключительно светлые мысли, кому-то обязательно помогаем. Не важно, каким образом — помогаем! И при этом чувствуем единение со всей многомиллионной армией зожевцев... Не думаю, что такой вариант "Дня" выглядит наивным детским лепетом. Однако некоторые читатели мыслят, я бы сказал, более масштабно, нежели Редактор. При этом они, может, мыслят лучше и интереснее, но очень не хотелось бы, чтобы простенькая акция превращалась в несанкционированный митинг...

Можно и дальше продолжать. В таком же духе. Но все, о чем я говорю, отнюдь не главная проблема. Главная — низкий уровень жизни народа, а именно эта его категория — наши читатели. Да, вроде прибавляют — и пенсии, и зарплаты... Но все эти прибавки немедленно "съедают" постоянно и, увы, неадекватно растущие цены на все. Нет даже смысла перечислять, на что именно. На все!

По этой причине я боюсь предложить подписчикам номер в 48 страниц, хотя пора бы. В розницу — пожалуйста, нет проблем. А вот подписчикам — их значительно больше миллиона — нет. Подписная цена вырастет значительно!

Правда, один читатель, неплохо соображающий, видно, в бизнесе, предложил: "Да что вы мучаетесь и мелочитесь. Выбросьте на рынок тысяч 200-300 розницы на 48 страницах и в цвете. Уверен — расхватают!"

Я тоже думаю — расхватают. Но не обидятся ли подписчики?

Не удержался — наступил-таки на большую мозоль. Продолжается подписка на 2-е полугодие 2007-го. Знаю — тяжело с деньгами. Знаю — дачные, огородные и отпускные хлопоты. И все же подпишитесь. Подписка — наше спасение. Какие бы ни были разные видения среди зожевцев "своей" газеты, есть нечто общее, что объединяет нас. Причастность к "ЗОЖ" — я бы так назвал это "нечто".

На сегодня вроде и все. Знаю, что не сказал многого из того, что следовало бы сказать. Но это уже, как водится. Склероз, братцы, ничего не поделаешь...

Всем читающим нас — привет!

Анатолий КОРШУНОВ.

P.S. Масса вопросов по поводу полугодического каталога. Мы обязательно опубликуем его в 13-м номере. То есть в первом за второе полугодие.

И еще: 18 ноября вестнику исполнится — страшно подумать — 15 лет. Мы, конечно же, постараемся выпустить специальный, юбилейный номер. Возможно даже, если финансы позволят, дополнительный, за счет "фирмы". Что если именно к этому дню приурочить и День "ЗОЖ"? Все предложения будут рассмотрены на принципах уважения и равноправия.

Следующий, 12-й номер "ЗОЖ" выйдет 25 июня с. г.

ДАЕШЬ ДЕНЬ ЗОЖЕВЦА!

У меня возникла такая мысль: давайте учредим День зожевцев, определим месяц, число. Самое подходящее время июль — обилие ягод, фруктов, овощей. Обойдемся без горячительных напитков. Соберемся кто где может. Можно дома, у самовара, на даче или в сосновом бору у костра. Пожелаем родным, друзьям и всем людям здоровья, любви, мудрости.

Думать нужно только о хорошем. Сколько светлых мыслей, родившись, отзовется благодатью. И засияет наша планета от доброты, любви, найдет в себе силы еще продержаться.

Пусть, кто пожелает, выскажет свое мнение, как лучше устроить День зожевца. А после праздника поделимся впечатлениями. Мне кажется, будут интересные рассказы. Так что, Анатолий Коршунов, готовьте мешки под письма!

Я дала почитать это свое письмо дочери Неле, она одобрила мое предложение и сочинила вот такой подходящий стих.

Мы гости на этой

планете

С красивым названием —

Земля.

И надо понять,

что в ответе

Мы все за нее, за себя.

Мы учимся верить

в святое,

Свои открываем сердца,
Вбирая в себя всей

душою

Истин простых чудеса.

Пройти испытанья,

невзгоды,

Неровный, тернистый
свой путь,

Поможет Учитель,

он с нами,

И ангел-хранитель,

он тут.

Стоит за твоею спиною,

Хранит от невзгоды

и зла,

И верной своею рукою

К Творцу направляет

тебя.

И, следуя этой тропею,

Пожалуйста,

не позабудь,

Ведь люди, что рядом

с тобою,

Любви твоей, мудрости

ждут...

Адрес: Ремиге Л.П.,
150009 Казахстан, г.
Петропавловск, ул.
Мира, д. 252, кв. 23.

"ЗОЖ": А что, неплохая идея, дорогая наша Л.П. Готовы обсудить с читателями планы ее претворения в жизнь. Просьба при этом "не преувеличивать размер бедствия". То есть День зожевца в рамках семьи, друзей, села, города — это уже на худой конец...

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на II полугодие 2007 года по следующим каталогам:

Каталог российской прессы «Почта России»: Вестник "ЗОЖ" — индекс 99607; журнал «Предупреждение» — индекс 99608; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"» — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие);

Объединенный каталог «Пресса России» и каталог «Газеты, журналы. Агентство «Роспечать»: Вестник "ЗОЖ" — индекс 50153; журнал «Предупреждение» — индекс 26062; журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"» — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие).

Я ТОЖЕ «НЕНОР- МАЛЬНАЯ»

Прочитала в "ЗОЖ" (№7 за 2007 год) в "Колонке редактора" строки о братьях наших меньших. И как же возмущалась по поводу недовольства одной читательницы "ненормальными", которые пишут в вестник о кошках и собаках!..

Только в гармонии с природой и животными можно по-настоящему любить своих близких, отдавать им любовь и нежность. И дай Бог, чтобы побольше было таких "ненормальных". Может, тогда меньше было бы преступлений, люди научились бы ценить, уважать друг друга, а заодно и весь живой мир.

У меня две собаки, одна из них подарила четырех щенят, есть две кошки. И еще я кормлю бездомных собак. Когда общаюсь со своими питомцами, поверьте, забываю про все невзгоды, проблемы уходят на второй план.

А какие смешные истории рассказывают читатели о своих четвероногих друзьях! Но мой случай, к сожалению, грустный.

В начале мая я шла из магазина с молоком для щенят. А у нас за домом канава с водой. И в этой канаве я увидела собаку. Худая, истощенная, она еле держалась на трех лапах, четвертая была перебита. Собака никак не могла выбраться из канавы.

Я бросилась на помощь. Потом дала ей молока, которое та с жадностью выпила. Каждые полчаса бегала смотреть, как она там: дело в том, что собака упорно лезла в воду и была сломанной лапой, будто копала яму. Была вся мокрая, дрожала, но снова и снова рвалась в канаву. Я уж потом догадалась, что она хотела вырыть себе яму.

К вечеру собака совсем

обессилела, захлебывалась. Вы не представляете, что со мной творилось. Вытащила ее на сухое место и поняла, что она умирает. Ревела навзрыд, видя, как бедное животное мучается. И ничем не могла помочь. Всю ночь слышала стоны, и сердце мое обливало кровью. Проснувшись в 6 утра, побежала к собаке, хотя и так понимала, что она умерла.

Вырыла ей могилу, устлала дно травой, опустила туда бедняжку, сверху тоже накрыла травой, закопала. Чужая собака. Даже не знаю, откуда она пришла...

Вот такая я "ненормальная". Может, кому-то эта история покажется глупой, никчемной, но я хочу, чтобы она стала уроком для тех, кто хоть раз обидел кошку или собаку. Подумайте, люди, они живут рядом с нами, преданы нам, любят нас! И мы тоже должны платить им своей любовью!

Адрес: Замиловой Любови Борисовне, 2081 Молдова, г. Кишинев, ком. Бубуечь, ул. Школьная, д. 39.

ПОИГРАЕМ В СЛОВА

Еще до выхода на пенсию завела тетрадь, куда записывала необходимые для лечения рецепты. Однажды, побывав у подруги, узнала, что есть такой вестник, где печатаются народные рецепты. Так подружилась с "ЗОЖ" и не расстаюсь с ним уже девятый год.

Многие средства испытала на себе. Для улучшения кровообращения в стопах ног приспособила металлическую чистилку для обуви. Надела на нее ситцевую наволочку, положила рядом с кроватью на пол, вот и топчусь утром и вечером, и ноги ночью не стынут.

В письме "Ищу забытые

слова..." в "ЗОЖ" (№8 за 2007 год) В.М. Каминская пишет о песне из детства. А я вот помню стихотворение из довоенного детства, из букваря за первый класс, напечатанное на самой последней странице. Пусть и другие вспомнят и прочтут внукам и правнукам.

*Мимо рощи, мимо сада
Белой струйкой вьется
пыль.*

*На упругих шинах мчится
Голубой автомобиль.*

*А над ним высоко ворон,
Крылья вытянув, летит.
Кто устанет,*

*кто отстанет?
Кто кого опередит?*

*Сердце бьется шибко,
шибко,*

*Ворон дышит тяжело.
Еле-еле поднимает
непослушное крыло.*

*А машина разбежалась
И катит во весь упор,
Потому что вместо*

*сердца
У нее в груди мотор.*

Кто автор — не знаю.

Не раз в "ЗОЖ" давали совет разгадывать кроссворды. Это успокаивает, уводит от проблем текущего дня. Из рекламы по телевизору можно извлечь пользу. Идет реклама, где малыши учат буквы, и вот они разбирают, "из чего состоит бабушка". А бабушка состоит из бегемота и удава.

Была такая игра по телевидению, где предлагалось из одного слова составить несколько. Вот я и вспомнила ее долгими бессонными ночами. Как и в каждом правиле, и здесь есть исключения: "и" можно менять на "й", а "е" на "ё". Можно вставлять мягкий знак, так как это вроде и не буква, а знак, например: мол — моль, даже если в разбираемом слове нет такого знака.

Из слова "Москва", например, получается 20 слов: сом, квас, Омск, сок, сова, коса, оса, воск, ком, Камо, авось, смак, мак,

Макс, ось, оск, СКА, кома, моська, Ока.

Вот и играйте с внуками, кто больше слов подберет. А слова можно брать разные: города, континенты, реки. Возьмем слово "бутылка". У меня получилось 29 слов, а у вас? А самое длинное — "улыбка".

Спасибо за стихи и разные житейские истории. Ведь и в 75 лет мы в душе настолько дети, насколько осталось у нас нерасстраченной нежности.

Девичья фамилия у меня очень редкая — Дереча. Ни разу такую не встречала. Но где-то в Омской области есть такие. Возможно, кто и откликнется. Мои дедушка и бабушка в начале прошлого века на подводе приехали на Маныч и Дон искать лучшую жизнь, так что течет в моих жилах сибирская кровь.

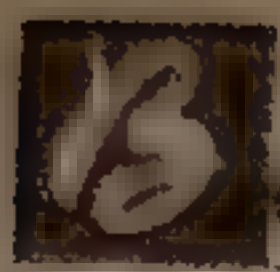
Адрес: Иванцовой (Дерече) Марии Яковлевне, 346892 Ростовская обл., г. Батайск, ул. К. Либкнехта, д. 70.

ДРУЗЬЯ УЕХАЛИ, А ЯБЛОНЯ ЦВЕТЕТ

Американцы утверждают: если съедать в день несколько яблок, врач в вашем доме не заработает ничего. Впрочем, никто и не сомневается в пользе красного и румяного плода.

На днях я стояла на нашем садовом участке рядом с яблонькой, готовой вот-вот покрыться белой кипенью. Около нее всегда хочется побыть подольше — она как будто излучает что-то доброе и светлое, наверное, поэтому мы зовем ее "деревом дружбы".

У деревьев, как и у людей, судьбы складываются



ся по-разному. Одни благополучно вырастают, не раненные ни ветром, ни прожорливыми гусеницами. Таких "везучих" яблонь на нашей небольшой ферме три. Совсем по-другому сложилась судьба четвертой.

Несколько лет назад, собирая с сыновьями рыжики в ельнике, мы заметили между елочек молодую яблоньку. Плодов на ней было немного, хватило всем по одному яблочку. Они были ярко окрашены, с приятной кислинкой и очень душистые. Как яблоня выросла в глухом лесу, оставалось только догадываться. Но ничего хорошего ей ожидать не приходилось: слишком темно и тесно было в ельнике.

Поздней осенью мы выкопали яблоньку, стараясь сохранить корешки и прихватив ее родную почву. Выбрали на участке лучшее место, посадили по всем правилам садоводства. Но, видно, что-то деревцу у нас не понравилось — это мы поняли, попробовав первый и второй урожай. Тогда решили поправить ситуацию, прививая на лесную недотрогу веточки от яблонь нашего сада. Затем из года в год прививали от яблонь из садов наших друзей.

Как же обрадовались, когда дерево начало плодоносить: яблоки были крупнее, сочнее, ярче, чем на материнских деревьях. Теперь на этой яблоне растут плоды более 20 сортов. Осенью, помню, мы долго не решались снимать урожай: все любовались деревом и удивляли своих друзей "рукотворным чудом".

Есть у этой яблоньки еще одна притягательная сила. Новые ветки мы называем не по сортам, а по именам друзей, у которых брали веточки для прививок. Судьба и жизнь у них

сложились так, что многим, бывшим военным, пришлось покинуть обжитые места и уехать в Россию. Вот и растут у нас на "дереве дружбы" яблоки: "Борины сладкие", "Лушины крупные", "Валины зимние", "Жорины во-о-от такие!" и так далее. И, глядя на яблоню, мы вспоминаем добрые, веселые времена, когда все были вместе, получаем моральную "подпитку" в трудные моменты. Кажется, друзья всегда с нами рядом. Недаром у многих народов бытует поверье, что души людей могут переселяться в деревья.

Когда свершилось кошунство над нашей святыней — "Бронзовым солдатом", мы долго сидели в беседке под яблоней. Ведь сколько было предпринято усилий, чтобы памятник остался на месте! Увы, случилось то, что случилось. Надо жить дальше и не терять достоинства.

Адрес: Стерзлевой Альбине, 76805 Эстония, г. Палдиски, ул. Пестри, д. 20, кв. 20.

ПОБЕДА НАД БОЛЕЗНЬЮ ДОРОЖЕ ЛЬГОТ

Прочитан очередной номер "ЗОЖ". Результат прекрасный! Получены полезные рецепты. Мой муж удивляется, как можно от одной газеты и плакат (в хорошем смысле), и смеяться. Не буду сильно хвалить, вы и сами знаете, что "ЗОЖ" — любимая газета миллионов. Просто скажу большое спасибо за ваш труд!

Жалею, что не знала "ЗОЖ" в 90-е годы (у меня подшивки с 2000). Не было бы многих ошибок в лечении щитовидки, не было бы двух операций на ней. Поэтому хочу написать о

важности настроя на лечение.

После неудачной второй операции на щитовидке я была без движения полтора месяца, не могла говорить. Всякие мысли были в голове, но дочке всего 9 лет, ей мама нужна.

В какой-то момент бессонной ночи решила, что должна встать, поправиться, должна радоваться жизни. Вместе с врачами многое было сделано, чтобы осуществить мою мечту. Отказалась от предложенной группы инвалидности. В 36 лет не хотела даже слышать это слово. Знакомые не могли меня понять, ведь я отказывалась от льгот. А я не жалела — победить болезнь было важнее. Самое главное — поверить, захотеть, а в "ЗОЖ" можно найти рекомендации и от специалистов, и от читателей.

Многих знакомых, соседей снабжаю своими подшивками вестника, а вот мужа не удается заинтересовать.

Очень поддерживаю идею создания отдельной книги стихов зожевцев. Я их выписываю в специальную тетрадь, а потом с удовольствием перечитываю. Эта книга очень нужна и для молодых будет иметь большое значение в воспитании доброго и прекрасного. "ЗОЖ", может, возьмешься за эту большую задачу? Я понимаю, сложно, хлопотно, дорого. А армия зожевцев на что? Поможем!

Ведь смысл жизни и в этом тоже — делать добро другим.

Адрес: Семеновой Анне Антоновне, 426060 Удмуртия, г. Ижевск, ул. Буммашевская, д. 64, кв. 46.

"ЗОЖ": Анна Антонова, такую книгу мы готовим. И, конечно же, очень важно получить на нее заявки от читателей.

ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ ЧЕРНЫЕ ПОЛОСЫ В ЖИЗНИ

Написать побудил рассказ Елены Ивановны Александровой "Забрал мою душу с собой" в "ЗОЖ" (№6 за 2007 год). Мы с мужем прошли рука об руку 38 лет. Пережили и плохое, и хорошее. Воспитали двоих детей: дочь окончила пединститут и университет, работает в сельской школе. Сын окончил речное училище. Появились внуки — наше счастье и радость.

Но, увы, человек не вечен на земле. И вот в 1998 году мужа не стало. Дети живут в разных местах. И осталась я одна. Ощущение было такое, будто меня сбросили в темную яму. Сразу на меня обрушилось море проблем, и решать их предстояло мне самой.

Надо и фундамент поправить, и печку в бане. Водяное отопление вышло из строя. А дрова наколоть на зиму? Благодарна всем тем людям, которые не отказывали мне в помощи. А ведь мужчин на селе с каждым годом становится все меньше и меньше. Вот и думай — к кому обратиться. Но все равно идешь к людям, и это отвлекает от горя.

Мой любимый коллектив предложил мне вернуться на работу. Я проработала в школе 40 лет. Возвращаться боялась: такое горе, голова забита чернотой. Но коллеги не оставили меня в одиночестве, настаивали. Как только вышла на работу, все изменилось. Кругом дети, им нужны знания. Окунулась в работу. Тут уж не до депрессии.

В этом году похоронила маму. Опять накатило оди-



ночество. Но я знаю: жизнь продолжается. Надо помогать внукам. Старший окончил институт, второй год работает юристом. Средний учится на 4-м курсе, а младший — в 9-м классе.

Сейчас я уже, конечно, не работаю. Но у нас в селе есть клуб. Так вот мы, женщины преклонных лет, организовали хор. К каждому празднику готовим концерты. Жителям нравится, и мы довольны.

Каждому Богом предназначена своя дорога. И нет жизни без черных полосок. Их нужно преодолевать. Я говорю себе так: "Бог послал мне новое испытание, я должна быть сильной, должна все вынести".

Дорогая Елена Ивановна, вы нужны своим детям, внукам, родственникам и всем окружающим вас людям. Ведь вы каждому можете отдать чуточку тепла. Живите, приносите радость и будьте счастливы!

Адрес: Полоскиной Тамаре Ивановне, 633291 Новосибирская обл., Ордынский р-н, с. Усть-Алеус.

ЗАЦВЕТАЕТ ЧИСТОТЕЛ, РАСПУСКАЕТСЯ ПАПОРОТНИК

Свою пригородную дачу я поменяла на домик в деревне. Жаль, деревенька вымирает. Когда-то был большой колхоз, много скота, пахотной земли, а теперь один люпин. Раньше его сажали на силос для скота, теперь он растет повсюду как цветы, зато красота неопишная.

В зиму остается там одна женщина 77 лет. На Пасху поехала я в свою деревеньку, и домик ее едва просматривался из-за свежих поленниц дров. Приехала из города еще одна соседка, собрались на скамеечке и разговари-

ваем, кто как перенес зиму. Городская говорит: "Замучило давление", — а деревенская спрашивает: "А что это такое?" Спрашиваю, не страшно ли ей одной тут зимовать. А я, говорю, и не заметила, как зима прошла. Целыми днями валила березы, пилила, колола, а ночью спала как убитая. Дров-то теперь не на одно поколение хватит, только будут ли жить здесь дети, внуки, правнуки?

А два года назад пошла навестить свою заброшенную пригородную дачу. До нее 2 км по тропинке вдоль речки Лыбедь. Вижу, впереди идет женщина, думаю, надо догнать, вдруг знакомая. Хожу я очень быстро, но догнала ее почти у самых дач. Говорю: "Как вы быстро ходите, еле догнала". А она мне отвечает, что это летит она от радости прямо из кабинета глазного врача. На обоих глазах была катаракта, плохо видела, поэтому на даче не бывала. А сейчас окулист сказал, что катаракты больше нет.

И поведала мне про чистотел. Надо собрать чистотел, лучше с корнем, в начале цветения (май, июнь). Собранный позднее не дает эффекта. Чистотел пропустить через мясорубку, отжать сок, разлить по бутылочкам с крышками — и в холодильник. Крышки периодически следует открывать, чтобы выпустить накопившийся газ. Этим соком надо пропитывать марлевые тампоны и накладывать на закрытые веки на всю ночь. Если сок попадет в глаза, только на благо.

Она делала компрессы, пока не кончился сок, это процедур 20. Еще сказала, что только к 83 годам стала нормальным человеком, а то была сплошной болячкой. И все вылечила сама.

И еще. В моей деревеньке от всех болезней пользуются папоротником. В день

Ивана Купалы собирают листья папоротника, набивают наволочку и подкладывают к больному месту.

Адрес: Ульяновой Валентине Яковлевне, 600005 г. Владимир, Октябрьский пр-т, д. 46, кв. 27.

ЖИВУ ПОЭЗИЕЙ

Вестник читаю только третий год. Жалею, что не знала о нем раньше. Один раз даже выступила на страницах "ЗОЖ" (№ 3 за 2006 год). Так была рада письмам откликнувшихся поэтов и единомышленников! Некоторые читатели спрашивали у меня совета о прогрессирующей мышечной дистрофии, которой я больна.

Я не отчаиваюсь, силы черпаю из "ЗОЖ". Пользуюсь настоями золотого уса, "бабушкиной растиркой", рецептами от кашля и простудных заболеваний. Всего не перечислишь. Так что "ЗОЖ" для меня как бальзам на раны, как глоток родниковой воды. Просто нужно его внимательно читать.

Благодаря вестнику познакомилась с поэтом из Ростовской области Владимиром Охрием. Он объяснил мне, как издать свой сборник, и я уже выпустила один. По экземпляру послала в районный музей, библиотеку, музей родного села. А недавно в районной библиотеке состоялся слет поэтов района. Решено было издать общий сборник — это ли не радостный момент! Да, в моей жизни многое значит поэзия. Продолжаю посещать поэтический кружок "Молодая лира" в нашем селе. Каждому кружковцу к дню рождения сочиняю стихи.

Создала клуб "Надежда", в котором нас десять вдовушек от 50 до 60 лет. Когда лежала в гипсе (был

серьезный перелом ноги), не осталась одна. Была окружена вниманием не только родных, но и моих клубных подруг и соседей. Мы за чашкой чая поем песни, поздравляем именинников, фотографируемся на память.

Читая письма зожевцев, соглашаюсь со всеми авторами, хотя они порой противоречат друг другу — каждый по-своему прав. Есть своя правда в словах Галины Брянской в "ЗОЖ" (№ 3 за 2007 год) о плюсах одиночества. Но в то же время одиноким тяжело, как верно пишет Галина Бородинна в "ЗОЖ" (№ 6 за 2007 год). "Легче идти, взявшись за руки", — подтверждает Людмила Мельникова в "ЗОЖ" (№ 8 за 2007 год). Но неужели в ее квартире полнейшая тишина? Это в наш-то век техники? Включи Надежду Кадышеву, послушай и сама попой вместе с ней, пригласи подруг, поработай на земле. В общем, ищи себя!

Сама я тоже задумывалась о проблеме одиночества — осталась одна, без мужа. Но где найти мужчину по нашему здоровью? Ведь если он сам здоров, то и ему нужна такая же. А если нет, то вынести ли нам еще дополнительную ношу?

Мне очень близки письма "Живым надо жить!" Валентины Ключевой и "Болезнь не сломила мою душу" Тамары Мируновой в "ЗОЖ" (№ 8 за 2007 год). У Тамары Григорьевны диагноз такой же, как у меня. Сколько оптимизма, сколько силы воли и терпения у этой женщины! Она не сломалась, не пала духом, не покорила судьбе, а борется наперекор всему. Низко кланяюсь ей за пример стойкости!

Адрес: Ткачевой Людмиле Егоровне, 659225 Алтайский край, Залесовский р-н, с. Черемушкино, ул. Гагарина, д. 13.

Поставим памятник поэту

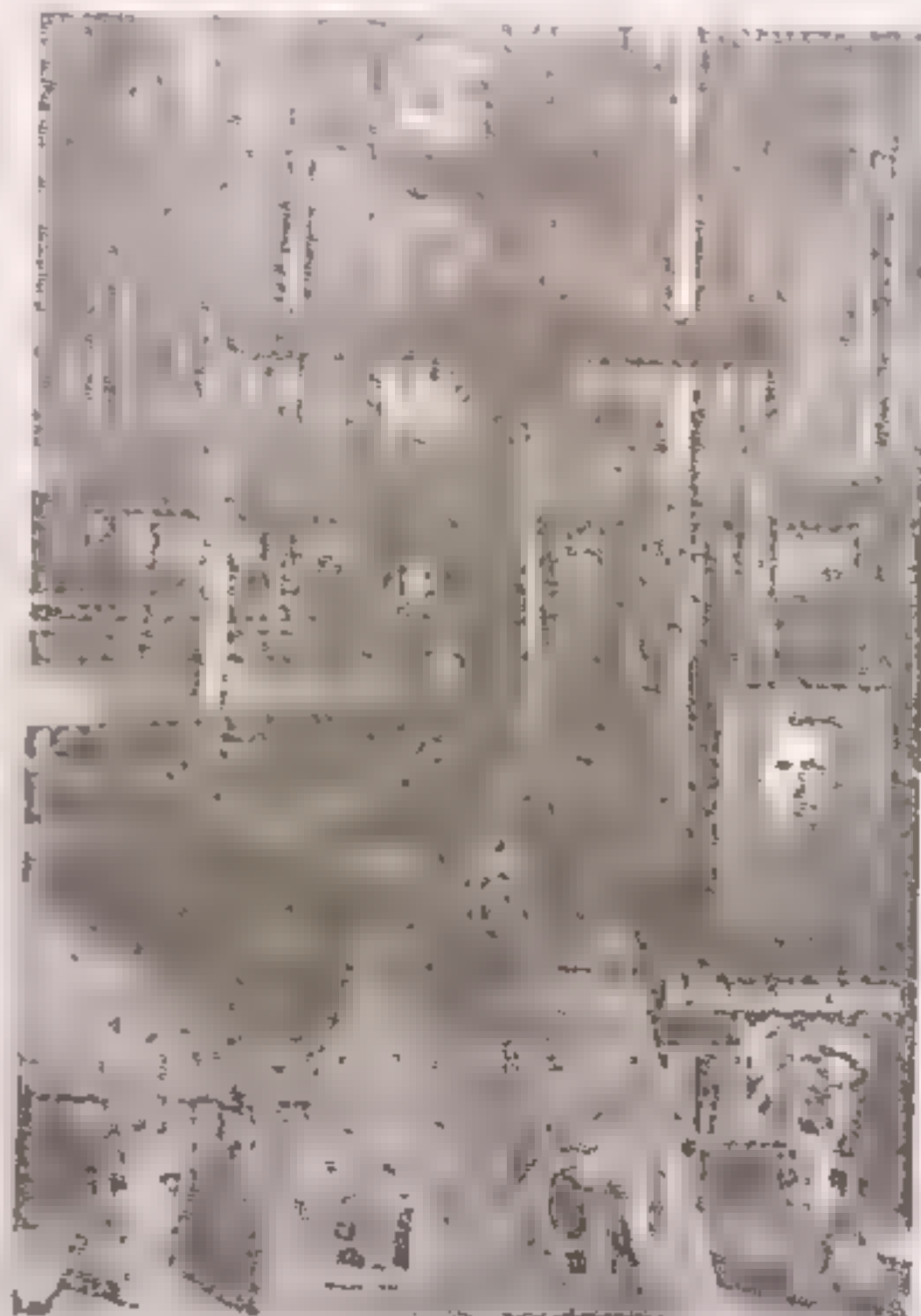
Год назад ушел из этого мира поэт Николай Мельников, стихотворение которого "Поставьте памятник деревне" было опубликовано в "ЗОЖ" (№ 3 за 2005 год). Его прислала в вестник Валентина Федоровна Коваленко с просьбой напечатать сей "праведный стих о русской деревеньке, которая погибает".

Поставьте памятник деревне
На Красной площади в Москве,
Там будут старые деревья,
Там будут яблоки в траве.
И покосившаяся хата
С крыльцом, рассыпавшимся в прах,
И мать убитого солдата
С позорной пенсией в руках.

Разумеется, тогда мы постарались побольше узнать об авторе столь пронзительных строк. Однако найти его было непросто. Непубличным человеком оказался Николай Мельников, хоть и член Союза писателей, и актер, и режиссер, и киносценарист. Но прежде всего он был поэтом. От Бога. Всего лишь одна публикация в "ЗОЖ", всего лишь одно его стихотворение всколыхнуло многомиллионную армию зожевцев. Два года прошло с той поры, а отклики, написанные под впечатлением "Памятника", все идут и идут. И какие! Исповеди, воспоминания, уникальные исторические свидетельства... Словно распахнулась дверь в сокровенный мир русской деревни и души, складывающаяся в страницы Книги народного Бытия. Хотя Николаем Мельниковым написано немало прекрасных стихов, именно после создания стихотворения "Поставьте памятник деревне" он был удостоен премии имени Алексея Фатьянова, автора широко известной песни "Соловьи, соловьи, не тревожьте солдат".

Николая Мельникова нет с нами. Памятником Поэту станут и письма зожевцев.

Вечер памяти Николая Мельникова, который про-



шел в Москве, вела известная и любимая многими народная артистка России Людмила Зайцева — почитательница таланта поэта. В один из моментов она пригласила на сцену незапланированного гостя, подполковника, участника боев в Чечне. Он поведал историю о том, как в 1995 году при штурме Грозного его подразделение занимало позицию на стыке двух дорог, где ждали прорыва боевиков. Больше двух суток солдаты жили в

страшном напряжении, без сна и еды — ее не смогли подвезти. Чтобы поднять дух товарищей, молодой танкист читал стихотворение Мельникова "Огонек"... Дочитать не успел — боевики пошли в атаку... Танкист в том бою погиб. Вот оно, это стихотворение. Сегодня мы читаем его до конца.

Огонек

Вдалеке от людей,
Вдалеке от дорог,
Я в ночи заплутал,
Я в снегах затерялся.
Но в простуженной тьме
Вдруг мелькнул огонек
И мгновенно пропал,
И опять показался.

Я побрел на него,
Я поверить не мог,
Что в российских полях
Без конца и начала,
Для таких же, как я,
Здесь горит костерок,
Чтобы чья-то душа
В темноте не пропала.

Как спасенье, горит
В темноте огонек,
Будто Бог его нам,
Заплутавшим, зажег.
Тем, кто сбился с пути,
Кто устал и продрог,
Как спасенье, горит
В темноте огонек.

И сидит у костра
Всякий разный народ,
Молчаливо сидит
В ожидании рассвета.
И не кончится спор,
Пусть душа отдохнет,
Только было б тепло
И хватало бы света.

А закончится дождь,
Побредет, не спеша,
И направится каждый
Своею тропкою.
Так гори, огонек,
Как России душа,
Среди белого света,
Объятая тьмою.

Вся поэзия Мельникова — молитва о человеке. На вечере были показаны видеозаписи, на которых сам автор читал свои стихи, и делал это так, как если бы творил молитву.

Кто-то из присутствовавших в зале и знавших Николая Мельникова лично спросил художника и друга поэта — Игоря Сушинка, почему на его портрете, который стоял на сцене, Мельников, человек улыбочивый и светлый, изображен таким углубленным в себя?

— В то время, когда я его писал, — ответил художник, — Николай создавал поэму, которую впоследствии назвал "Русский крест". Семь лет он творил ее в уме, никому не рассказывая о своем замысле, а записал за одну неделю.

Как все настоящие поэты, Мельников оказался пророком. Главного героя поэмы убивают бессмысленно и жестоко, но он все-таки успевает сделать главное дело своей, казалось бы, загубленной жизни — объединить "народ в Народ" в строительстве храма.

Вот так же объединились благодаря стихотворению Мельникова читатели "ЗОЖ", судьба которых неразрывно связана с деревней. Да, жизнь уготовила им немало испытаний, но они делают все для того, чтобы жила их малая родина. Ведь, как говорится в поэме Мельникова "Русский крест":

По весне, лишь снег
растаял,
Только высохла земля,
Стали миром
церковь ставить.

БОЕВЫЕ ДРУЗЬЯ — КЕШКА И ЦЫГАНОК

Мой муж, Александр Яковлевич Греков, был инвалидом Великой Отечественной, воевал в партизанском отряде, а затем на 1-м Белорусском фронте. После войны с отличием окончил Киевское танковое училище имени Фрунзе. Был направлен в академию, но при поступлении у него обнаружили двусторонний кавернозный туберкулез. Долго лечили, комиссовали. Но муж справился с недугом. Освоил новую профессию, стал строителем. Строил наш город Краснодар, работал прорабом в Приморско-Ахтарске. Три года назад его не стало.

От фундамента. С нуля.
А в России все с начала
Не впервые начинать —
Истреблялась, исчезала,
А потом, глядишь, опять,
Из-под пепла, из-под праха,
Где чернела пустота,
После крови, после страха
Вырастала — Красота...
Освятили место храма,
Помолились и пошли,
Загудела пилорама,
Камни, доски повезли,
Лес везли, раствор месили
Прямо с раннего утра,
А за всем трудом следили
Дел церковных мастера.
Поработают, устанут —
Отдохнут, попьют воды
И всегда Ростка помянут,
Вспомнят все его труды —
Сколько верст по бездорожьям
Проходил он — кто сочтет?
Но что всех трудов дороже —
Свой народ — собрал в Народ!



Известный русский писатель Владимир Личутин как-то сравнил землю России с гигантским образом в драгоценных ризах, а деревни — со светом тысяч свечей, освещающих этот образ. Наверное, затем, чтобы он не померк, земля время от времени рождает таких людей, как Николай Мельников. Словом и делом своим народ собирающих в Народ.
Татьяна КУЗНЕЦОВА.

А это его стихи о солдате-воине, написанные перед смертью.
Цветет черешня у окна,
Мальчишки гонят мяч гурьбою.
Уже которая весна
Земле подарена тобою.
Устал гранит, горел металл,
Земля стонала в страшной боли.
За Родину ты насмерть стал,
Как символ мужества и воли.
Прошел ты сквозь огонь и дым,
Не зная сна, от боя к бою,
Чтобы под небом голубым
Мальчишки бегали гурьбою.
Пусть гимн поют твоей судьбе
Твои потомки, внуки, дети.
Спасибо вечное тебе
От всех живущих на планете!

На фронте у мужа был боевой товарищ. Встретились они много лет спустя, когда один стал известным в Краснодаре строителем, а другой — знаменитым актером, любимцем зрителей.

Мужу не было еще и шестнадцати, когда началась война. В то время он с матерью и четырьмя младшими братьями жил в Донбассе. Когда возникла угроза оккупации, Саша бежал из города и оказался в партизанском отряде, где на-

чалыником штаба был Добровичинский.

Там Александра прозвали Цыганком из-за его яркой внешности: сильно был похож на свою мать-молдаванку и даже носил серьгу в ухе. В отряде Саша подружился с пареньком-ровесником Кешкой. Они вместе ходили в разведку, вместе попали в плен.

С наступлением зимы их колонну этапом перегоняли в концлагерь. Путь проходил мимо украинских сел, и местные жители выходили к дороге, чтобы передать еду и одежду пленным. Одна женщина набросила ватник на худенькие плечи Цыганка. Конвоир заметил движение среди военнопленных и, увидев одетого в гражданское мальчишку, прикладом вытолкнул его из колонны.

Так волею судьбы парень оказался на свободе, а колонна пошла дальше. Но возле небольшой речушки ее поджидали партизаны, которые вступили в бой с конвоирами. Пленные бросились бежать, многие погибли. Погибшим Цыганок считал и Кешку. Сам же, подлечившись и окрепнув, снова ушел к партизанам.

Вскоре его отряд соединился с действующей армией. Дальнейшая воинская судьба мужа была связана с танковыми войсками, дошел он до Варшавы.

С мужем мы встретились в 1959-м, прожили вместе 45 лет. Подрастая, наш сын

часто просил отца рассказать о войне. И все рассказы муж непременно начинал с того, что был у него фронтовой друг Кешка.

В 1964 году на экраны страны вышел фильм "Гамлет", в котором главную роль сыграл Иннокентий Михайлович Смоктуновский. О жизни и творчестве актера была потом телепередача, ее вел Алексей Баталов. Он говорил о Смоктуновском как о талантливом и скромном человеке, а потом сослался на справку, которая, по словам Баталова, говорила о Смоктуновском больше, чем он сам. Этой справкой было удостоверение бойца партизанского отряда.

Текст, который читал ведущий, показался мне удивительно знакомым. А когда прозвучала фамилия начальника штаба Добровичинского, поняла — такой же документ есть у нас в доме. "Да это же мой Кешка!" — воскликнул муж. Вот так выяснилось, что Иннокентий Смоктуновский и есть тот самый Кеша.

Я просила мужа отправить письмо Смоктуновскому, но он решил, что писать лауреату Ленинской премии не совсем удобно. И все же они встретились — за три месяца до смерти Иннокентия Михайловича. Вместе с мужем я была в гостиничном номере актера. Смоктуновский рассказывал, как он бежал во время перестрелки на мосту, как сложилась его дальнейшая фронтовая судьба.

Спросил мужа: почему не написал ему раньше? На что он ответил: "Разве мог я предположить, что тот рыжий, конопатый Кешка и есть Смоктуновский?" Иннокентий Михайлович обиделся: "Ну, так уж и рыжий?..."

Адрес: Грековой Любови Александровне, 350911 г. Краснодар, ул. Студенческая, д. 9, кв. 5.



ПЕЧЕНЬ ПРОЩАЕТ МНОГОЕ

Бытует мнение, что цирроз печени поражает только алкоголиков. Однако кандидат медицинских наук врач Александра ПОСКРЕБЫШЕВА развеяла этот миф. Оказывается, этот тяжелый недуг в не меньшей степени угрожает и вполне добропорядочным гражданам. О том, почему возникает эта болезнь, как с ней бороться, чтобы остановить ее развитие, Александра Сергеевна рассказала корреспонденту "ЗОЖ" Сергею Кифураку.

У медиков есть такая поговорка: "Печень прощает многое, почки не прощают ничего". Так вот, печень часто "прощает" алкоголь. И разрушение печеночной ткани с замещением ее тканью соединительной, то есть полная перестройка структуры печени, в чем, собственно, и проявляется цирроз, зачастую происходит у людей, отнюдь не страдающих тягой к спиртному.

ГЕПАТИТЫ – ПРЕДВЕСТНИКИ ЦИРРОЗА

В большинстве случаев возникает эта болезнь как следствие вирусных гепатитов – В, С и D. А они у нас сейчас опять же удел не только наркоманов и лиц, ведущих асоциальный образ жизни. Пошел человек к зубному врачу, провел курс уколов в клинике, сделал пустяковую микрооперацию – везде подстерегает риск, что не будут соблюдены элементарные правила безопасности при работе с кровью.

Если цирроз гепатитного происхождения, то основной удар должен быть нанесен именно в этом направлении. Тем более что сейчас есть эффективные противогепатитные лекарства, которые

останавливают болезнь и значительно улучшают прогноз на будущее. Печень, повторю, прощает многое, и в ряде случаев возможно даже обратное развитие процесса ее перерождения. Это так называемые **рекомбинантные препараты интерферона** и плюс к ним, если причиной послужил гепатит В, — **ламивудин**, а если С — **рибовирин**. Правда, должна оговориться: средства эти дорогие.

ПООСТОРОЖНЕЕ С ЛЕКАРСТВАМИ

Другая причина цирроза — лекарственная. Например, вызвать его может прием **антибиотиков тетрациклинового ряда**. Обладает гептотоксичностью и препарат от артериального давления, который у нас почему-то любят назначать беременным, — **долегит**. Весьма опасен для печени и широко рекламируемый **парацетамол**. Правда, при превышении определенной дозы — 4 г в сутки. Их, конечно, еще надо умудриться выпить. Но для людей с уже больной печенью достаточно и меньшего количества, чтобы имеющийся недуг переродился в цирроз, а то и некроз. Да и человек, у которого

болит зуб, глотая горстями таблетки, чтобы заглушить боль, вряд ли будет в этот момент обращать внимание на написанные мелким шрифтом предостережения в инструкции.

Опасны и многие противотуберкулезные лекарства, некоторые виды антидепрессантов. Все это обязательно надо учитывать, и в первую очередь тем, кто страдает даже самыми незначительными печеночными хворями, чтобы не спровоцировать возникновение цирроза.

ОПАСНОЕ НАСЛЕДСТВО

Иногда причиной цирроза могут стать врожденные нарушения обмена веществ в организме, например **гемохроматоз**. Это состояние, когда железо в кишечнике усиленно всасывается и накапливается в печени, поджелудочной и других органах. К сожалению, врачи редко его вовремя диагностируют. А между тем каждый седьмой случай цирроза так или иначе связан с этим нарушением.

Лечится эта непростая болезнь старинным способом — еженедельными кровопусканиями с целью вывести "лишнее" железо. А также специальными инъекциями, как правило, в условиях больницы.

Кстати, распознать начинающуюся болезнь печени не так-то просто. Сначала возникает так называемая печеночная лень, беспричинная усталость, когда постоянно хочется лежать. Появляются боли в животе, слабый стул, периодически бывает тошнота. Все это нередко относят к прояв-

лениям заурядного гастрита, болезни желчного пузыря. И только анализы крови и кала могут показать истинное положение дел. И чтобы не запустить недуг, постарайтесь при появлении вышеназванных признаков посетить врача и лабораторию своей поликлиники.

БАЗОВАЯ ТЕРАПИЯ

Лечение цирроза включает в себя базовую терапию и воздействие на возможные осложнения, вызываемые перерождением печени. Первая — в значительной степени — это образ жизни. Необходимо ограничить физические нагрузки, нельзя допускать как перегрева на солнце или в бане, так и переохлаждения. Нежелательны любые прививки. Что касается питания, то оно, если нет каких-либо осложнений, должно быть просто-напросто полноценным.

Больной, увы, пожизненно, должен принимать **лактулезу**. Это слабительное, причем очень хорошее, показанное даже при лечении запоров у новорожденных. Но ценность его в том, что, кроме того, этот препарат еще и нормализует кишечную микрофлору. При циррозе в организме образуется и никак не обезвреживается токсичный аммиак. А это лекарство мешает его возникновению, связывает и не дает всасываться. Так что для страдающих циррозом лактулеза просто незаменима. Это сироп, который надо принимать, индивидуально подбирая дозу, по 1 ст. ложке от 2 до 5 раз в



день, чтобы добиться двукратного неоформленного стула – среднего между поносом и нормальным. В этом случае образующиеся токсины будут выводиться вовремя.

Необходимо лечить и обязательно возникающий при циррозе дисбактериоз кишечника. Если он уже достаточно выражен, придется провести курс антибиотиков – **каномидина, мономицина**. А затем принимают препараты, замещающие микрофлору, – **колибактерин, лактобактерин**. При этом советую налечь на полезные кисломолочные продукты – биокефир, мечниковскую простоквашу, йогурты.

Если есть жалобы на боли в животе, вздутие, плохое переваривание пищи, рекомендую принимать ферменты. Но только не **фестал**. Он содержит желчные кислоты, а они и так накапливаются. Лучше использовать **мезим, панкреатин** или более дорогие и эффективные **креон** и **панцитрат**.

Весьма полезно раз в три месяца проводить так называемое кишечное орошение – делать клизмы с отваром ромашки, мяты.

Кстати, при лечении дисбактериоза может помочь публикация "Дисбактериоз: кефир для микрофлоры" в "ЗОЖ" (№14 за 2006 год).

Необходимы и гепатопротекторы, то есть средства, защищающие печень. Их лучше принимать курсами, меняя один на другой. Например, месяц пить **легалон (карсил)**, затем столько же – **эссенциале** (по 1-3 таблетки 3 раза в день вместе с едой). Хорошо включить в этот цикл **гептрал** и **гепамерц**. Два последних пре-

парата отличаются тем, что связывают токсические вещества, которые печень сама уже переработать не в состоянии, и помогают ей это все же сделать. Хочу подчеркнуть, что эти лекарства разные, друг друга не заменяют, а дополняют, и потому желательно использовать их все по очереди, через каждый месяц меняя один на другой. Такой смешанный курс может длиться весьма продолжительное время в зависимости от состояния больного.

Александра ПОСКРЕБЫШЕВА: Берусь утверждать, что, если человек, которому поставлен диагноз "цирроз", будет строго выполнять все требования базовой терапии, вполне возможно перевести болезнь, как говорят врачи, в компенсированную форму и жить долго и полноценно. Поскольку, как мы уже знаем, печень прощает многое.

Существенной составляющей базовой терапии при циррозе являются народные средства лечения, в частности фитосборы, правда, достаточно сложные, многокомпонентные. Могу рекомендовать некоторые из них.

Возьмите в равных частях корень девясила, листья мяты, корень одуванчика, плоды кориандра, чистотел. 2 ст. ложки сбора измельчите в кофемолке или мясорубке, залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Принимайте по трети стакана 3-4 раза в день в течение 2-3 месяцев.

Сделайте перерыв на две недели и поменяйте сбор. Например, на такой.

4 части соцветий бессмертника, по 3 части плодов шиповника, кукурузных столбиков с рыльцами, побегов полевого хвоща, по 2 части листьев земляники и соцветий ромашки, по 1 части листьев березы,

плодов можжевельника, сушеницы лесной, семян укропа, цветков календулы. 2 ст. ложки сбора измельчите. Заварите 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе. Принимайте по трети стакана 3-4 раза в день 2-3 месяца.

После двухнедельного перерыва вновь поменяйте сбор.

Возьмите 5 частей листьев малины, по 3 части цветков ла-

базника, травы череды, по 2 части листьев подорожника, травы донника, кипрея, почек березы, листьев крапивы, цветков ромашки, травы тысячелистника, полыни, корней одуванчика и аира, по 1 части корня бадана, листьев смородины, зверобоя, плодов черемухи, корня девясила. Готовят и принимают этот сбор так же, как и предыдущие. После перерыва курс фитотерапии нужно повторять в течение длительного времени.

ЕСЛИ ЖИВОТ, КАК БАРАБАН

Часто у больных циррозом накапливается жидкость в животе. Происходит это постепенно. И борьбу надо начинать с появлением первых признаков, а не дожидаться, когда живот станет похож на раздутый барабан с несколькими ведрами лишней воды внутри. Во-первых, надо больше лежать, уменьшить количество потребляемой жидкости, до

литра в сутки, и особенно – соли. А во-вторых, принимать мочегонное: **фуросемид** или **лазикс**. Дозы могут колебаться от 40-80 мг до 120-160 мг. В этом случае обязательно также рекомендую **верошпирон**. Сам по себе он мочегонное слабое, но воздействует на процесс накопления жидкости и потому очень нужен.

Сам больной даже в большей степени, чем врач, должен оценивать эффективность борьбы с жидкостью: количество выделенной мочи должно быть на 300-500 мл больше выпитого. Причем следите, чтобы и больше не выходило. Перебор с мочегонным, излишняя потеря жидкости не менее вредны и грозят весьма неприятными последствиями.

Противостоять излишне накапливающейся жидкости могут помочь и средства народной медицины. Они действуют мягче, и, возможно, кому-то будет удобнее регулировать ее выход именно при помощи мочегонных трав. Приведу несколько рецептов.

2 ч. ложки мелко порубленных листьев березы залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Пейте по четверти стакана, добавляя в порцию пищевую соду на кончике чайной ложки, 3-4 раза в день перед едой. 1 ч. ложку березовых почек запарьте в термосе стаканом кипятка, выдержите 3-4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в теплом виде за 15 минут до еды.

Если необходимо усилить мочегонный эффект, советую принимать настой из коры и корней черной бузины.



Смешайте по 1 ст. ложке коры и корней бузины, залейте в термосе 0,5 л кипятка и настаивайте от 6 до 12 часов. Принимайте (можно с добавлением меда) по 0,5 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

ВНИМАНИЕ, РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ

Если же ситуация запущенная, приходится делать прокол и выпускать жидкость принудительно. Процедура не такая уж и сложная, но, увы, нередко сказываются особенности отечественной медицины...

Поэтому говорю специально для родных и близких больного. Хирурги, как правило, не любят мелочиться и выпускают за раз 10 литров – цинковое ведро. Но это же не просто вода. В ней содержатся белок, электролиты. И когда организм их теряет в таком количестве, человеку становится плохо. Из обморока его несложно вывести, дав понюхать нашатыря. Но больной все равно постепенно слабеет, становится сонливым и через несколько дней просто перестает просыпаться, его крайне сложно разбудить, он постепенно впадает в кому. Выход, конечно же, есть, и не один. Это, думаю, как раз тот самый случай, когда должны проявить компетентность и настойчивость родственники больного. Им следует знать, что не стоит удалять за раз больше 3 литров жидкости. А если уж это произошло, надо замещать потерянное препаратом **альбумин**. Но он дорогой и имеется далеко не во всех больницах. Зачастую его, если есть возможность, приходится покупать родным больного.

Существует и более дешевый, но хлопотный, а потому весьма неохотно применяемый метод. Находящаяся в животе жидкость стерильна. И если не сливать ее в пресловутое цинковое ведро, как обычно делается, а специально собирать, что вполне реально даже в условиях небольшой больницы, то можно потом ввести ее необходимое количество в вену больного и тем самым избежать потери жизненно важных элементов. Ведь она не нужна только в животе, а организму весьма необходима. А то получится, что живот станет меньше, а больному хуже...

ВАРИКОЗ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО НА НОГАХ

У страдающих циррозом нередко возникает варикоз вен пищевода и верхней части желудка. Как и на ногах, сосуды набухают, на них образуются узлы, возникают кровотечения, причем очень сильные. Если рентген или гастроскопия показали, что с сосудами не все в порядке, чтобы не допустить кровотечения, рекомендую для уменьшения давления в вене, впадающей в печень, принимать **анаприлин, метопролол, конкор, локрен** – любой препарат на выбор. Очень хорош, но на столько же и дорог **актретид (сандостатин)**, который не только служит для профилактики, но и способен остановить кровь. Кстати, надо обязательно избавляться от последствий уже остановленного кровотечения – промывать желудок, а также делать так называемые высокие клизмы – 1,5-2 л, чтобы жидкость могла подняться как мож-

но выше и удалить остатки крови, которая иначе распадется до аммиака, а это буквально фатальный фактор для больных циррозом.

НЕ СПАТЬ!

Еще одно проявление цирроза – энцефалопатия, печеночная кома. К счастью, протекает она медленно и ее можно, как говорится, вовремя "захватить". На первом этапе нарушаются так называемые корковые функции. Больной становится беспричинно раздражительным, конфликтным, сбивается суточный ритм сна: ночью бодрствует, а днем спит, возникают трудности со счетом и чтением. Следующая стадия – потеря ориентации во времени и пространстве, человек не может вспомнить нынешний месяц, год, не понимает, где находится. Появляется весьма характерный симптом – хлопающий тремор, когда руки не просто трясутся, а совершают еще и отводящие хлопающие движения. И, наконец, постепенное погружение в сон, переходящий в кому.

Что надо срочно предпринять? Сам больной, увы, все эти перемены уже не замечает. А родственники должны забить тревогу при первых же признаках возможного осложнения.

Ни в коем случае нельзя давать успокаивающие, снотворные, каким бы возбужденным ни было поведение больного, это только ускорит кому.

Сразу же надо резко изменить питание – пища не должна содержать белков, особенно животных. Никакого мяса, пти-

цы, рыбы, творога, других молочных продуктов. Можно есть лишь различные пюре и каши на воде, овощи и фрукты. Кроме того, в больницах вводят специальные энергетические растворы. Больше того, сейчас главная задача – быстро вывести тот белок, что уже успел попасть в желудок. Для этого делают опять же высокие клизмы, принимают активированный уголь, да не таблетку, а штук 30-40, причем в размолотом виде. Но весь белок вывести не удастся. Поэтому для ликвидации последствий понадобятся антибиотики – **канамицин, мономицин**. Они сильно токсичны, но только когда их вводят внутримышечно. Мы организм "обманем", разобьем ампулу и дадим больному выпить содержимое, как обычное лекарство. В этом случае они сделают свое дело безопасно для организма. И так – от 5 до 10 дней.

Конечно, возникнет дисбактериоз, но больной будет спасен от губительного воздействия аммиака, а далее на помощь придет лактулеза, о которой уже говорилось выше.

Если же аммиак успел попасть в кровь, помочь могут те же гептрал и гептамерц, но уже не в таблетках, а в виде инъекций вместе с капельницами глюкозы. Последняя в наших больницах обычно есть, а вот с этими препаратами бывает напряженно, так что родственники опять же должны быть готовы их приобрести. Ведь только эти средства позволяют "разбудить" больного и не дать ему свалиться в кому.

АЛКОГОЛЕМ КРУГЛЫЙ ГОД ОБЕСПЕЧИТ СПИРТЗАВОД (0,5 литра за 12 руб.)

Новое - это хорошо забытое старое. Наши предки всегда старались приготовить для себя отменные алкогольные напитки. Почти у каждого были свои секреты. Во времена перестройки производство спирта было уголовно наказуемым преступлением. Но времена изменились, законом не запрещается производить спирт для личных нужд, исключая его продажу. Помочь Вам в этом сможет усовершенствованный, изготовленный с применением безопасных материалов аппарат (КОЛОННА РУМ Б-035) для приготовления спирта в домашних условиях для личного использования. Да, это не описка, именно спирт крепостью до 95 %.

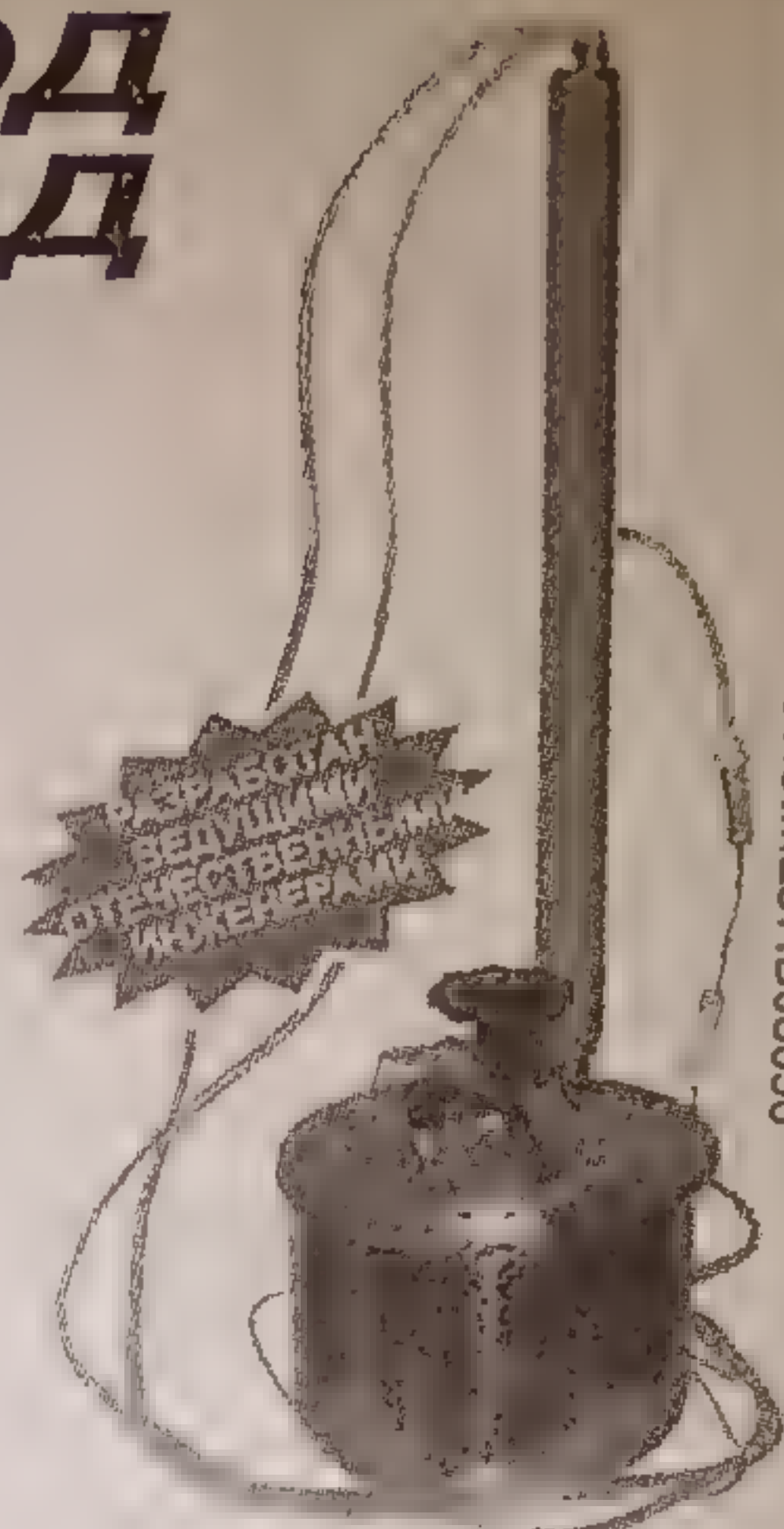
Способ получения спирта (ректификация) радикально отличается от традиционного самогонварения или дистилляции. Технология производства - ректификация позаимствована у крупных ликеро-водочных заводов. Именно там для получения спирта используется колонна. Высотой несколько десятков метров. С ее помощью на заводах получают чистый спирт. А побочные продукты, такие как ацетон, сивушные масла и т. д., то, от чего наутро возникают болезненные ощущения, выделяются из спирта и перерабатываются дальше. Наш аппарат является сложным устройством. Полное название

«Разделительное устройство малое» (РУМ). Это есть не что иное, как маленькая колонна, высота до 600 мм, вес до 220 г, но, несмотря на небольшие размеры, Вы действительно получаете качественный спирт, очищенный от вредных примесей. **Для справки: ректификация и дистилляция - это совершенно разные процессы. При дистилляции (традиционный способ) Вы получаете самогон. В состав самогона входит ацетон, который начинает испаряться из браги самым первым еще при 60 градусах. Это самая распространенная ошибка всех людей, что так называемый всеми первач - это самые сливки, оказывается, это все очень опасно для здоровья и «балдеет» человек не от градуса спирта, а от большого содержания ацетона в этом «смертельном» перваче. Ацетон - это только цветочки, дальше идут альдегиды - 65 градусов, спирт - 78 градусов, сивушные масла, этот список можно продолжать до бесконечности. Мы себе и представить не можем, что мы пьем.**

Купите РУМ Б-035, и Вы сможете не только приготовить, но и удивить своих

близких качественными спиртными напитками, приготовленными по нашим и своим уникальным рецептам. Наш «мини-спиртзавод» прост в использовании. Безопасен. Надежен. Срок эксплуатации до 50 лет. Так что изготавливать спирт хватит не одному поколению. Получаемый продукт отменного качества. Цена 1 литра минимальная. Давайте посчитаем: самое дорогое сырье - сахар стоит 18 руб. кг. На литр спирта необходимо 3 кг сахара. Значит, 3 кг x 18 руб. + дрожжи = 60 руб. Это 5 бутылок качественной водки, и обходится одна бутылка 60 руб. / 5 бут. = 12 руб.

Так почему мы предлагаем купить его? - зададите вопрос Вы. Да потому что в производстве алкогольных напитков для себя Вы можете использовать только натуральное сырье и качественные продукты, а отсутствие химических примесей позволит достичь высочайшего качества, например, в изготовлении наливок и настоек на лечебных травах и ягодах, и это не все. «Мини-спиртзавод» обязательно избавит вас от некачественного алкоголя. При необходимости очистит от примесей, фракции спиртосодержащих жидкостей. Цена мини-спиртзавода, изготовленного в лучших традициях ВПК, - 2998 руб. (условие покупки см



ниже). В стоимость включены рецепты по приготовлению алкогольных напитков. В комплект входит все необходимое оборудование для производства спирта, за исключением емкостей для сырья и спирта, а в качестве презента во все колонны мы вкладываем концентрат для изготовления коньяка на 10 литров. В качестве емкости для сырья можно использовать чайник, кастрюлю, бидон. Мы рекомендуем приобрести сковородку, модель 65 Д.

Также в продаже имеется:



НАБОР НАТУРАЛЬНЫХ КОНЦЕНТРАТОВ «ДОМАШНИЙ ПОГРЕБОК»

Для любителей благородных напитков. Вы с помощью этого набора сможете приготовить:

Коньяк - 150 л напитка; Джин - 30 л нап.; Амаретто - 150 л нап.; Текила - 30 л нап.; Виски - 30 л нап.; Бонификатор - 50 л нап.; Битер - 150 л нап.; Черный бальзам - 10 л нап.; Вермут (полынь) - 3 л нап.; Портвейн - 10 л нап.; Кагор - 3 л нап.; Черный шоколад - 5 л нап.; Вино белое (совин.) - 10 л нап.; Вино красное (каберне) - 10 л нап.; Ром - 10 л нап.; Рябина - 10 л нап.; Чернослив - 10 л нап. и т.д. Кроме того, концентрат необычайно популярного в Европе (особенно у женщин) травяного ликера Битер (тип Егермейстер), облагораживающий любой напиток Бонификатор.

С помощью этого изготовленного из натуральных компонентов и уникального в своем роде набора, а также полученного спирта на нашей РУМ Б-035 Вы сможете приготовить более 20 самых популярных, в том числе и самых дорогих, спиртных напитков нашего времени. Названия говорят сами за себя. Общей емкостью более 650 литров, или 1300 бутылок 0,5 л. или 65 ящиков. **Для сравнения: Вы, наверное, сами отмечали крупные застолья (свадьба, день рождения и т.д.) на несколько десятков человек. Так вот на таких праздниках выпивается всего несколько ящиков спиртных напитков.**

С помощью набора «Домашний погребок» Вы всегда сможете удивить изысканным вкусом, напитками со всего мира своих знакомых, друзей, близких. Для приготовления напитков с помощью набора «Домашний погребок» можно использовать покупную водку приличного качества. Цена набора «Домашний погребок» - 2998 руб. (условие покупки см. ниже).

ВНИМАНИЕ! НЕ ПРОПУСТИТЕ СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ

Только до 20.08.2007 г. закажите набор «Домашний погребок» + колонна РУМ Б-035, и Вы заплатите всего 3999 руб. (вместо 5996 руб.) У вас затаились сомнения, позвоните или напишите нам, и мы их развеим.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ:

Сделать заказ можно по адресу: 302961 г. Орел, МСЦ а/я 13 (СБР), отдел «Товары-почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77; на сайте. www.zacaz.ru. Для жителей Украины - (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ. Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле.

Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816

“КОБРА” СПАСЛА ОТ РАДИКУЛИТА

Я тогда жил в Забайкалье, зимой здесь за минус 50 градусов. Работал на драге — это такая плавучая фабрика, где кругом стылый металл. По роду манипуляций приходилось часто наклоняться. Иной раз обнаруживаешь, что одежда задралась и поясница обнажена. Руки грязные, заправишься кое-как и дальше работать, а спина ледяная. Однажды резко повернулся, в пояснице что-то щелкнуло, и я замер от боли. Сидеть не мог, только стоять или лежать. А до дома — 40 км на автобусе по камням и выбоинам.

В поселковой больнице пролежал месяц. Медики на мне “испробовали” весь свой арсенал, я, кажется, даже потел новокаином. Но, увы, результаты оказались минимальными. Я спал 3-4 часа, дальше просыпался от боли. Вставал, вернее, сползал с кровати и ходил по коридору часа два. Потом ложился и через 3 часа подъем. Так месяц и провёл.

Перед выпиской осмотрел меня невропатолог, дал общие рекомендации, назначил месяц амбулаторного лечения — и на работу. За это время я как-то притерпелся к боли. Но каждый чих или кашель возвращали ее вновь. И тут мне в руки попала перепечатка: “Хатха-йога”.

Вспомнил, что еще раньше, до армии, в библиотеке читал альманах “Эврика”, где описывалось упражнение на основе асаны “Кобра”, которое имело 13 терапевтических эффектов, включая лечение радикулита. Попробовал. И понял, что попал в точку.

Дыхание во время упражнения такое: медленный вдох, пауза (задержка дыхания), выдох, пауза, каждая фаза — 2 секунды.

Ложитесь на пол на живот, касаясь лбом пола. Ноги выпрямите и соедините. Руки согните в локтях ладонями вниз на уровне плеч.

На вдохе, выпрямляя руки, медленно прогнитесь назад. Бедрa при этом прижаты к полу. Желательно, чтобы пупок не отрывался от пола. Если не сразу, со временем это по-

лучится. Голова поднята. Смотрим на потолок. Далее — пауза, выдох и пауза.

Во время паузы поворачиваем голову налево (важно) и через левое плечо стараемся увидеть правую пятку. Далее, глядя на пятку, следует вдох, пауза и выдох, снова пауза. Во время паузы поворачиваем голову направо и через правое плечо стараемся увидеть левую пятку. Глядя на пятку, опять вдох, пауза, выдох и пауза. Во время последней паузы поднимаем голову вверх и смотрим на потолок. Опять вдох, пауза, выдох и пауза. Во время этой паузы опускаемся на пол, расслабляемся и повторяем дыхательный ряд. Во время паузы опять поднимаемся на руках, смотрим на потолок и повторяем весь комплекс. Только первый поворот головы будет уже направо — это важно. А далее все так же. Это 1 цикл.

В первую неделю делаем по одному циклу — это примерно 3 минуты. Во вторую неделю и последующие добавляем по одному циклу. Оптимальный вариант — когда упражнение выполняется 20 минут. Я, делая этот комплекс, до 20 минут не добрался. Где-то на 12-минутном этапе меня отпустили боли. Такая вот история.

И еще. Нам с женой уже за 50, и мы подыскиваем место для жилья. Сейчас обитаем в Подмоскoвье, работаем. Но хотели бы купить домик в сельской местности. Главное, чтобы там были единомышленники, зожевцы. ЗОЖ и есть та идея, что объединяет людей. Может, кто не сочтет за труд и откликнется?

Адрес: Потапову Александру Николаевичу, 143581 Московская обл., Истринский р-н, с. Павловская Слобода, ул. Свободы, д. 1.

РУССКИЙ ЯЗЫК ИЗЛЕЧИВАЕТ ЗАИКАНИЕ

Как это ни парадоксально, но моего сына вылечил от заикания “великий, могучий русский язык”. Не верите? Опишу все по порядку.

Однажды ночью у соседей случился пожар. Вздуродраженная соседка

вбежала в наш дом и громким криком разбудила моего малолетнего сына. Мальчик полусонным выскочил во двор. Пламя пожара и треск горящего дерева так подействовали на ребенка, что он стал заикаться. Официальная медицина оказалась бессильна, недуг не поддавался лечению.

Как-то сын возвращался из школы домой, и случайный прохожий спросил у него, где находится такая-то улица и такой-то дом. Пока он с трудом выдавливал из себя слова, мужчина терпеливо ждал. Выслушав ответ, он неожиданно произнес: “Я в детстве был такой же, как и ты. Бери, юноша, на “вооружение” русский язык. Благодаря ему я вылечился и полюбил его, стал педагогом, а затем заведующим кафедрой литературы и русского языка в пединституте. Моя методика лечения проста. Надо произносить нарaспев все, что ты читаешь или говоришь вслух”.

Эти слова глубоко запали сыну в душу. С того момента он стал тренировать свою речь от подъема до отбоя. В ход пошли скороговорки, отрывки из оперетт, арии из опер, песни и анекдоты, стихи и проза, легенды и были, газеты и журналы, уроки и домашние задания, а также художественная литература. Он читал и многое учил вслух, громко и на-рас-пев.

С той встречи прошло долгих четыре года. Постоянные тренировки, выдержка, терпение и воля моего сына преодолели заикание. Он говорит чисто, без единого замедления. У него растут сын и дочь. Так что человеку, который дал этот совет, я благодарен пожизненно.

P.S. После публикации моего письма “Свиная желчь против ожогов” в “ЗОЖ” (№ 5 за 2007 год) я получил 45 откликов со всех концов России. Но самым удивительным и приятным для меня было, что два из них пришли из Германии от обрусевших немцев, которые уехали из Казахстана после развала СССР.

Адрес: Вакулину Алексею Федоровичу, 396437 Воронежская обл., Павловский р-н, с. Покровка, ул. Советская, д. 11.



ЧУВСТВО МЕРЫ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Я дружу с вестником «ЗОЖ» три года. Это моя лучшая газета теперь. Много почерпнул полезного для себя и своих родных. Правда, кое к чему отношусь критически. Например, к рекордам. Кто-то на старости лет присел 1000 раз, кто-то в свой юбилей — 75 лет пробежал 75 км, а потом упал и еле отдышался. Зачем такие «рекорды»? Тешить самолюбие? Согласен, а каково сердцу? Оно стонет, еле успевает прогонять бешеный поток крови и преждевременно изнашивается. Отсюда инфаркты, инсульты, в этом убежден твердо. Сам прошел через перегрузки и удивляюсь: как оно, мое сердечко, их вынесло?

Мне сейчас 75 лет. 30 лет трудовой жизни отдал моему любимому Норильску в Заполярье. Там и авиация, и шахты, и железная дорога, и рудник «Маяк». Я тогда был молодой, здоровый, как бык. Штанга, гири числились моими друзьями. А в 1990 году на «материке» схлопотал ишемический инсульт по своей дурости. И все из-за перегрузок... Всему есть предел. Увы, понял поздно, что все делал сверх меры своих возможностей. Думал, износу не будет.

Чувство меры во всем — вот мудрость жизни. Но мы, русские, во всех своих делах прем как на буфет, не задумываясь о последствиях. После инсульта больница, потом таскал левую ногу волоком, левая рука висела. Левою ногой зацеплюсь за что-нибудь и лечу мешком на родимую землю. Встаю с огромным трудом. Но я, упрямый Козерог, сказал себе, даже приказал: движение и только движение. Стал быстро ходить, бегать трусцой, обливаться холодной водой. Утром зарядка, холодная вода, сильная работа, вечером разминка с 2-килограммовыми гантелями и гирей в 1 пуд. Правда, сила уже не та, на сердечко пока не жалуюсь, делаю все в меру. Например, вчера отжался от пола 25 раз, а сегодня — только 20. Ничуть не

огорчился и из кожи не полез, завтра наверстаю. К сожалению, начинаем понимать это слишком поздно — к закату. Великий танцор нашего времени Игорь Моисеев прожил 100 лет, и дай Бог ему прожить еще долго. Так вот, он (я читал) во всем соблюдал чувство меры. Главное для него — красота, гармония. Он не загонял ни себя, ни своих учеников до полной потери сил. Он мудро чувствовал этот предел, когда мотор может заглохнуть.

Да, друзья, сердце свое надо любить, беречь, жалеть, и оно будет служить вам долго.

Адрес: Андраханову Алексею Андреевичу, 633216 Новосибирская обл., Искитимский р-н, р. п. Линево, а/я 541.

МОЯ ВОЛШЕБНАЯ НАСТОЕЧКА

Причиной моего письма стала просьба Т.Н. Бабиковой в «ЗОЖ» (№7 за 2007 год) «ЗОЖ», выручай!».

Начну сначала. У меня болела поясница. Кажется, всю жизнь болела — смолodu. Сделали снимок — остеохондроз. Массаж, который мне прописали, не помог. Могла уснуть только в положении: колени к подбородку. И вдруг по телевизору в программе «Здоровье» показывают кровать, где лечат больных с позвоночными проблемами. Кровать поднимается чуть ли не вертикально, и под грузом своего тела диски спины как бы растягиваются. Я взяла идею на вооружение. Мне сделали перекладину, и я, держась за нее руками, стала висеть. Первые секунды — невыносимая боль, а потом все легче и легче. Вишу до тех пор, пока руки в состоянии держать.

Дела пошли на поправку. На ночь делала эту процедуру обязательно, да и днем иногда подходила. Теперь только почувствую боль — слабенькую, кстати, — сразу к перекладине. Впрочем, бывает это очень редко.

А тут лет 10 назад я неудачно повернулась, итог — узнала, что такое радикулит. У меня стоит постоянно настойка, сделала на всякий случай. Муж растер поясницу, и этого

одного раза хватило: как будто ничего и не было. После этого еще дважды посещал меня радикулит, и если после первой растирки остается чуть тупая боль, так растираем еще раз.

Как-то соседа постигла такая же участь. Я отлила настойки, сказала его жене, чтоб попробовала, но отнеслась она к моему зелью с недоверием. В итоге муж ее пролежал в больнице три недели.

Дальше стали побаливать мои суставчики — но терплю и терплю, а когда давал о себе знать тазобедренный сустав, тут уж, как говорится, и свет не мил. Видя мои страдания, дети привозили мне мази «Золотой ус», «Бальзам Валентина Дикуля»... Все это, однако, как «мертвому припарки». Не помогли и разные компрессы. Тогда я без всякой надежды растерла сустав своей настойкой — минут через 10 боль уменьшилась. Я стала проводить эту процедуру перед сном, и вскоре боли просто исчезли. Конечно, время от времени они о себе напоминают. Раз в месяц примерно, бывает, режет. Тут же использую настойку. Как правило, одного раза достаточно. Боли уходят, и я опять вижу белый свет во всей его красе.

Секрет моей настойки такой. Гриб мухомор накрошить в темную стеклянную бутылку по плечики и залить водкой, чтоб покрыть гриб. Поставить опять же в темное место на месяц, периодически встряхивая. Процедить и хранить в темном месте. Стоит годами. Будьте осторожны, это яд, если у вас в доме есть любитель выпить. У нас этой проблемы нет. Даже если у вас ничего не болит, пусть будет в каждом доме этот добрый лекарь, ведь никто не застрахован от болячек. Если суставы постепенно начинают болеть, а то и радикулит скрутит, помните о моей настойке. Мухоморчик растет только осенью в лесу — запасайтесь! Не вам — так другу, соседу сделайте доброе дело. Я не знаю, чем обладает эта настойка, каким мощным обезболивающим средством, но процедуры хватает на месяцы.

Адрес: Полонской Нине Саввичне, 397961 Воронежская обл., Лискинский р-н, х. Стрелка, ул. Чапаева, д. 30.



“ДЕТСКИМ” ЛЕКАРСТВОМ ВЫЛЕЧИЛА МУЖА

Тысяча благодарностей от меня и от моей семьи за прекрасные рецепты, душевность, теплоту статей. Они затрагивают наши души, заставляют быть добрее и внимательнее к окружающим.

В “ЗОЖ” как-то вычитала рецепт сыворотки от детского диатеза. Так вот хочу сказать, что этим же средством мы избавили от лекарственной аллергии моего мужа, которому 76 лет. От мазей, которыми лечили диабетические язвы, у него посинели обе ноги до паха, тело покрылось волдырями, страшно чесалось. Перепробовали почти все средства от аллергии. Единственное, что приносило облегчение — сок моркови, а вот сыворотка вылечила! Уже год, слава Богу, как у мужа нет ни сыпи, ни зуда.

Вот рецепт сыворотки: 3 л утреннего цельного коровьего молока поставить скисать, чтобы получилась простокваша. Вылить ее в алюминиевую кастрюлю, довести до кипения, но не кипятить. Накрывать крышкой, пусть остывает на плите. Получившийся творог снять, а сыворотку поставить в холодильник. Ею и нужно протирать тело несколько раз в день. Только предварительно порцию для протирания слегка подогрейте. Для детей надо 3 литра молока, для взрослого хватило 4,5.

Муж также пил настой череды утром и вечером по 100 г. Череду покупали в аптеке. Чтобы предотвратить появление новых ран, приобрела в аптеке клей БФ-6, которым заклеиваем любую царапину.

Я этот клей в медицинских целях использую давно.

Я и сама живу и лечусь только по советам “ЗОЖ”. Рецепт бальзама священника, опубликованный в вестнике (№1 за 2004 год) в материале “Мой чудодейственный бальзам”, помогает переносить магнитные бури и перепады давления, резкие перемены погоды. А то лежала пластом и даже голос теряла.

Адрес: Пустошкиной Тамаре Николаевне, 344101 г. Ростов-на-Дону, ул. Профсоюзная, д. 47а, кв. 58.

“ЗОЖ”: Повторяем рецепт бальзама священника, который прислала в “ЗОЖ” (№ 1 за 2004 год) Александра Григорьевна Филатова, тем более что лето — самое время, когда можно запастись всеми необходимыми компонентами для этого лекарства:

“Надо взять веточки малины первого года, вишни, черемухи и по столовой ложке ягод боярышника и хмеля, залить все холодной кипяченой водой и поставить на огонь. Пока вода не закипит, следует читать “Отче наш” и молитву об избавлении от порчи. После закипания отвар полагается держать на медленном огне 10 минут под плотно закрытой крышкой, а остудив, пить в течение дня”.

БРОСИТЬ КУРИТЬ — ПРОСТО

“ЗОЖ” выписываю с 1998 года. Он стал для меня настольной книгой. По моему совету многие мои родственники и знакомые подписались на него.

Хочу поблагодарить Константина Григорьевича Кушнера за его письмо “Прощайтесь с сигаретой 19 февраля!” в “ЗОЖ” (№ 3 за 2007 год). Сначала сомне-

вались, поможет ли мужу этот рецепт. Ведь мы мусульмане, а прощание с сигаретой связано с православной традицией. Но, как говорится, попытка не пы-

ка. Решили попробовать. И свершилось чудо! Муж легко бросил курить. В первые дни сигарету заменяли ему конфеты, а через 3-4 дня он и от конфет отказался. Низкий поклон вам, Константин Григорьевич!

Адрес: Газиной Гульсине, 453193 Башкортостан, Стерлибашевский р-н, дер. Бузатово, ул. Молодежная, д. 3, кв. 2.
“ЗОЖ”: Вот рецепт Константина Григорьевича Кушнера.

“В конце зимы есть праз-

дник — Масленица. Она длится неделю и заканчивается в воскресенье. А с понедельника начинается Великий пост, который длится 7 недель. Так вот, вечером в воскресенье до 12 часов ночи еще можно покурить, и все. Чтобы утром по привычке не закурить, надо положить на стол пустую сигаретную пачку, на нее записку “Я бросил курить” и придавить пустым коробком из-под спичек. Вот и все. Дело сделано”.

ЖЕЛУДОК ПОСТАВИЛИ НА МЕСТО

Пишу в первый раз, хотя выписываю “ЗОЖ” с 2004 года. На второе полугодие выписать забыла и сразу поняла, как важен для меня вестник.

Почитаешь его и словно пообщаешься с людьми, которые помогут и советом, и рецептом. Вот и мы с мужем от души благодарны Валентине Андреевне Кольцовой за ее письмо “Желудок сама поставила на место” в “ЗОЖ” (№2 за 2007 год).

Муж долго страдал этим недугом, не мог поднять ничего тяжелого. Ав деревне без физической силы ну просто никак! Прошел диагностику и узнал, что у него опущение желудка. Последовали мы совету Валентины Андреевны и вылечились! Уже прошло больше трех месяцев — муж чувствует себя нормально. Честно признаюсь: иногда думала, может, люди преувеличивают действенность рецептов, а теперь и сама убедилась, как важно для больного — помочь рецептом.

Адрес: Пономаревой (Туркиной) Валентине Николаевне, 346163 Ростовская обл., Верхнедонской р-н, х. Мещеряковский, ул. Лопанская, д. 17.

“ЗОЖ”: Приводим рецепт Валентины Андреевны Кольцовой, которая в “ЗОЖ” (№ 2 за 2007 год) рассказала, как вернула на место свой желудок, опустившийся на 12 сантиметров!

“Утром натошак, освободив мочевого пузырь, ложилась на спину. Начиная

от пупка, массировала живот по часовой стрелке. Дойдя до низа, захватывала обеими руками живот с правой стороны и старалась поднять вверх. Чтобы руки хорошо скользили, живот и руки мазала мылом или жирным детским кремом. Массировала минут 5-10, минут 5 лежала на спине. Потом потихоньку поворачивалась на живот с левой стороны и ложилась пупком на клубок или же на тугое свернутое полотенце (все это надо приготовить заранее, чтобы было под рукой) и лежала, сколько могла терпеть. Это было очень больно.

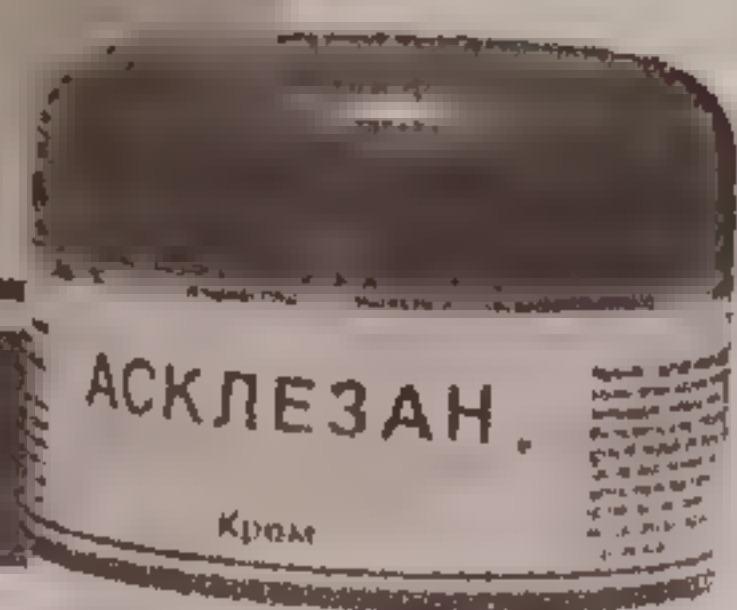
Убрав клубок, опускала голову и руки вниз и, упираясь руками, резко встряхивала трижды каждой ногой по очереди. В завершение процедуры ложилась на левый бок минут на 10. Затем потихоньку вставала и, обвязавшись старой простыней, ходила по дому.

Все эти манипуляции проделывала на кровати или диване 10 дней подряд”.

ASKLESAN
АСКЛЕЗАН™

500 мг

30 таблеток



АСКЛЕЗАН

РАЗВЯЖЕТ ВАРИКОЗНЫЙ УЗЕЛ

В XIX веке варикозная болезнь считалась уделом людей почтенного возраста – 50-60 лет. А сегодня, по данным Всемирной ассоциации флебологов, каждый 2-й житель нашей планеты страдает или подвержен этому недугу.

Риск заполучить варикозное расширение вен велик у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, страдает избыточным весом, неполноценно питается, курит, поднимает тяжести, носит тесную обувь и одежду, которая нарушает циркуляцию крови. Болезнь настигает и любителей солярия, парилок, солнечных ванн: такие «горячительные» процедуры снижают эластичность тканей и венозных стенок, активизируют кровообращение.

В чем суть данной патологии? В нарушении системы венозного кровотока. Прямая обязанность вен – гнать кровь от периферии к сердцу и легким. Препятствуют ее обратному движению специальные полулунные складки-клапаны, которыми снабжены внутренние стенки вен. Для нормального кровотока необходимо идеальное состояние стенок вен: они всегда должны быть в определенном тонусе, сохранять эластичность и упругость. Когда в системе происходит сбой и кровь проходит через клапаны не полностью, вена разбухает, удлиняется, уродливо деформируется, образуя узлы и извилины, и даже атрофируется. Самая трудная работа – у вен нижних конечностей, которые вынужде-

ны изо дня в день поднимать огромный столб крови, преодолевая силу земного притяжения. Они-то чаще всего «выходят» из строя.

Быстрая утомляемость при ходьбе, тяжесть в ногах, особенно по вечерам, сосудистые «сеточки» и «звездочки» – «первые ласточки» недуга. Когда заболевание войдет в силу, появятся и другие симптомы венозной недостаточности: отеки и боли в ногах, судороги в икроножных мышцах по ночам. Не дайте болезни разрушить ваши вены! Обнаружив у себя признаки варикоза, обратитесь за помощью к врачу-флебологу.

Хорошим помощником в комплексной терапии и профилактике варикоза станет российский венотоник **Асклезан А**, выпускаемый в виде таблеток и крема. **Асклезан А** доступен по цене и по своему эффекту намного превосходит многие импортные противоварикозные средства. Целебное действие таблеток и крема уже по достоинству оценили многие россияне. Кстати, в них впервые в отечественной и мировой практике применена субстанция, добываемая из листьев лесного орешника (лещины обыкновенной). Благодаря столь

ценному компоненту таблетки и крем **Асклезан А** обладают выраженными противовоспалительными и противоотечными свойствами, увеличивают тонус венозной стенки, снимают неприятные и болезненные ощущения в ногах.

Кроме того, в состав крема **Асклезан А** входит экстракт софоры японской, богатый рутином, он оказывает прекрасное лечебное и профилактическое действие на вены, сосуды и капилляры, делает их более эластичными, отлично укрепляет сосудистую стенку. Еще один немаловажный компонент крема **Асклезан А** – герудин, он выделяется из слюны медицинских пиявок, снижает тромбообразование и улучшает местный кровоток. Столь многонаправленный состав крема **Асклезан А** позволяет его использовать не только в целях профилактики заболевания и на ранних стадиях его развития, но и после операций на венах.

Ведущие флебологи Санкт-Петербургского центра специализированной хирургии и Академии им. И.И. Мечникова рекомендуют следующий подход к применению таблеток и крема **Асклезан А**:

- при сосудистых «сеточках» и «звездочках» – наносить тонким слоем крем **Асклезан А** 2-3 раза в день (2-4 недели);

- при сосудистых «сеточках» и «звездочках» в сочетании с тяжестью в ногах, болями, ночными судорогами – наносить тонким слоем крем **Асклезан А** 2-3 раза в день (4 недели) и принимать таблетки **Асклезан А** (по 1 таблетке 2 раза в день в течение 2-4 недель);

- при варикозной болезни – принимать таблетки **Асклезан** (по 1 таблетке 3 раза в день в течение 4-6 недель) и наносить тонким слоем крем **Асклезан** 3 раза в день в перерывах между приемом таблеток **Асклезан**;

- при осложненном течении варикозной болезни после консультации с врачом – прием таблеток **Асклезан А** (по 2 таблетки 3 раза в день в течение 4-8 недель) и наносить тонким слоем крем **Асклезан** (3-4 раза в день в течение 4-8 недель) в сочетании с другими методами лечения (компрессионный трикотаж и пр.)

Высокая эффективность таблеток **Асклезан А** подтверждена исследованиями Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии и Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования.

Асклезан А –
спрашивайте в аптеках!

Горячая линия: 8 800 333 10-33 (звонок по России бесплатный!)

Телефон для справок в **Москве**: (495) 788-53-47, в **Санкт-Петербурге**: (812) 325-17-94, 320-06-28, 325-20-18, 703-09-59. г. **Н.Новгород**: спрашивайте в сети аптек «36,6», тел. справочной службы 78-44-44. г. **Городец**: спрашивайте в сети аптек «Виталина», тел. (261) 92-508. г. **Саров**: спрашивайте в сети аптек ЗАО «Боггард», тел. (230) 62-303. г. **Кстово**: аптека №322, ул. 40 лет Октября, д.8, тел. (245) 75-805. г. **Дзержинск**: аптека № 218, ул. Циолковского, д.23, тел. (8313) 26-11-44. **Доставка по почте наложенным платежом**. Заказы по адресу: 190000 г. Санкт-Петербург, ВОХ №1080, ООО «РИА «ПАНДА-МЕДИА», телефоны: (812) 320-0628, 325-1794 ОГРН 1047800027110

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов. БАД. Не лекарство. СЗЗ № 78.01.05.915.П.002394.05.03 от 15.05.2003 ТУ 9158-022-53248639-2003

В защиту молока

Вообще-то о вреде молока не устают говорить с давних пор. Мол, такое оно и сякое, и источник излишнего жира, и способствует образованию слизи в организме. И, конечно же, ссылаются при этом на природу. В ней, родимой, молоко пьют только детеныши. Есть и ссылок на Индию, где молоко не в почете, хотя коровы сами по себе священные животные. Впрочем, с Индией все ясно: жарыща дикая, антисанитария процветает: попробуй-ка сохрани молоко — продукт весьма скоропортящийся. Это сейчас есть холодильники. Но ведь традиции закладывались, когда их в помине не было... Но главный аргумент противников молока — это содержащийся в нем вредоносный казеин.

Так вот, попробуем спокойно и с научной, как говорится, точки зрения обсудить ситуацию.

Эти возражения были рассмотрены FDA — правительственной организацией по контролю лекарств и пищевых продуктов. Вывод на основании экспериментальной проверки был сделан четкий — критика не обоснована, и молоко, и молочнокислые продукты для здорового человека в рекомендованных дозах не могут рассматриваться как вредные.

Начнем по порядку. Действительно, у части населения в организме отсутствует фермент лактаза (не путать с сахаром лактоза). Трудно сказать, чем это вызвано. Возможно, тем, что лактоза присутствует только в молоке и нигде больше. Поэтому потребность в ней заканчивается в детском возрасте.

Фермент лактаза расщепляет молочный сахар лактозу на два простых сахара — глюкозу и галактозу. Эти два усваиваются организмом без проблем. В последние годы выпускается молоко, в которое при производстве добавляется лактаза, и при этом происходит рас-

щепление лактозы прямо в молоке. Такое молоко имеет надпись "Без лактозы" (Lactose free). Оно не вызывает проблем у людей с дефицитом лактазы. Разумеется, надпись "Без лактозы" означает только отсутствие лактозы, но сахара глюкоза и галактоза там есть. Люди с диабетом должны этот факт принимать во внимание.

Иная ситуация складывается с молочнокислыми продуктами. Напомним, гликемический индекс ГИ (способность продукта повышать сахар крови. У глюкозы ГИ равен 100) молока — 30, а вот у кефира, йогурта и простокваши — только 14. Причина в том, что скисание молока идет за счет превращения сахара лактозы в молочную кислоту, поэтому сахара в молочнокислых продуктах меньше, чем в молоке. Однако надо помнить, что для устранения кислого вкуса в молочнокислые продукты часто добавляют сахар или сиропы. Поэтому смотрим на пищевые наклейки, которые информируют нас о количестве сахара в одной порции.

Скисание молока осу-

ществляется двумя видами микроорганизмов — микробами (молочнокислые стрептококки) и грибами (ацидофильная палочка). Первые используются в производстве простокваши и ряженки, вторые — для кефира, йогурта и кумыса. Иногда используют и смеси микробов и грибов. Грибки в процессе брожения превращают сахар не только в молочную кислоту, но и в спирт. Поэтому кефир, в котором спирта может быть до 1%, проявляет более сильное бактерицидное действие, чем простокваша. В кумысе содержание спирта достигает 3-5%, так как для его приготовления в молоко (как в коровье, так и в кобылье) добавляют сахар и дрожжи. Официально в странах Востока кумыс считается алкогольным напитком. стакан кумыса заменяет рюмку водки. Так что с кумысом и "сухой закон" не страшен.

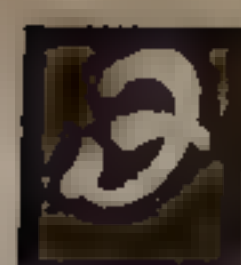
Что касается творога и сыра, то есть твердых молочных продуктов, то лактоза в них практически отсутствует. Но зато в них много полезных белков и минералов. Творог получают из простокваши, добавляя в нее раствор хлористого кальция. Делают это как для полного отделения от сыворотки, так и для обогащения творога самим кальцием. Белка в твороге (18%) много больше, чем в молоке (3,5%). Это хорошо, но, к сожалению, и жира тоже немало — до 20%. Идя навстречу потребителю, сейчас выпускается творог с низким содержанием жиров. Его

получают из снятого молока.

Отметим, что белок творога усваивается легче, чем белок молока, так как клеточная оболочка вокруг белка в молоке в процессе брожения разрушается и белки делаются доступнее. При этом в твороге резко увеличивается содержание незаменимой аминокислоты метионина. Метионин входит в состав ферментов, снижающих холестерин и предотвращающих ожирение печени. Автор настоятельно рекомендует включить в свое ежедневное меню нежирный творог, в нем много хороших белков, мало сахара и жира.

При домашнем изготовлении творога молоко следует заквашивать простоквашей фабричного производства. Самоквас, как называют скисание молока случайно попавшими из воздуха дикими бактериями, не дает оптимального состава ни простокваши, ни творога из нее.

Сыр содержит белков еще больше, чем творог (до 30%), но и жиров тоже предостаточно (25-30%). При созревании сыра, а процесс длится 2-3 месяца, его белки (липопротеины) освобождаются от жиров, давая чистые протеины и даже свободные аминокислоты. Поэтому белки сыра усваиваются даже легче белков творога. Сыр может заменить мясо, так как в нем есть все 8 незаменимых аминокислот, при этом метионина в 2 раза, а триптофана в 8 раз больше, чем в мясе. Кальция и фосфора в сыре также много больше, чем в твороге. Памя-



Поверьте в силы природы

Мое письмо "Запустим обратный процесс, старушки!" было опубликовано в "ЗОЖ" (№6 за 2007 год). Прошу извинить, что не успеваю ответить на все письма, ведь их количество уже перевалило за 70.

туя о высокой жирности сыров, предпочитайте тонко порезанный нежирный сыр.

Плавленные сыры являются побочными продуктами сыропроизводства. В них сравнительно мало белка (15-18%), много соли и много жира (50%), главным образом за счет добавленного. Диетологи считают плавленные сыры нежелательным компонентом в диете людей старше 60 лет.

Молочнокислые продукты состоят в основном из тех же жиров, что и молоко. Насыщенных жиров в молоке около 2,8% и около 0,7% ненасыщенных. В эти 0,7% входят ненасыщенные линолевая и линоленовая кислоты. Вместе с жирами в этих продуктах всегда присутствует и холестерин. Его в 100 г кисломолочных продуктов около 10-20 мг, а допустимое потребление за день составляет 285 мг. Поэтому превысить эту норму за счет молока или кефира довольно трудно, но примерно оценивать его количество все-таки необходимо.

Помимо белков, жиров и витаминов (А, В₁, В₂, С, D) важным компонентом молочнокислых продуктов являются те самые микробы и грибки, которые превращают молоко в кефир и простоквашу. Они способны поселяться в нашем кишечнике и делать свою очень полезную работу — поставлять 12 из 20 аминокислот нашему организму. Остальные восемь должны поступать к нам с пищей. Другая функция этих микроорганизмов — поддерживать санитарный порядок в нашем пищевом.

Натан КОГАН,
доктор
химических наук.

Продолжение
в следующем номере.

Хочется слагать "ЗОЖ" оды и гимны:

Если станет

совсем худо,

На "ЗОЖ" надейся,

как на чудо.

Странички быстро

пролистай,

Советы поскорей узнай.

Сигналы оздоровления

и поддержки

К вам поступят

без задержки!

Рада, что вестник на плаву. Вы получаете более тысячи писем в месяц, а ведь еще надо отобрать самое-самое. Да и бороться с "клонами" успевать, всякие "целебники" растут как на дрожжах, но вы всегда остаетесь верными себе, и мы, подписчики, остаемся с вами.

Считаю, самое главное для исцеления — это познать и признать законы природы. Необходимо привести в порядок иммунную систему и начать свое исцеление с очищения души, всепрощения и покаяния. Мир в душе — основной фактор исцеления. Освободитесь от гнева, вспомните такие слова:

Не пытайся изменить
весь мир,
наверняка потерпишь
неудачу,
ты измени себя,
и стань другим,
и целый мир получишь
весь, в придачу.

Научитесь радоваться, как ребенок, каждому мигу, ведь вы получили бесценный подарок — жизнь! Люди, никогда не теряющие надежду, оптимисты, менее восприимчивы к болезням. Почаще улыбайтесь, почаще гово-

рите "спасибо" — спаси Бог. Раздражает реклама? А вы находите в ней смешное и смейтесь! Обдумайте и проанализируйте свою жизнь. Все ли в ней течет, как надо? Поставьте себе цель — стремиться к самосовершенствованию и служению тем, кто рядом с вами.

Здоровье и радость достаются всем, у кого открытое сердце и чистая душа. Следите за своими мыслями, они, как магнит, притягивают к себе хорошее или плохое. Думающий о несчастье сам становится несчастным.

Достаньте подшивку "ЗОЖ" хотя бы за год-другой, внимательно перечитайте, доверьтесь своей интуиции и уверуйте, что каждый больной может себя излечить. Тем более, что в права вступает лето! А с ним к нам на помощь пришли целебные травы.

Нарвите побольше молодого подорожника, измельчите его и уложите в банку до верха слоями, чередуя кашицу с медом или сахаром. Закройте и поставьте на месяц в темное, прохладное место. Процедите, отожмите, нагрейте на водяной бане и перелейте в бутылку. Это снадобье полезно при простуде, язве желудка, болезнях ЖКТ и почек.

Приготовьте мед из одуванчика. Засадите огород чудо-овощем — брокколи. Ученые доказали, что салат из брокколи и помидоров служит лучшей профилактикой от рака. Экспериментируйте с водой, готовьте живую воду, сереб-

ряную, золотую, жемчужную (4-5 жемчужин на стакан воды). Пейте ее при воспалительных процессах.

Хотите похудеть? Сварите на зиму варенье из тыквы.

2 кг тыквы очистите, удалите мякоть и семечки (семечки не выбрасывайте, они полезны), добавьте 600 г сахара, измельченный лимон с кожурой и апельсин. Варите на медленном огне, как обычное варенье.

Дышите свежим воздухом, чаще ходите в лес. Чтобы сон был глубоким и продолжительным, принимайте настой сельдерея: 30 г измельченного корня залейте кипяченой водой, настаивайте ночь, процедите. Пейте по 1 дес. ложке три раза в день в любое удобное время.

Наберите полевых цветов, засушите их. А зимой умывайтесь настоянной на цветах водичкой, не забывая приговаривать: "Пусть морщинки прочь, долой, меня покинут все до одной!"

Не забудьте почистить кровь крапивой: 1 ч. ложку крапивы залейте стаканом кипятка, накройте крышкой, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Очистится кровь и улучшится обмен веществ. Кладите в чай листочки смородины, ежевики, вишни, малины, мяты, запасайтесь здоровьем впрок.

Вы слышите? Птички вам
песни поют,

А гром поднебесный
рассыпал салют!

Человек может сделать себя здоровым, поверив в свои силы и силы природы.

Адрес: Аркадьевой
Алле Владимировне,
125252 г. Москва, Чапаевский пер., д. 5, кор. 1,
кв. 154.

НА ГРЯДКЕ И ОКОЛО

Вот и лето пришло. И не только по календарю: в большинстве регионов столбик термометра "загорает" на 30-градусной отметке. Солнце, поджарившее май, припекает и в первые летние деньки.

В такое время очень важно не переусердствовать на дачной делянке, особенно людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Думаем, рекомендации, которые по просьбе корреспондента "ЗОЖ" Любви Ульяновой дала кандидат медицинских наук, врач-терапевт Московской семейной клиники Зульфия Гусейновна ГУСЕЙНОВА, будут весьма кстати для тех, кто проводит лето на даче или приусадебном участке.

Надеюсь, что, отправляясь на дачу, кроме лекарств, которые принимаете регулярно при хронических заболеваниях, вы не забыли положить в аптечку гипотензивные и сердечные препараты: капотен, энап, коринфар, нитроглицерин, валидол, капли валокордин, корвалол... Эти лекарства обычно называют средствами "скорой помощи" или "короткоживущими". Действуя быстро, они в считанные минуты снимают приступ, снижают давление, улучшают общее самочувствие.

Разумеется, в аптечке должны быть болеутоляющие и противовоспалительные препараты — баралгин, анальгин, аспирин, парацетамол, а также тонометр, бинт, вата, пара шприцев, перекись водорода, йод, защитный крем от солнечных лучей.

Чудеса трудового героизма гипертоникам рекомендуется проявлять с ранней зорьки до 10 часов утра и после 17 часов вечера. В часы активного солнца про работу в огороде сердечникам советую забыть: сосуды расширяются, возможно кровотечение. Физические нагрузки — умеренные, без напряжения. И, конечно, стараться не рабо-

тать, как говорится, вниз головой. У любимых грядок лучше возиться в полуприседе или, как советуют многие зожевцы, на коленках.

Если же солнце все-таки напекло, появилось головокружение, а то и кровь пошла носом, надо, не запрокидывая голову, лечь на высокую подушку, вставить в ноздри ватные турундочки, обильно смоченные перекисью водорода, и полежать 5-10 минут.

На область сосудов с обеих сторон шеи положить кусочки льда, завернутые в тряпочку. Если льда нет, возьмите из холодильника жестяные банки, бутылки и тому подобное. На лоб — полотенце, смоченное холодной водой. Это снижает кровоток в головной мозг, сужает сосуды, и кровотечение может быть остановлено. Если оно не прекращается, значит, лопнул более крупный сосуд — повод для вызова "скорой помощи".

Такую же процедуру, но, разумеется, без турундочек, делают и при гипертоническом кризе, высоком давлении. При солнечном, тепловом ударе можно приложить дополнительно холодный компресс на область печени: в этом месте прохо-

дят крупные сосуды, в частности воротная вена.

При внезапных сильных болях в сердце следует разжевать, подчеркиваю — медленно разжевать! — таблетки аспирина и нитроглицерина одновременно. Ничем не запивать! Лекарства станут всасываться уже через слизистую оболочку рта и начнут действовать значительно быстрее. Помимо этого можно принять но-шпу или баралгин — любой из спазмолитиков.

Вечером перед сном полезно полежать, приподняв ноги. Если они все же начали отекать, примите любое мочегонное, например, гипотиазид или верошпирон, — по таблетке 0,25 мг утром, через день. А лучше вместо "химии" попить брусничный чай, заваривая свежие листики: полстакана 2-3 раза в день через 30-40 минут после еды. Лист брусники содержит много аскорбинки, понижает давление, нормализует уровень холестерина и сахара в крови. Можно также заваривать листья черники, мяты, шиповника, ромашки. При простуде — листочки смородины.

Однако важно помнить: при сердечной патологии, гипертонии более 2 л жидкости в день пить не следует. А при ишемической болезни сердца — максимум 1,5 л, чтобы не было дополнительной нагрузки на сердечную мышцу. В знойные дни старайтесь употреблять меньше соли. Ну а хорошо утоляют жажду квас и травяные настои.

В жару для гипертоников не лишней будет холодная ванна: на 1-2 минуты погрузиться в воду и

встать. Такая процедура расширяет периферические сосуды и снижает давление. Весьма полезен контрастный душ, но только в том случае, если нет обострения болезни и когда артериальное давление в норме.

К сожалению, баня, парная, сауна противопоказаны гипертоникам и при нормальном давлении. Даже длительное лежание в ванне, особенно с различными целебными добавками и солями, не рекомендуется: увеличивается гидравлическое давление на сосуды, следовательно, возрастает и давление.

Зато популярные на дачах шашлыки не возбраняются: ешьте на здоровье! Только — без пива и водки, которые сначала резко расширяют сосуды, а потом также резко сужают. Летом для сердечников это тяжелое испытание. А вот выпить за компанию 100-150 г красного вина можно вполне.

В заключение — пара советов, что называется, на всякий случай. При укусе клеща залейте ранку любым растительным маслом и приложите холод. Обязательно посмотрите, не остался ли клещ в коже. При появлении высокой температуры, ломоты, головной боли желательна консультация врача-инфекциониста.

После укуса пчелы часто возникает аллергическая реакция, поэтому надо принять таблетку тавегила, супрастина, сделать холодный компресс. Если отечность нарастает, обратитесь к врачу: без внутримышечного введения антигистаминных препаратов в этом случае вряд ли обойтись.

БОЛЕЗНЬ НИКОГДА НЕ БЫЛА ПРИЧИНОЙ МОЕГО ОДИНОЧЕСТВА

В "ЗОЖ" (№ 6 за 2007 год) под рубрикой "Смысл жизни" мы опубликовали письмо Елены Алексеевой из Читинской области "Каждый должен оставить что-то после себя". В нем она писала:

"В моей душе живет маленький зверек по имени Одиночество. И он больно кусается, особенно весной и летом, когда вокруг влюбленные пары. Мне 25 лет, и душа моя просто кричит, когда я вижу женщин с колясками или ребятишками на руках. Это очень страшно — знать, что у тебя ничего этого не будет. Почему? А потому, что, как поется в одной песенке, "у меня беда со слухом, наступил медведь на ухо". Я ношу слуховой аппарат, но ведь от одиночества это не избавит".

Сегодня Лене отвечает Ольга Томилова из Караганды.

В 20 лет после перенесенного гриппа осталось осложнение на слух. Естественно, обратилась к врачу-ЛОР, но он не смог поставить точный диагноз и сказал: "Я не знаю, что с вами, напишу просто — сухой отит". И все. Назначил лечение: электрофорез, борный спирт по 2-3 капли в каждое ухо.

Через год я прошла полное обследование с аудиограммой, в результате чего мне поставили точный диагноз: двусторонний нейросенсорный кохлеоневрит 1-2-й степени (это было в 1988 году). Сейчас у меня уже 4-я степень ухудшения.

Врач, которая ставила диагноз, сказала, что мне противопоказаны электрофорез и борный спирт, и вообще ничего не следует капать в уши. Вот так... Единственной рекомендацией было: как минимум дважды в год проходить стационарный курс лечения для поддержания слуха на том же уровне.

Наверное, в силу моего возраста тогда до меня не дошло, насколько все это серьезно. Я оканчивала последний курс пединститута, надо было сдавать

госэкзамены, да и просто хотелось жить полной жизнью — о болезни я особо даже не задумывалась.

Тем не менее слух все ухудшался, а я, как послушная ученица, каждый год проходила стационарное лечение: курс уколов никотиновой кислоты, витамины B₆, B₁₂ и прочие процедуры. Однако я быстро заметила, что лечения этого хватает ненадолго — всего на месяц-два.

Начала искать другие способы. Перепробовала все: массаж воротниковой зоны, иглотерапию, но все это надо делать постоянно. Кстати, больше всего мне подошла иглотерапия. К тому времени я уже работала в вузе, но мириться со своим заболеванием не собиралась, об аппарате даже не думала, а уж об одиночестве — тем более.

Несмотря на все трудности, я встретила отца своего ребенка, родила дочь (полноценный здоровый ребенок), и сейчас я не одна. Живу с дочерью и мамой. К сожалению, жизнь с отцом ребенка не сложилась, но причина совсем не в моей болезни.

Наверное, здесь важнее всего душевные качества, свойства характеров, вза-

имопонимание. Посмотри, Лена, сколько людей с нормальным слухом тоже не могут найти свою половинку. Главное — не заикливайся на физическом недостатке, не комплексуй.

Самое лучшее средство от комплексов — вообще о них не думать. Мне очень понятны твои проблемы, сама не раз все это испытала. Но ведь надо жить, надо верить в лучшее. Слуховой аппарат я ношу где-то третий год.

Конечно, лекарства от болезни я так и не нашла, но все-таки кое-что применяю. Например, хорошо помогают ушные свечи, пропитанные воском, только не в форме карандашей, как продаются в аптеке, а в форме воронок. Вставляешь в ухо, поджигаешь, а на уровне 10 см от уха вытаскиваешь пинцетом и гасишь в воде. Потом можно воронку развернуть и своими глазами увидеть, какой там "подарок". Вытягивается вся сера, грязь, прогревается вся носоглотка.

Еще из "ЗОЖ", не помню номер, взяла себе на заметку турундочки из прополиса (настойку прополиса готовила сама строго по рецепту). После курса с прополисом прошла аудиограмму. Врач сказала, что есть незначительные улучшения. Уже радуется!

И еще один рецепт. Знакомая как бы невзначай подложила книгу П. Брэгга "Чудо голодания". Так я познакомилась с совершенно новой для меня методикой оздоровления.

Я не проводила длительные голодовки, всего лишь 24-36 часов каждую неделю и трехдневные ежемесячно. Перешла тогда на раздельное питание, в общем, все делала строго по Брэггу. Навер-

ное, и дальше надо было голодать, проводить очищения... Наверное, тогда не хватило у меня силы духа и мужества.

К чему я все это пишу? Да к тому, что не стоит стоять на месте, охать и ахать по поводу своей болезни, винить ее во всех своих неудачах. Надо искать выход, жить полной жизнью, верить в лучшее.

Почему-то по твоему письму, Лена, почувствовала, что просто в тот момент тучка на тебя какая-то набежала. Но ведь она исчезнет, и небо опять будет чистым над тобой, над нами. Разве не так?

Кстати, нельзя ли более широко и глубже коснуться темы, связанной с заболеваниями слуха? Ведь таких, как мы, много. Особенно среди ваших читателей — пожилых людей. Сейчас сижу дома, без работы. Из вуза ушла, но не по своей воле. Причина все та же, мне сказали: вы болеете. У адвоката выяснила, что заболевание слуха в моем случае не является причиной для увольнения. Но кому это докажешь? Вот, собственно, и все.

Если вы не против, я вам еще письмо напишу, и тогда-то уже про кота Батыя расскажу и про то, как у нас на балконе петухи пели. И еще мое стихотворение. Специально для Лены.

В нашей жизни

все бывает,

И обида, и слеза.

Но, сама ты понимаешь,

Больше все-таки добра.

Не грусти и не печалься,

Чаще пой и улыбайся.

Будь такой же,

как сейчас,

Каждый миг

и каждый час.

Ольга Томилова.

г. Караганда.

НОВЫЙ ОМЕГАНОЛ – на 30% больше!

Наша справка: Омегапол – комплексная биологически активная добавка, появившаяся на свет в сентябре 2003 года и уже через год завоевавшая большую долю аптечного рынка омегасодержащих препаратов, занимающих в западных аптеках не менее 30% полок. Популярность Омегапола не случайна – народу впервые предложили не непонятный рыбий жир без определенного содержания действующих веществ (омегакислот), а полноценную, сбалансированную и, главное, комплексную добавку, помогающую противостоять самым различным вредным воздействиям на организм:

Неудивительно, что столь эффективное оздоравливающее средство сразу нашло своего потребителя, ведь Омегапол состоит из комплекса веществ, воздействующих практически на все органы и системы человека:

- **Омега-3 и Омега-6 кислоты** относятся к незаменимым для человека, поскольку их крайне не хватает в обычной пище. Между тем эти вещества используются во всем мире для снижения риска развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний, снижения холестерина, для профилактики инфарктов и инсультов, для поддержания активного функционирования мозга, нервной системы, для нормализации обмена веществ, улучшения работы печени, для улучшения состояния кожи, замедления процессов старения и повышения физической выносливости, сопротивляемости к инфекционным заболеваниям и стрессам. Отдельного слова заслуживает воздействие Омега-3 и 6 на функции мозга, который на 60 процентов состоит из жира. Мало кто знает об этом, постоянно ограничивая себя в употреблении жиров. Дополнительное введение в организм Омега-3 и особенно Омега-6 просто необходимо людям, сидящим на таких диетах. Если у матери в период беременности не хватает в рационе Омега-3, у детей наблюдаются необратимые нарушения способности к обучению. Жирные кислоты необходимы для формирования головного мозга будущего ребенка.

- **Аллицин** является производным чеснока, веществом, обеспечивающим все чудесные свойства последнего. В современной медицине Аллицин признан наиболее эффективным природным биостимулятором с превосходной переносимостью. В **Омегаполе** аллицин содержится в концентрированном виде, для получения 1 капсулы расходуется 1-1,5 крупные дольки чеснока. Если учесть рекомендуемые дозировки, то для

защиты от всего перечня проблем, при которых он применяется, необходимо было бы съедать в день несколько головок чеснока. Значение аллицина выросло особенно в последние годы, с открытием его противовирусных и антибактериальных свойств, а также противоракового действия. В США создан целый институт по изучению аллицина. Это великолепный биостимулятор, который способен реально остановить развитие атеросклероза, развитие онкологических болезней, многих инфекций, различных воспалений, при этом, учитывая его природное происхождение, он безвреден и безопасен.

- **Красное пальмовое масло (суперолеин «Carotino»)** получают методом молекулярной дистилляции непосредственно рядом с плантациями, на которых произрастают масличные пальмы в Малайзии. Физические методы получения и отсутствие рафинирования позволяют получить концентрат с богатейшим составом каротиноидов, лютеина, сквалена и микроэлементов. В составе **Омегапола** красное пальмовое масло используется как сильнейший антиоксидант, защищающий организм от повреждающего воздействия свободных радикалов, как природный источник жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К и наконец – как естественный консервант, увеличивающий срок годности и свежесть всех остальных компонентов **Омегапола**. В пищевой промышленности – введение минимальных количеств красного пальмового масла в различные продукты (масло, маргарин, персервы) позволяет значительно продлить срок их годности. Таким же образом этот компонент **Омегапола** продляет жизнь органам и тканям организма, омолаживая кожу, сетчатку глаза и способствуя регенерации (восстановлению) поврежденных тканей.

В последнее время появилось много похожих на Омегапол биологически активных добавок, которые не имеют ком-



плексного состава, а следовательно, и комплексного действия, отличающего Омегапол от всего ряда группы препаратов Омега-3, не говоря уже о том, что мало у кого в составе встречается Омега-6 незаменимые кислоты. Изменяя одну-две буквы в названии Омегапол и пользуясь созвучностью с ним, фирмы-временщики, нарушающие патентное право, продают свои подделки доверчивым гражданам.

Если Вы хотите сохранить и приумножить свое здоровье – полагайтесь на разработки серьезных компаний, проверенных временем. Медико-фармацевтическая фирма «ВИС» (производитель и разработчик Омегапола) работает в Санкт-Петербурге более 10 лет и все ее продукты «живут» на аптечных полках России и СНГ не один-два года, как товарец фирм-временщиков, прячущихся в тени известных брендов.

Хорошая новость для всех, кто заботится о своем здоровье – аптечная новинка Омегапол №120 – 120 капсул против 90 в старой упаковке, на 30% больше по прежней цене. Настоящий Омегапол всегда имеет логотип компании «РИА «ПАНДА» на верхнем клапане и заметную надпись в красном треугольнике – «На 30% больше!» на лицевой и оборотной стороне упаковки.

Горячая линия: 8 800 333 10-33 (звонок по России бесплатный!)

Телефон для справок в Москве: (495) 788-53-47, в Санкт-Петербурге: (812) 325-17-94, 320-06-28, 325-20-18, 703-09-59. г. Н.Новгород: спрашивайте в сети аптек «36,6», тел. справочной службы 78-44-44. г. Городец: спрашивайте в сети аптек «Виталина», тел. (261) 92-508. г. Саров: спрашивайте в сети аптек ЗАО «Богард», тел. (230) 62-303. г. Кстово: аптека №322, ул. 40 лет Октября, д.8, тел. (245) 75-805. г. Дзержинск: аптека № 218, ул. Циолковского, д.23, тел. (8313) 26-11-44. Доставка по почте наложенным платежом. Заказы по адресу: 190000 г. Санкт-Петербург, ВОХ №1080, ООО «РИА «ПАНДА-МЕДИА», телефоны: (812) 320-0628, 325-1794 ОГРН 1047800027110

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов. БАД. Не лекарство.

ДВИГАЙТЕСЬ СВОБОДНО!

Вот и лето пришло! Самое любимое время, пора дачных забот и сельских удовольствий. Мы начинаем больше двигаться. После зимнего сидения в квартире хочется размять косточки, погулять на свежем воздухе. А многие из нас потянулись на свои участки: надо обработать грядки, высадить рассаду, поухаживать за любимыми цветами.

Но тут нас подстерегает боль! Нагнешься к грядке, а разогнуться не получается. А ведь хочется и отдохнуть, и расслабиться!

Боль в спине и суставах – один из наиболее серьезных факторов, определяющих качество жизни людей в зрелом возрасте. Когда ни согнуться, ни разогнуться – жизнь не радует. И проблема «молодеет» на глазах. В группе риска – все, чья деятельность связана с нагрузкой на позвоночник и конечности. А летом эта нагрузка возрастает. Плоскостопие и лишний вес ухудшают положение.

Пока ни спина, ни ноги не болят, мы о них забываем. А вот выехали на дачу – спину скрутило, заболели ноги, да и суставы рук дают о себе знать. Остеохондроз и артроз не позволяют спокойно отдохнуть.

Что же делать?

Еще недавно помощь заключалась главным образом в обезболивании. Но это приносит лишь временное облегчение. Ведь все дело в том, что с годами ткань суставов начинает разрушаться. Прием противовоспалительных не останавливает этот процесс. Боль возвращается, к ней присоединяется снижение подвижности. Да и желудок отвечает на прием противовоспалительных средств гастритом и язвой.

Значит, необходимо решить сразу две задачи: снять боль и воспаление плюс восстановить ткани суставов и позвоночника.

БОРЬБА С БОЛЬЮ

Существуют лекарственные растения, издавна применяемые народной медициной. Экстракты босвеллии, имбиря и косточек красного винограда, куркумин, изофлавоны сои – все эти натуральные компоненты известны своей способностью побеждать такие проявления остеоартроза и остеохондроза, как боль, воспаление и нарушение подвижности. Их совместное применение увеличивает

эту способность в несколько раз. В таком сочетании они быстро избавляют от боли в спине и суставах. Все эти компоненты впервые соединились в препарате «Бора Бора».

Такой состав смягчает проявления побочных эффектов противовоспалительных препаратов, позволяя уменьшить их дозировки.

ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ

А как же решение второй задачи? Как остановить разрушение хрящевой и костной ткани?

Для этого нам необходим бор.

Именно бор поддерживает структуру костной и хрящевой ткани в нормальном состоянии. Он защищает суставы и позвоночник от повреждений и разрушения, способствует их естественному восстановлению, накапливает и удерживает в костях кальций. Без бора в опорно-двигательном аппарате начинают преобладать процессы разрушения.

Для борьбы с дефицитом йода выпускают йодированную соль. Но с бором так сделать не удастся.

Мы испытываем хронический дефицит бора. Он содержится во фруктах и орехах. Но в доступных нам фруктах бора кот наплакал: они растут на почвах, бедных этим микроэлементом. В 1997 году было установлено: бор из фруктов поступает в организм в виде особых соединений – **фруктоборатов**. Именно так природа снабжает бором наш организм.

ФРУКТОБОРАТ – ПРИРОДНЫЙ БОР

В 1997 году американский ученый Д. Милкович воссоздал **природный фруктоборат** и запатентовал его под названием Фруктес-В. Клинические испыта-

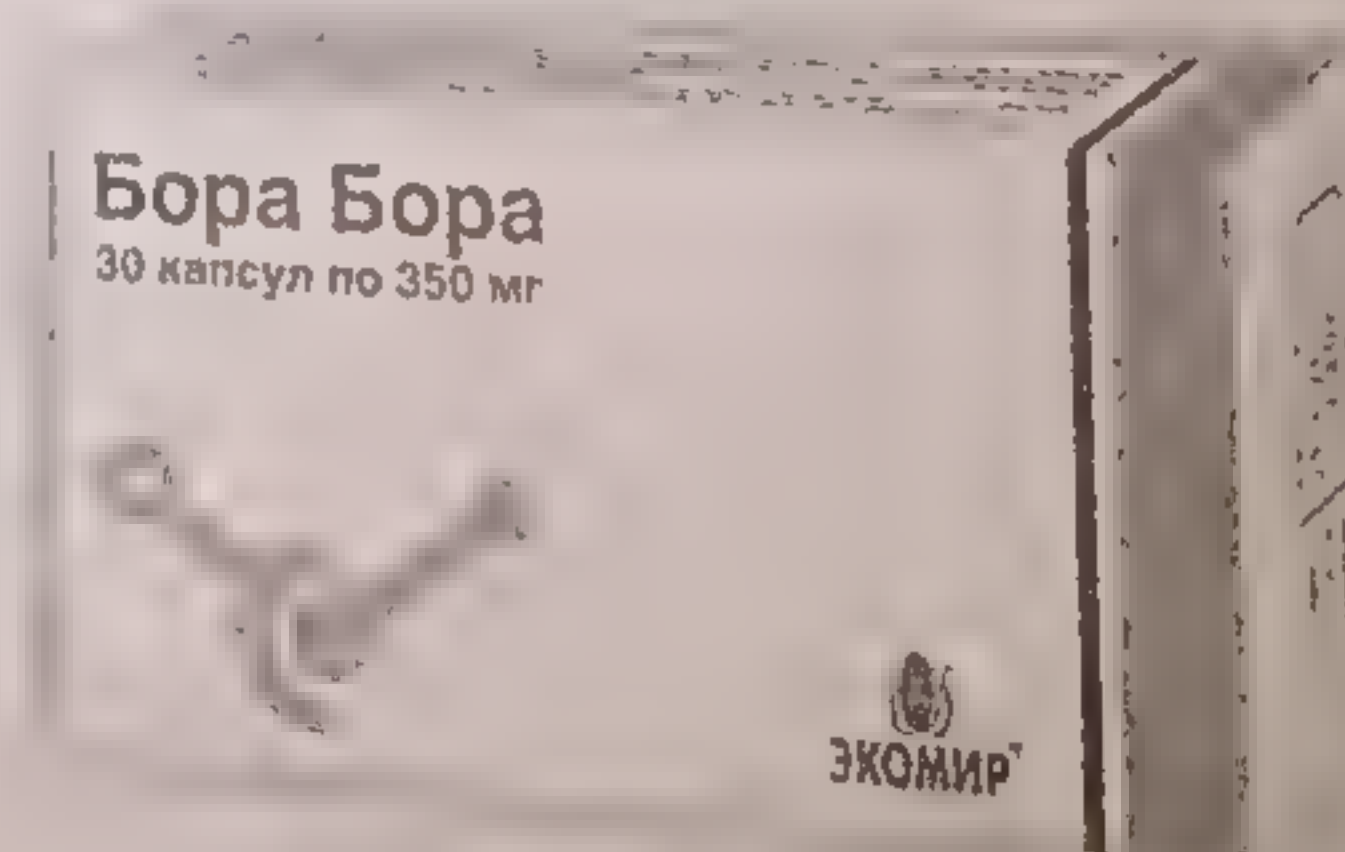
ния показали: через месяц приема фруктобората у **четырёх из пяти** пациентов наблюдалось **значительное облегчение** симптомов остеоартроза. Благодаря сразу нескольким механизмам действия природный органический бор стимулирует восстановление поврежденных суставных и костных тканей, улучшает подвижность сустава и уменьшает болевые ощущения.

«Бора Бора» – это **единственный в России** растительный нутрицевтик (биологически активная добавка), содержащий **природную форму бора (Фруктес-В)**. Для усиления эффекта там присутствует и витамин D₃, чья роль в формировании костной ткани известна с давних пор. Благодаря натуральному составу принимать «Бора Бора» можно долго, не опасаясь нежелательных реакций.

В препарате «Бора Бора» осуществлен **новый, комплексный подход к проблеме: не только бороться с болью и воспалением, но и защищать хрящевую и костную ткань от разрушения, способствовать ее восстановлению.**

«Бора Бора» вернет Вам легкость движения на долгие годы.

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ



Продается только в аптеках

Не является лекарственным средством. Перед применением изучите инструкцию.

По РФ осуществляется доставка наложенным платежом.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ЛИНИЯ: 8-800-200-8000 (звонок бесплатный)

ЭКОМИР
WWW.EKOMIR.RU

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Спасибо за то, что вы есть. С помощью "ЗОЖ" я вылечилась от зуда в ушах. На мою просьбу в рубрике "Отзовитесь!" в "ЗОЖ" (№ 3 за 2007 год) пришло более 50 писем с полезными советами. Многие рекомендовали такой метод: смазывать уши сначала перекисью водорода, а потом аптечной мазью целестодерм-В. Четыре процедуры — и все прекратилось.

И еще: благодаря той моей заметке в "ЗОЖ" я нашла свою сестру. Она прислала мне письмо по указанному в вестнике адресу, мы теперь созваниваемся.

Адрес: Бариновой Антонине Александровне, 446551 Самарская обл., Сергиевский р-н, пос. Сургут, ул. Луговая, д. 7.

52 года работаю учителем физвоспитания. Из них 42 провожу занятия с учениками круглый год на свежем воздухе, зимой и летом. Мой девиз на работе: "Здоровье — детям". Если другие школы района, областного центра закрываются на карантин, то наша школа более 20 лет не закрывалась на карантин ни разу! Меня это очень радует!

Адрес: Ковалеву Александру Куприяновичу, 238340 Калининградская обл., г. Светлый, ул. Дачная, д. 8.

"ЗОЖ": Нас тоже, Александр Куприянович!

В этом году исполняется 17 лет, как я, бывший алкоголик, живу трезвой жизнью. Не знаю, как бы сложилась судьба, не встретив я на своем пути Николая Петровича Нечволода.

Он тогда руководил иркутским клубом "Оптималист", который лечил людей от алкоголизма и табакокурения по методу А.И.Шичко. В течение 10 дней каждый вечер по 3 часа подряд Николай Петрович читал нам лекции об алкоголе и табаке. Когда он первый раз представился, сказал, что хоть у него и трудная фамилия, но мы ее запомним надолго. Так оно и вышло: врезались крепко в память и фамилия, и его лекции.

Низкий ему поклон! Семнадцать лет легко обходиться без алкоголя и даже не вспоминать о нем — большое счастье и большое чудо!

Адрес: Федорову Андрею, 665838 Иркутская обл., г. Ангарск, 22-й мкр, д. 2, кв. 18.

Сейчас, в наше время, так называемый "стабилизационный фонд" страны постоянно пополняется нефтедолларами. Продолжает осваивать новые месторождения молодежь, пришедшая нам на смену. Замечательная, скажу я вам, молодежь! Наряду с новыми месторождениями стабильно работают старые, в которых вложен и наш труд. Только вот почему-то наш вклад остался незамеченным, и мы, пенсионеры Севера, с трудом наскребаем средства на коммунальные платежи и мелкие расходы.

Адрес: Коноваловой (Летовой) Раисе Дмитриевне, 432072 г. Ульяновск, пр-т Ленинского Комсомола, д. 11, кв. 168.

Стараюсь не произносить слова "старость", хотя старость — это тоже подарок. "Жизнь дается всем, только старость — избранным".

Как сказал поэт: "Есть в возрасте любом хорошее...". Главное — успеть его заметить.

Адрес: Поповой Людмиле Александровне, 344038 г. Ростов-на-Дону, ул. Ленина, д. 85, кв. 40.

"ЗОЖ": Верно подмечено, Людмила Александровна! И загляните-ка в "Творческий клуб".

ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

В ДУШЕ МЫ — ДЕТИ

Мне 63 года, наверное, полно всяких болезней, но пускать их в свою жизнь и на них заикаться не хочу. Стоит только уделить им внимание, как это тебя полностью поглотит, и неизвестно, кто выйдет победителем.

Обычно ближе к обеду делаю физзарядку, если чувствую себя хорошо, то минут 15-20, если плоховато, то ухожу гулять часа на 2-3. Ходение "на природе" стало моей потребностью и образом жизни. А когда на душе "кошки скребут", подолгу смотрю в

небо или на воду — благо у нас в Медведкове и речушка есть, всю зиму там плавали утки.

Главное ведь не сколько жить, а как. Можно по-настоящему жить, будучи прикованным к кровати, а можно влачить существование и при полном физическом здравии. Многое зависит от внутреннего мира. Ну, а смысл жизни — это, наверное, когда происходят события, встречи, расставания, движение вперед, к духовному постижению и саморазвитию. Не всегда получается быть доб-

"ЗОЖИК" от 12 до 18

МОЖЕТ, В «ЗОЖ» Я НАЙДУ СОБЕСЕДНИКА

Меня зовут Таня, мне 14 лет, учусь в 9-м классе, выпускница. Я отличаюсь от многих девушек тем, что не хожу на дискотеки и не болтаюсь с подружками по улице, не напиваясь с ними. Мне не интересны такие их радости.

Моя бабушка выписывает вашу газету давно, и я не прочь прочитать ее, ведь там самое

дорогое, что ценится, — общение в письмах, где все помогают друг другу советами и вообще чем могут.

Я уважаю вашу газету за доброту и понимание. Может, тут я найду своего собеседника, который поддержит меня в отрицательном отношении к дурным привычкам и прочему негативу, свойственному многим

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

А НА ЗАКУСКУ — КАПУСТНЫЕ РУЛЕТЫ

Острые трубочки из капусты несколько вкусны, настолько полезны, а готовятся очень легко. Кочан белой или красной капусты погружаем в кипящую воду на 5 минут, даем немного остыть, разбираем на листья. Морковь натираем на терке, смешиваем с толченым чесноком и заворачиваем в листья в виде трубочек или

рулетиков. Укладываем в эмалированную посуду, заливаем кипящим рассолом: 1 ст. ложка соли на литр воды. Кладем гнет, чтобы рассол покрыл трубочки. Через 2 дня оригинальная закуска готова.

Адрес: Сахаровой Елене Львовне, 352809 Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Полетаева, д. 33, кв. 26.

НУ И НУ!

Помимо "ЗОЖ" я иногда просматриваю газету «Ай, болит!» и вот в мартовском номере прочитала копию своего объявления из рубрики «Отзовитесь!» («ЗОЖ» № 21 за 2006 год). Я хотела бы обратиться к издателям газеты «Ай, болит!», раз они так внимательно прочитывают газету «ЗОЖ»: неужели у вас так мало читателей, что вы копируете чужие объяв-

ления? Если бы я хотела опубликовать просьбу в вашей газете, туда бы ее сама и послала. Извините, но просто неэтично так поступать!

Адрес: Михайличенко Елене Николаевне, 356365 Ставропольский край, Новоселицкий р-н, пос. Щелкан, ул. Зеленая, д. 12.

"ЗОЖ": Действительно, коллеги, неудобно как-то красть по мелочам.

ран, иногда такая противная, что сама себе удивляешься. Думаю, всем надо уметь прощать и легче относиться к жизни: не быть "очень правильной", чаще дурачиться, играть, петь (если и голоса нет). Ведь мы все молодые, просто время пролетело так быстро.

Даже находясь среди любимых людей, ощущаешь томление духа, смутную, завораживающую тоску непонятно о чем. Душа всегда одинока. А если говорить об образе жизни, то конечно, вдвоем лучше, чем одному. Дети и внуки выросли, живут отдельно. Не хватает общения, внимания, участия, сопереживания, да просто любви.

И сколько бы мы ни пели дифирамбов счастью одиночества, вдвоем всегда легче. Но что делать, если вот так случилось. Я прожила с мужем в счастливом браке (любовь с первого взгляда, были знакомы 3 дня) 36 лет, умер внезапно, непостижимо, и никогда не смогу найти ему замену. Остается не потерять интереса к жизни и ощущения своей нужности.

Берегите себя, своих близких, прощайте и будьте всегда снисходительны, ведь жизнь такая быстротечная...

Адрес: Сотниковой Ларисе Викторовне, 127224 г. Москва, Студеный пр-д, д. 5, кв. 85.

моим сверстницам. Тем более, что уже сейчас надо принять очень трудное решение — куда пойти дальше? Об этом надо задуматься.

Адрес: Минаевой Тане, 443541 Самарская обл., Волжский р-н, с. Рождественно, ул. Садовая, д. 59.

"ЗОЖ": Все правильно, Танечка. Мы уверены: ты найдешь собеседника. И, скорее всего, не одного. Ну

а в плане твоей жизненной позиции по отношению к "негативу", то ты определила ее очень верно, произнесла твердое "нет!" Удачи тебе. И не забывай нас, рассказывай о своей дальнейшей судьбе.

Да, и еще. В ответ на твою просьбу о переписке могут прийти и глупые письма — вышвыривай их в помойку.

ИГРАЕМ ВМЕСТЕ

ПРОЙДУТ ГОДА, НО НЕ ИСПИТА ЧАША...

Решила принять участие в игре и написала продолжение песни "У самовара я и моя Маша".

У самовара я и моя Маша,

На свете нет ее милей и краше.

Пройдут года, но не испита чаша

Любви и ласки, что дарит мне Маша.

Детей и внуков с Машей мы встречаем

И, как обычно, напоим их чаем.

Хотя года и не вернуть обратно,

Вдвоем мне с Машей быть всегда приятно.

У самовара я и моя Маша,

Хоть молодость прошла, любовь осталась наша.

И Маша чай, как прежде, наливает,

И пирогами всех нас щедро угощает.

Адрес: Емельяновой Валентине Федоровне, 147613 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Парковская, д. 6а, кв. 67.

ПОПРОБУЙТЕ

Прочитала статью в "ЗОЖ" (№ 16 за 2005 год) "Зуд в спине? Не чешитесь о косяк!". Хочу дать совет. Заложите обе руки за спину и кончиками пальцев достаньте до краев лопаток. Пойдите так несколько минут. Никаких настоек, мазей не применяла. К сожалению, "ЗОЖ" не выписываю.

Лилия Матвеевна.

г. Димитровград.

"ЗОЖ": А может, пора и выписать?

ВОКРУГ СВЕТА

ПЫЛЬЦОЙ ПРОТИВ ПЫЛЬЦЫ

Учеными в Германии впервые создана таблетка для "подъязычной" иммунотерапии, конкретно — для противодействия аллергии на пыльцу трав. Препарат создан из пыльцы луговой тимopheевки (*Phleum L.*). Таблетку берут под язык, где она быстро рассасывается.

РЕЗУЛЬТАТ — ОБРАТНЫЙ

Дети и подростки при головной боли часто прибегают к болеутоляющим средствам (анальгетикам), например, к анальгину, амидопирину, утверждают специалисты из Немецкого общества оказания помощи при мигрени и головной боли. И результат — совершенно обратный: вызванная медикаментами хроническая головная боль.

ЖЕРТВЫ СУМОК

"То, что носят женщины в своих дамских сумках, порой достигает веса 4-5 кг", — говорит д-р Джейн Садлер из Медицинского центра в Гарланде (штат Техас, США). Когда пациентки, придя в поликлинику, жалуются на головные боли и боли в затылке, д-р Садлер первым делом кладет на весы дамскую сумку. Помимо того,нося этот груз с одной стороны, женщина искривляет, деформирует плечи. Врач советует носить сумки полегче, беря с собой только самое необходимое.

"ХИМИЯ" СЪЕДАЕТ И ЗДОРОВЫЕ КЛЕТКИ

Химиотерапия нередко поражает не только раковые, но и здоровые нервные клетки. К такому выводу пришли ученые из Медицинского центра в Рочестере (штат Нью-Йорк, США). Это открытие, возможно, объясняет неврологическое явление выпадения волос, на которое жалуются многие пациенты после химиотерапии.

КАРРИ — ДЛЯ ПАМЯТИ

Исследователи из университета в Сингапуре установили, что куркума, основной компонент карри (острой и пикантной индийской смеси пряностей), улучшает работу памяти. Сингапурские ученые наблюдали более 1000 здоровых жителей страны в возрасте от 60 до 93 лет. Те из них, кто регулярно к блюдам потреблял карри, лучше соображали и отличались лучшей памятью, чем те, кто пренебрегал этой приправой.

ДОВЕРИЕ К ПРИРОДНЫМ СРЕДСТВАМ

Примерно 2/3 жителей Германии, как утверждают специалисты из Института изучения общественного мнения (в Алленсбахе), доверяют натуропатии, то есть лечению природными средствами, и альтернативным методам лечения, например гомеопатии, более, нежели так сказать, официальному лечению.

ЗАТАИЛИСЬ ВО ЛЬДАХ

Замороженные во льдах северных морей вирусы гриппа десятилетиями остаются потенциальными носителями инфекций, возбудителями эпидемий, утверждает д-р Скотт Роджерс из университета в штате Огайо (США). С оттепелью вирусы разносятся перелетными птицами по всему миру. Вполне вероятно, что вспышка птичьего гриппа, по крайней мере частично, обязана этим разносчикам вирусов. Свое открытие Скотт Роджерс и его команда сделали в замерзших водах Сибири.

Юлий КОСТИНСКИЙ.

(По страницам зарубежной печати).

АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ

Думаю, история, приключившаяся в нашей семье, окажется поучительной или знаковой, поскольку иначе, как суровым уроком судьбы, ее не назовешь.

14 лет назад белый свет пополнился еще одним "родотравмированным инвалидом" — Анной свет Владимировной.

Когда у молодой, необученной роженицы Екатерины в 8 месяцев начали отходить воды, отсутствие предродовых схваток не вызывало у нее особой тревоги. В роддом Катю доставили по требованию ее мамы к концу дня. Дежурный врач, приложившись ухом к животу привезенной пациентки, констатировал: сердцебиения не слышно, плод мертв. И, дав распоряжения акушерке, удалился для продолжения прерванной вечеринки.

Медсестра не спеша, в течение 4 часов, проводила стимуляцию, вызывая естественные роды, ворча при этом, что уж она-то стук сердца младенца слышит. На свет Божий Аня появилась благополучно, оказавшись, к удивлению врача, живой, но, как потом выяснилось, с весьма ограниченными возможностями.

На кормление маме дочку не приносили, объясняя это отсутствием у малышки сосательного рефлекса. Однако, когда мы потребовали продемонстрировать сей факт, малышка жадно припала к материнской груди, и медперсонал удивился еще раз. Выписка состоялась без особых комментариев со стороны врача, которому в ночь рождения Аня было не до кесарева сечения.

О том, что у нашей девочки — детский церебральный паралич, мы не знали 1,5-2 месяца, пока не провели УЗИ, заглянув со спе-

циалистом через незаросшее темечко в пострадавшую головку. Кровоизлияние левого желудочка головного мозга, плавающий тромб, асимметрия обоих желудочков, ишемия вещества головного мозга — вот далеко не полный перечень обнаруженных у малышки проблем.

Года четыре мы давали ребенку все препараты, прописанные врачами, и только когда после очередных уколов у Анечки увело правую стопу внутрь, решили прекратить эту практику. До нас, хоть поздно, но, дошло, что традиционное лечение по принципу: не помогает одно — попробуем другое низводит страдающее дитя до подопытного кролика.

За пять лет, проведенных в Москве, применив почти все существующие в то время методики и курсы лечения, потратив остатки денег от проданных на Севере квартир, мы не добились улучшений ни по одному из многочисленных симптомов треклятой болезни. Искренне благодарны лишь тем профессорам, которые резали правду-матку в глаза: "Никакие препараты ДЦП не лечат. Никто вам не поможет. Чего сами добьетесь, физически и умственно занимаясь с ребенком, то и будет вашей заслугой".

Центральная нервная система Аня была серьезно поражена: в 6 лет ее умственное развитие было сравнимо с 2-летним ре-

бенком. Еще на первом году жизни специалисты прогнозировали, что ходить и учиться наша девочка не сможет. Однако самостоятельно передвигаться по ровной поверхности Катя дочку научила. Следовательно, одно из предсказаний не сбылось. Что делать с остальными?

И решили мы "разложить" аббревиатуру ДЦП по полочкам. Если к словам относиться с уважением, то почему недуг "детский"? Он может одолеть подростковый организм, сохраняясь до старости, а слово "паралич" и вовсе не оставляет шансов больному. Поэтому решили переименовать суровый диагноз в ЦП — церебральную проблему. А коли так, то ее следует предотвратить.

Потом возник более важный вопрос: почему забраккована наша кровь в Анечке? Ведь болезнь не является инфекционной или наследственной, даже будучи родовой травмой... Сели мы с Екатериной как-то вечером друг против друга и начали признаваться в своих прошлых постыдных поступках. Взглянули на себя со стороны в совместной жизни и поняли, что если ничего не изменить в мировоззрении, в отношении к людям, деньгам, окружающей среде, то едва ли сможем решить трудную задачу по реабилитации своего чада. Заблуждения, ошибочные убеждения стали для нас в ту ночь очевидными, как мазутные пятна на поверхности воды, той самой, из которой мы на 80% состоим. Жгучий стыд позволял себе не комментировать...

На следующий день мне вдруг вспомнился личный многолетний опыт голода-

ния по системе йогов. Из каких-то закров памяти извлекла информацию из прочитанной когда-то литературы, в которой упоминалось о благополучном излечении детей, страдавших нарушениями центральной нервной системы, дозированным голоданием.

Начав с 36 часов, потом двое, четверо суток с перерывами на восстановление, голодая вместе с Аней, мы внимательно наблюдали, как переносит ее организм отсутствие пищи. До 8 суток — легко, а более — вполне терпимо, без капризов. После очередного, 16-дневного поста, мы с женой ликовали, плевали через левое плечо и стучали по дереву. Смысленность Анечки радовала нас, как прозревших от слепоты, хотя в каком-то смысле это так и было.

Тенденция к регрессии болезни была слишком очевидна, и мы решили не прекращать голодание с интервалами в полгода. Между тем жена набрала учебников за первый класс и обучила дочку за пять месяцев тому, что следовало знать первоклашке.

Самый длительный период воздержания от пищи всей семьей составил 30 суток с употреблением чистой воды и ежедневным промыванием кишечника. Следует отметить, даже в последние дни при упомянутом очищении вода выходила отнюдь не чистой. При вегетарианстве Аня это было невероятно. Как же тогда мы, взрослые, мягко говоря, нечисты изнутри?..

Выход из водо-воздушного питания без преувеличения можно назвать новым рождением, ибо восторг от внутренней чистоты, более ярких красок окружающей среды, усиленного ощущения вкуса и

аромата пищи, любви к ближнему распирает истощенное тело избытком чувств, сравнимых лишь с весенним пробуждением матушки-Природы. Примечательно и то, что физические страдания, связанные с обостренной болью неблагополучных органов, во время голодания стираются из памяти напрочь. О дискомфортном состоянии всего "биоаппарата" почему-то забываешь. Как-то у дочки перед очередным постом произвольно вырвалось: "Да здравствует голодовка!"

Сейчас Аннушке 14 лет. Физически и умственно чувствует себя превосходно. Сположения стоя может сделать "мостик", поднявшись в исходное положение. В ежедневном распорядке — пробежки по набережной. Летом — плавание (рядом с папой). В школе — круглая отличница. Думаем, ничто не должно мешать ей и дальше с успехом грызть гранит науки.

Да, нам с женой досталась жестокая задача — лечить у дочери церебральный паралич. Как мы решили ее — покажет время. А пока все симптомы диагноза того страшного времени исчезли. Надеемся, навсегда!

Желаем всем здоровья, благополучия и прозрения!

КОММЕНТАРИЙ

главного врача Детской психоневрологической больницы № 18, доктора медицинских наук, профессора, заслуженного врача РФ Евгения Григорьевича СОЛОГУБОВА:

Прежде всего хочу сказать: молодцы папа и мама Анюты, они не опустили руки, стали бороться за дочку. Выбран был, судя по результатам, о которых идет речь в письме, правильный алгоритм лечения. Вообще-то у нас в больнице в восстановлении ребятишек с ДЦП мы не используем голодание, дети непременно должны получать белок, чтобы не снижался иммунитет. У нас основной упор делается на физические упражнения, плавание, массаж и так далее. Кстати, в режиме Анечки все это тоже было. Но раз голодание вкупе с физкультурой, плаванием пошло девочке на пользу — отлично!

Будет возможность — приезжайте в Москву, я готов посмотреть Анечку, дать какие-то рекомендации. А пока — так держать!

Семейка жизнью наученных, судьбой отшлепанных Шиловых.

Адрес: Шилову Владимиру Михайловичу, 353905 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Суворовская, д. 2а, кв. 39.

"ЗОЖ": 5 июня утром заместитель главного редактора Светлана Пальмова созвонилась с Владимиром Михайловичем Шиловым. Он общился по телефону:

— Аннушка с отличием окончила 6-й класс. Каждый день — благо погода позволяет — плавает, делает пробежки...

Выяснилось, что сам Шилов работал и поваром, и сварщиком. Занимался йогой, вообще вел и ведет здоровый образ жизни. Взяли на вооружение голодание, считает, что оно очень помогло и помогает.

Мама Ани, Екатерина, по профессии — товаровед, в юности занималась гимнастикой — для здоровья. Когда случилась беда с дочкой, все силы направили на то, чтобы помочь ей встать на ноги в прямом и переносном смысле. Теперь семья Шиловых помогает родителям детей, больных ДЦП, советами и личным опытом.

А БЕС — В РЕБРО!

О том, что почти все болезни от нервов, люди шутят давно. Между тем межреберная невралгия доставляет нешуточные страдания своим жертвам. Как справиться с недугом, корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова выясняет у врача высшей категории, остеопата и иглотерапевта Александра Евгеньевича БЕЛЯЕВА.

Известная поговорка "Седина — в бороду, а бес — в ребро" имеет прямое отношение к заболеванию межреберной невралгией. Ведь эта беда настигает большей частью людей в пожилом возрасте и представляет собой острую, ноющую, жгучую или тупую боль в груди, которая сопровождается другими неприятными ощущениями — жжением, покалыванием, онемением. Боль распространяется по ходу ствола нерва или его ветвей, захватывая два или даже три межреберья, отзывается в сердце, под лопаткой, в спине, пояснице. Нервные окончания в теле есть повсюду, поэтому межреберная невралгия выглядит порой как имитация почечной колики, заболевание легких или опоясывающий лишай. Бывает, правда, и наоборот — из-за сходных проявлений другие недуги принимают за невралгию. Но чаще всего эту боль путают с сердечной, поэтому рекомендую запомнить основные отличия.

• Невралгия (от греческого *neuron* — нерв и *algos* — боль) усиливается при перемене положения тела, при поворотах, резком наклоне и вращательных движениях плечом или лопаткой, при ходьбе, глубоко вдохе и выдохе,

кашле, чихании и даже из-за волнения.

• Сердечная боль НЕ изменяется при глубоком дыхании, от перемены положения тела и при движении. Она быстро возникает и через 3-5 минут проходит, как правило, снимается нитроглицерином. Может сопровождаться нарушением ритмичности пульса и изменением давления.

Что происходит при межреберной невралгии?

У каждого человека имеется 12 пар ребер, между которыми пролегают нервы. Стоит сдавить или раздражить их, как возникает боль. А межреберное пространство оказывается весьма уязвимым местом, претерпевая деформацию при ударе в грудь, при перенапряжении мышц и связок или искривлении позвоночника, грыже межпозвонковых дисков в грудном отделе. Повреждения чувствительных нервных волокон вызывают сотни причин, связанных с заболеваниями самого нерва, нервных сплетений, позвоночника, или патологические процессы в тканях, органах вблизи нерва. Назову лишь некоторые из них: травмы, воздействие токсинов и лекарств, инфекции (грипп, опоясывающий лишай, туберкулез), снижение иммунитета,

аллергия, гормональные нарушения в менопаузе, сахарный диабет. Из-за недостаточного притока кислорода к нервам межреберная невралгия часто возникает как следствие сердечно-сосудистых патологий, особенно связанных с возрастными изменениями в тканях. Играет свою пагубную роль и нарушение обмена веществ в нервной ткани, например, витаминов группы В, которое происходит обычно при язве желудка и 12-перстной кишки, колите, гепатитах и гастрите. Словом, мучения развиваются под воздействием множества факторов. Естественно, что поставить правильный диагноз и провести обследование может только врач-невролог. Лишь определив причины, следует приступать к устранению раздражающего воздействия на нерв со стороны мышц, ребер, связок или межпозвоночного диска.

Лечение, как правило, бывает комплексным, с использованием лекарств и физиотерапевтических средств.

Прежде всего больного нужно положить на твердую ровную постель, подложив под матрац фанеру. Постельный режим в острый период длится обычно 1-3 дня.

Если не удалось проконсультироваться у невролога, постарайтесь туго перевязать грудную клетку толстым шерстяным шарфом или платком, поставив горчичники (не на груды!) на околопозвоночную область в местах, где, осторожно надавливая, легко нащупать болевые точки. Кстати, иногда вообще сфокусированное средоточие невралгии просто ликвидировать, придавив "беса" большим пальцем. Наиболее острая

сконцентрированная боль будет еще больше, если палец как бы ввинчивать в эту точку тела по часовой стрелке. Зато несколько минут терпения вознаграждаются дальнейшим облегчением или избавлением от страданий.

Болезненные участки можно массировать, используя противовоспалительную, обезболивающую мазь (например, индометациновую, на основе змеиного яда или сока почек сирени в смеси со свиным салом в соотношении 1:4). Дело в том, что переохлаждение — один из распространенных провоцирующих факторов. И легкое сухое тепло, обеспечивая приток крови, существенно помогает больному. Именно поэтому столь популярно старин-

Кислородный голод — следствие сердечно-сосудистой патологии. Лучшая защита — закаливание.

народное средство, когда несколько свежих листьев герани (или ошпаренные кипятком 3-4 ст. ложки чабреца) на льняной ткани (обязательно льняной!) прибинтовывают к больному месту, укутав сверху. Часа через два боль стихает. Еще проще — приложить горячие половинки сваренного вкрутую яйца. Как наружное болеутоляющее средство используют и двухнедельную настойку клубней безвременника осеннего на уксусе (1:12).

При особенно сильных болях не обойтись без анальгетиков (анальгин, седалгин, спазган). Однако со временем их действие на больного ослабляется.

Определив, где нарушена чувствительность, поврежден нерв, вводят лекарство. Эффект инъекции сохраняется в течение трех недель, когда с помо-

щью мануальной терапии и лечебной гимнастики ликвидируются причины невралгии. Физиотерапия, иглоукалывание, лазеротерапия тоже дают хороший эффект. Для снятия воспаления применяют препараты бутадионного ряда (реопирин, пиробутан, ибупрофен). Снять отечность помогают мочегонные средства (ортофен, румалон, гипотиазид). И обычно назначают витамины группы В.

Народная медицина для приема внутрь рекомендует водочную настойку шишек хмеля (1:4) двухнедельной выдержки (на спирту — 7 дней). Принимают по 10 капель, запивая водой, дважды в день до еды. Другой вари-

ант — настойка коры волчьего лыка (1 г коры на 65 мл спирта) по 1-2 разведенных водой капли трижды в день перед едой. Отвар репешка обыкновенного (20 г травы на стакан воды) пьют по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

Чтобы заболевание не приняло хронический характер с частыми приступами, не злоупотребляйте физическими нагрузками, избегайте стрессов. Конечно, межреберная невралгия

к инвалидности не приведет. Но если ничего не предпринимать, приступы ее будут повторяться, отягощаясь различными обострениями. Учитывая значение переохлаждения в возникновении невралгии, с профилактической целью особенно важно заниматься закаливанием. Предвидеть, когда вдруг вас настигнет межреберный удар, сложно, хотя сезон обострений приходится обычно на весну и осень. Во избежание неожиданности лучшее орудие защиты — закаливание.

Ее принципы составляют умеренность, постепенность и регулярность. А одно из основных средств — водные процедуры. Не испытывая свой организм на прочность, начните с элементарного прохладного умывания, затем научитесь полоскать горло холодной водой, а потом переходите к обтиранию и постепенно приучайте ноги к отсутствию тепла. Медленно понижая температуру воды, вы, наконец, сможете обливаться и принимать "ледяной" душ без неприятных ощущений. Ходение босиком по мокрой траве, купание и плавание тоже будут способствовать оздоровлению. И тогда никакой болевой бес уже не сможет нанести вам удар в ребро.

По традиции — рецепты наших читателей

При межреберной невралгии А.Е. Михайлова в письме "Йод плюс лимон", опубликованном в "ЗОЖ" (№24 за 2005 год), советует своим друзьям и знакомым такой рецепт.

2-3 пузырька 5%-ной йодной настойки смешать с соком лимона 1:1. По мере необходимости втирать в позвоночный столб или на область ребер.

А в "ЗОЖ" (№3 за 2006 год) в письме "Рецепт наша у Кацудзо Ниши" З.С. Смышляева рекомендует взять мед с живицей, он продается в аптеках или на лотках, где торгуют пчелопродуктами, и сделать им хороший медовый массаж, так, чтобы кожа покраснела. Не смывать, прилепить целлофан, укутать — и в постель.

ВЫРВАЛОСЬ СЛОВО В ХУДОЙ ЧАС...

Говорят: "Слово — не воробей, вылетит — не поймаешь!" А еще говорят: "В добрый час сказать, в худой — промолчать". Только ведь кто знает, когда худой час, а когда добрый...

В молодости работала на предприятии с одной женщиной лет 40. Детей у нее не было — она сильно пила. Бывало, сбегает, похмелится и назад. Однажды было много работы, а она, как всегда, убежала, а обратно не идет. Позже зашла к ней на рабочее место, а она пьяная — встать не в силах. Очень была на нее сердита и не знаю, как у меня вырвалось, но я выкрикнула ей: "Пустоцвет несчастный!" Она в ответ склонила голову и заплакала. А я повернулась и ушла.

Вскоре я вышла замуж и прожила с мужем 13 лет. Детей у нас не было, хотя у обоих патологии не нашли. Мы с ним разошлись, но не по этой причине. Справедливости ради скажу — в другом браке у него есть дети.

А я второй раз вышла за мужчину, у которого уже были свои дети. Казалось бы, все хорошо. Крепкий мужчина, ведущий здоровый образ жизни. В его разводе не моя вина, совет моя чиста. Все было до меня и без меня.

Но! К тому времени, когда мы поженились, он уже не мог иметь детей. Только об этом мне сказал позже, когда я заговорила о ребенке. У меня, понятно, слезы, истерика. Он сказал, что доктор пообещал ему 1 шанс из 100. Представляете, как я ухватилась

за этот шанс! Я сразу поняла, что этот шанс дан для меня.

Но! (Опять это но!). При осмотре у меня нашли миому. Снова слезы, истерика, срочный поиск лечения. Через месяц опухоль выросла еще больше. Выход один — срочная операция.

На нее я пошла, как на эшафот. Хирург, как мог, успокаивал меня. Видя мое состояние, сказал: "Для мужа оставляем все. Отсекаем только детородный орган". С моим здоровьем можно было родить и воспитать пятерых. Однако после операции я стала пустоцветом...

Мне посчастливилось увидеть ту женщину, когда я уже была такой же. Вряд ли она узнала меня, но я окликнула ее по имени и сказала: "Прости". Она была пьяна и вряд ли что-то поняла, но главное — я поняла. Ведь то, что я обидела ту женщину, я все время помнила, но никак не связывала свою болезнь с тем событием, с тем брошенным словом... А оказалось, что одним словом я убила своих неродившихся детей. Я не стала матерью, никогда не кормила грудью своего дитя.

Пусть моя история послужит уроком для тех, кто не верит в "худой час". Будьте разумны в словах и поступках.

В.П.Г.

Амурская обл.

НЕ ПРОПУСТИТЕ ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ СЕЗОН

Знаменитый священник Кнейп утверждал: "В доме, где едят землянику и чернику, врачу делать нечего". Так вот, лесная земляника зацветает, не пропустите случай заготовить впрок этот целебнейший дар природы.

Земляника лесная (Fragaria Vesca) — многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Известна с доисторических времен — ее описал еще Апулей. Цветет в мае, июне. В это время собирают всю надземную часть вместе с цветками. Ягоды же собирают после созревания.

Растет земляника на лесных опушках, полянах, вырубках, тяготея к освещенным участкам. Тем не менее опытные ягодуники знают, что на затененных участках плоды земляники крупнее и сочнее. Распространена земляника очень широко по всей европейской части страны, в Сибири и Средней Азии. В ягодах содержится огромное количество биологически активных веществ. Это прежде всего сахара (до 10-15%), большой набор витаминов (витамина С до 90 мг/%), органические кислоты и так далее. В землянике совершенно уникальное содержание микроэлементов (калий, кальций, кобальт, марганец), а по содержанию железа, причем в легкоусвояемой фосфорнокислой форме, земляника почти в 40 раз превосходит виноград, стоит на первом месте среди плодов и ягод по количеству кальция.

На Руси ягоды земляники широко применяли при малокровии (анемии), давали их синюшным детям и старым немощным людям, страдающим заболеваниями суставов. Листья хотя и уступают ягодам по содержанию биологически активных соединений, тем не менее тоже содержат их в большом количестве: это

аскорбиновая кислота, эфирное масло, алкалоиды, дубильные вещества, каротин.

Земляника обладает противовоспалительным, мочегонным, противомикробным действием. Мочегонное свойство настоя из листьев связывают с наличием в растении органических кислот и высокого содержания калия. Плоды земляники обладают способностью размягчать, растворять и выводить почечные камни и, что очень важно, нормализуя обменные процессы, не допускают образования новых камней, то есть лечат саму болезнь, а не ее проявления.

Последнее обстоятельство в отношении нормализации обменных процессов, в том числе и минерального обмена, позволило великому шведскому ботанику, основателю классификации растений Карлу Линнею избавиться от коварнейшей болезни — подагры. Правда, пришлось ему принимать ягоды в больших количествах и продолжительно, но подагра ушла и больше не возвращалась.

Замечательно действует земляника, как ягоды так и листья, на пищеварительную систему, на такие жизненно важные органы, как печень, почки,

поджелудочная железа. Часто для нормализации их работы достаточно летом во время сезона кушать спелые ягоды земляники, а осенью и зимой пить чай, заваренный листьями растения, желателен с бутонами цветков. Заваривать надо 1 ст. ложку измельченных листьев в 1 стакан кипятка, настоять 20 минут. Пить по целому стакану 3-4 раза в день до еды, заваривая новое сырье перед каждым приемом. Женщины должны знать, что листья земляники можно с успехом использовать при маточных кровотечениях и как средство, тонизирующее гладкую мускулатуру, понижающее проницаемость кровеносных сосудов.

При незапущенных формах подагры и ревматизма оптимальный режим приема такой: 2 стакана утром натощак, за 30-40 минут до еды, 1 стакан после обеда и 2 стакана после еды на ночь. При этом рекомендую не употреблять мясных блюд, ограничить кислое и соленое. Могу посоветовать по окончании земляничного сезона продолжить лечение по этой же схеме, но с другой ягодой — брусникой, которая

начинает созревать вскоре после завершения земляничного сезона.

Очень важно устроить организму "промывной режим", то есть увеличить мочеотделение и усилить вымывание солей с мочой. С этой целью эффективно использовать почечный чай (ортосифон), который способствует их выведению. Заваривать его и пить надо как обычный чай. Лично я добавляю в чай цветки таволги вязолистной. Она хороша и как ароматизатор, и благотворно действует на подагрические суставы. Добавлять цветков таволги надо в количестве 1 ч. ложки на 3 стакана кипятка. Цветки должны быть свежими или, во всяком случае, не более года хранения.

В местностях с обильным произрастанием земляники лучше всего кушать землянику весь сезон свежей, а на зиму заготавливать впрок, высушивая ее при температуре не выше 60°.

При отсутствии ягод следует продолжать лечение с использованием надземной части земляники, желателен заготовленной с цветками. В этом случае надо 20 г (а это примерно 3 ст. ложки) сухой измель-

ченной травы залить 2 стаканами воды, кипятить на водяной бане в закрытой посуде 5 минут, после чего настоять 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды и обязательно на ночь. Кроме целебного действия на подагрические суставы указанный вариант эффективен и при начальной форме диабета — снижение сахара в крови гарантировано.

В том случае, когда количество сырья ограничено, допустимо использовать лист земляники вместе с корнем. Взять надо 20 г сырья, заварить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, настоять после этого 2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Осенью, когда прошла пора заготовки и травы земляники, и ягод, запаситесь ее корнями. Отвары, приготовленные из них, в народной медицине используются при мочекаменной болезни, воспалении селезенки, поносах. Для получения отвара берут 1 ст. ложку измельченных корней, заливают 1 стаканом холодной воды, доводят до кипения и кипятят на водяной бане в течение 1 часа. Это днев-

ная норма, которую надо выпить в 3 приема за 30 минут до еды.

Самобытный способ применения земляники лесной придумали лесорубы Сибири, чья работа сопряжена с частыми травмами. Плохо заживающие раны они лечат так: разминают спелые ягоды, помещают кашицу на чистую льняную ткань и прикладывают на рану. Менять повязки следует 2-3 раза в день, а на ночь строго обязательно.

При отсутствии ягод можно использовать листья — свежие или сушеные, в последнем случае распаренные, в виде повязки на долго не заживающие раны и гнойные язвы для очищения их от гноя и ускорения заживления. Обеззараживающий эффект обусловлен большим содержанием фитонцидов.

Народная мудрость предлагает нам использовать землянику лесную в косметических целях. На селе женщины России смазывали перед сном лицо кашицей из ягод, а затем умывались молоком, что придавало коже свежесть и бархатистость. Пользуются земляникой и современные косметологи, например, для удале-

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОТ СТА НЕДУТ

На одной из отдаленных от города сопки, сплошь поросшей тысячелистником, я выкопал несколько кустов этого многолетнего растения, привез его и рассадил на краю своего огорода. Он хорошо прижился и начал захватывать все новые территории, "перешагнул" через дорогу и появился на соседнем огороде. Живучий...

Мне нравится тысячелистник: белые цветки в корзинках, собранные в густой щиток, радуют

глаз, а мелко иссеченные листья издают приятный аромат.

С июля и до глубокой осени я заготавливаю их,



сушу в духовке электропечи, потом заворачиваю в бумажные пакеты, где они прекрасно хранятся всю зиму. В цветках и листьях тысячелистника содержатся эфирное масло, органические кислоты, каротин, витамины К и С, смолы, микроэлементы, молибден, цинк, селен.

Свежий сок, отвар, мазь из цветков и листьев тысячелистника используются для лечения многих заболеваний. И прежде всего как эффективное кровоостанавливающее сред-

ния веснушек, угрей и пигментных пятен. К положительным результатам приводят простые маски с размятыми спелыми ягодами, накладываемые на 20-30 минут ежедневно в течение 10-14 дней.

Многие знают о благотворном действии крапивы двудомной для укрепления волос, но если обратиться к опыту наших предков, то увидим, что они использовали ее вместе со спелыми ягодами земляники. Процедура выглядит так: через день на протяжении 2 недель после мытья головы споласкивать ее настоем листьев крапивы, а затем втирать сок из размятой земляники.

Настои и отвары листьев применяют в виде влажных повязок, компрессов, примочек и ванночек при лечении фурункулеза, мелких язвенных поражений кожи, инфицированных ран. Для приготовления настоя достаточно взять 2 ст. ложки листьев земляники, заварить их 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут.

На плохо заживающие ранки кожи хорошо накладывать смесь измельченных свежих листьев земляники с молоком.

В деревнях до сих пор делают косметические маски, приготовленные из смеси сока земляники и взбитого яичного белка, взятых в равных пропорциях, а каша из листьев земляники спасает от мозолей.

С оздоровительной целью землянику можно использовать в следующих видах:

- **Настой:** 3 ст. ложки высушенных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа. Пить по 1 стакану утром и вечером до еды. Это хорошее общеукрепляющее средство.

- **Настой:** 2 ст. ложки сухих плодов земляники заливают 0,5 литрами кипятка, настаивают 3 часа и принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды. Помогает в лечении печени, селезенки.

- **Отвар:** 1 ст. ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка. Кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 10 минут и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

- **Чай:** 1 ст. ложку сухих плодов заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 минут и пьют по 1 стакану утром и вечером.

- **Почечный чай** из сбор-

ра трав: лист земляники лесной — 5 частей, по 3 части листа и размятых плодов шиповника, по 2 части хвоща полевого и листа брусники. 2 ст. ложки сбора заварить, не кипятить. Настоять 30 минут и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды. Этот чай хорош при лечении циститов и нефритов.

- Особенно полезны спелые ягоды земляники **для предупреждения ангины у детей** — и вкусно, и очень целебно

- Подскажу еще хорошее оздоровительное средство для детей. Возьмите 1 стакан растертых ягод земляники, добавьте 0,5 стакана молока или сливок, 1 ст. ложку сахара или лучше меда и чуточку соли. Тщательно размешайте до однородной массы. Принимать можно произвольно по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

- В упрощенном варианте ягоды земляники кушают, размяв их и добавив сметаны или молока, а по вкусу еще сахара или меда.

- Заслуживает внимания использование ягод и листьев земляники в онкологии, особенно при лейкозе. Для этого готовят отвар из расчета 1 ст. ложка

на 1 стакан кипятка. Кипятят 5 минут и принимают 6-8 раз в день до еды.

К сожалению, у некоторых людей употребление земляники вызывает аллергию. В таком случае она исключается из рациона. Но аллергии практически не бывает на листья земляники лесной, которые также активно использует народная медицина. Для людей, предпочитающих пить травы вместо чая, листья земляники — обычный компонент домашнего сбора. К тому же они достаточно хорошо изучены научной медициной. Известно, что содержание витамина С в них доходит до 300 мг%, в 6 раз больше, чем в ягодах. Если исходить из обычной бытовой дозы (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка), для покрытия суточной потребности в витамине в зимний период достаточно выпивать по 2 стакана настоя. Доказано, что настой из листьев не токсичен, обладает мягким мочегонным действием, улучшает работу сердца, расширяет кровеносные сосуды.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат
биологических наук,
фитоапитепевт.
Московская обл.

ство. Особенно хорош экстракт и настой травы при маточных кровотечениях, обильных менструациях.

Содержание в растениях дубильных веществ, эфирного масла и его антисептической составляющей — хамазулена оказывает противовоспалительное, бактерицидное, ранозаживляющее, обезболивающее, антиаллергическое воздействие. У меня, например, аллергия на некоторые продукты, однако благодаря тысячелистнику

удается сдерживать проявление этой болезни. Настой тысячелистника завариваю кипятком и пью как чай. Напиток получается очень ароматный и слегка горьковатый на вкус.

Отвар из листьев и цветков хорошо помогает при хронических гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных спастических коликах, метеоризме, геморрое, при дизентерии, воспалительных забо-

леваниях мочевого пузыря, яичников, поносе, болезнях печени, кашле, простудных заболеваниях, гипотонии. У больных нормализуется секреция и моторика пищеварительного тракта, улучшается желчеотделение и секреторная активность поджелудочной железы, повышается аппетит.

В дерматологии настоем травы применяется при экземе, нейродермите, крапивнице.

Для приготовления отвара советую 1 ч. ложку сырья залить 250 мл ки-

пятка, кипятить 5-10 минут на слабом огне, процедить, отжать. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 25-30 дней.

Чтобы приготовить настой, 2 ч. ложки травы заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите, отожмите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Адрес: Ощенко Григорию Николаевичу, 694240 Сахалинская обл., г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29.



ПОПРОБУЙТЕ НАСТОЙКУ СИРЕНИ!

СУДОРОГИ НОГ

"ЗОЖ" выписываю с 2001 года. Читаю с удовольствием и пользуюсь нужными рецептами. Пишу вот почему.

В "ЗОЖ" (№ 5 за 2007 год) Иван Абсолямов из Курганской области сообщает, что у него судорога сводит пальцы ног и лодыжки.

Точно такая болезнь и у меня уже несколько лет. Но в прошлом году одна женщина посоветовала приготовить настойку сирени и растереть ею ноги.

Я сделала настойку (пластиковую бутылку заполнила цветами до верха, залила водкой). Начала натирать ноги через 2 недели. И что удивительно, натерла ноги на ночь, надела носки, и за всю ночь ни одной судороги не было. Сделала так раз 10 и прекратила, ноги успокоились.

Зимой опять начались судороги. Я снова натерла на ночь ноги настойкой и надела носки. Судороги прекратились. Очень хочется, чтобы Иван узнал этот рецепт побыстрее, потому что скоро зацветет сирень. Был бы адрес, послала бы ему письмо лично.

А. К. Луговая.

г. Краснодар.

АЛЛЕРГИЯ,
ТРЕЩИНЫ НА ПАЛЬЦАХ

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА: ЖЕЛАТИН И ТРАВЫ...

Когда у меня появилась аллергия на помидоры и клубнику, помог сбор трав:

5 ст. ложек (без верха) золоты-тысячника, по 4 ст. ложки зверобоя и шиповника (толченые плоды), 3 ст. ложки корня одуванчика, 2 ст. ложки хвоща полевого, 1 ст. ложку кукурузных рылец — все компоненты измельчила и хорошо перемешала. С вечера в эмалированной кастрюльке залила холодной водой сбор из расчета 1 ст. ложку сбора на 1 1/4

стакана воды. Утром довела до кипения, но не кипятила, настояла 4 часа, укрыв одеялом, процедила. Принимала по 1/3 стакана до еды. Через месяц почувствовала улучшение, но принимала сбор еще месяц.

От трещин на пальцах рук мне помогает желатин. Покупаю обычно 20 пачек по 10 г. Беру 2 пакетика, делю на 3 части и вечером 1/3 часть заливаю холодной кипяченой водой, а утром перед завтраком съедаю. Хватает на весь огородный сезон, хотя работаю по привычке без перчаток.

Мне 67, живу одна. Нет телевизора, о чем и не печалюсь. Читаю, слушаю радио, занимаюсь рукоделием, и мне не скучно. Очень люблю лес, но хожу туда редко — одной боязно. Нет такого попутчика, каким был мой покойный муж. Мы с ним исходили и объехали на велосипедах все окрестности нашего садоводства.

Адрес: Бабаевой Надежде Сергеевне, 187550 Ленинградская обл., г. Тихвин, 5-й мкр, д. 51, кв. 40.

ПСОРИАЗ, ПОЛИАРТРИТ ПРО УС ЗОЛОТОЙ И ОГУРЕЧНЫЕ ПЛЕТИ

Выписываю "ЗОЖ" уже пять лет. Поделюсь рецептом от псориаза.

Существует такое замечательное растение золотой ус.

Надо взять 50 коленец этого растения и залить 500 г водки. Настоять 21 день. Протирать настойкой больные места до тех пор, пока тело не очистится. Курс лечения — 3 месяца. Эффект будет замечен уже через 10 дней.

А вот рецепт от полиартрита. У многих в огородах растут огурцы. Беру три огуречные плети длиной примерно 0,5 м, заливаю 5 л воды и ставлю на плиту. Когда закипит, убираю с огня и немного остужаю. Нужно, чтобы отвар был горячий, но тело терпело. Из этого отвара делаю компрессы на больные суставы или принимаю ванны.

Адрес: Берсеновой Анне Александровне, 070010 Казахстан, г. Усть-Каменогорск, ул. Революционная, д. 96.

ЭКЗЕМА, ГАСТРИТ,
БОЛЬ В ГОРЛЕ, ВОСПАЛЕНИЕ
СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

И ВСЕ ЭТО КАЛИНА

Когда мне было 29, кожа у меня вдруг начала покрываться сыпью. Врачи подозревали экзему.

Однажды тетя принесла домой пакетик косточек, похожих на маленькие сердечки. Оказалось, это косточки калины. О том, что ягоды калины обладают лечебным свойством, я, конечно же, знала. Но вот что и косточки можно использовать, не слышала.

Мы готовили настой из косточек калины: 2 ст. ложки косточек заливали 0,5 литра горячей воды и оставляли на ночь. В течение следующего дня я выпивала этот настой. Лечиться нужно до полного очищения кожи. Курс — месяц, потом месяц — перерыв. Мне понадобилось несколько курсов, чтобы забыть о болезни. Лишь однажды, два года спустя, появился намек на рецидив. Повторила лечение — и все прошло.

О калине можно писать много. Например, при гастрите с пониженной кислотностью полезно есть ягоды калины вместе с медом.

Если болит горло, я срезаю с дерева небольшое количество коры калины, промываю, измельчаю, готовлю настой: 2 ст. ложки коры засыпаю в термос или кастрюльку, заливаю 0,8 л кипятка, настаиваю часов 5-6. Выпиваю четверть стакана, а остатком полощу горло. Кстати, эти полоскания избавляют от плохого запаха изо рта.

Воспаление седалищного нерва вылечила таким способом. Пропустила через мясорубку свежий корень хрена, чтобы получилось примерно полстакана массы, добавила столько же тертой сырой картошки и 1 ст. ложку меда. Все перемешала.

Смазала поясницу растительным маслом. На сложенную вдвое марлю выложила смесь толщиной примерно 1-1,5 см. Прикрепила к больному месту с помощью полиэтилена и утеплила. Держала около часа. Мазь сильно жгла, но ожога не было, немного покраснела кожа. Таких процедур сделала несколько и о боли забыла.

Адрес: Вахрушевой Е. Н., 452683 Башкортостан, г. Нефтекамск, Комсомольский пр-т, д. 38, кв. 40.



БОЛЬ В СУСТАВАХ

О ВАННАХ С ТОПИНАМБУРОМ

В вестнике часто пишут о больных суставах и просят помощи в лечении. Я для этих целей принимала ванны с топинамбуром. У меня часто "выпадал" сустав колена. После 10 ванн он встал на место и работает.

Адрес: Артеменко Татьяне Александровне, 385434 Адыгея, Кошехабльский р-н, с. Натырбово, ул. Советская, д. 57.

«ЗОЖ»: Татьяна Александровна, а что ж вы не написали, как принимали ванну, как готовили отвар для нее? Хорошо, мы отыскали в нашем архиве за 2001 год («ЗОЖ» № 1) рецепт. Его в то время прислала в редакцию Рита Григорьевна Магина из Магнитогорска:

«Взять стебли и листья топинамбура, порезанные кусками по 10-15 см. Наполнить ими до половины эмалированную кастрюлю на 6-8 л. Залить доверху горячей водой, довести до кипения и кипятить не более 5 минут. Остудить до комнатной температуры.

Ванну принимать вечером в течение 15-20 минут: отвар процедить и вылить в ванну. Добавить 0,5 кг поваренной соли, размешать. После ванны не вытираться полотенцем насухо. Делать процедуру 2 раза в неделю».

И все-таки хотелось бы знать, как лично вы готовили отвар, добавляли ли соль и все такое прочее.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

НАСТОЙКА ОРЕШНИКА КАМНИ ТОЧИТ

В 1976 году у моей мамы случился сильный приступ мочекаменной болезни, и ее стали готовить к операции: обе почки были забиты камнями. В последний момент мама от операции отказалась, решила полегчить народными средствами: соседка рассказала, что у них в Рязанской области камни растворяли почками орешника лесного, настоянного на водке.

Пришлось ждать весны. В апреле насобирали две горсти почек орешника, высыпали их в пол-литровую бутылку и залили водкой. Через две недели настойка приобрела цвет коньяка и приятный "кондитерский" запах.

Принимать ее надо было после еды строго по 1 ст. ложке, как говорила соседка. Но мама пила, только когда начинался приступ. Боль быстро проходила. Когда выпила всю настойку, пошла к врачу. УЗИ показало, что камней нет — радости нашей не было предела.

Еще у мамы сильно кружилась голова. Ей помог свежий клевер, настоящий на водке. Пол-литровую банку наполняла цветками, не уплотняя, заливала водкой и настаивала 10 дней в темном месте. Принимала по 1 ст. ложке перед сном. Для профилактики заваривала клевер и пила вместо чая.

И в заключение хочу написать про травку, которая называется дымянка. Это однолетнее растение, произрастающее на огородах, в садах, на полях, распространено повсеместно. Моя тетя соком этой травы лечила экзему, лишай, папилломы. Она просто натирала соком проблемные места.

Адрес: Болдаревой Марии Васильевне, 111672 г. Москва, ул. Новокосинская, д. 40, кв. 138.

КАТАРАКТА, ПРОСТУДА

ЦЕЛЕБНЫЕ КАПЕЛЬКИ И ГОРЯЧИЙ ПЕСОК

Для лечения катаракты использую такой рецепт: лепестки цветков шиповника, листья лопуха, ромашку аптечную — каждого по пригоршне — сыпаю в эмалированную кастрюлю, заливаю 0,5 л воды, ставлю на очень медленный огонь — пусть парится, кастрюлю закрываю крышкой.

Пар "садится" на крышку (она должна быть чистая, стерильная), образуя капельки. Их, эти капельки, собираю в чистую посуду и закапываю в глаза — два раза в день 2 дня в неделю.

Вспомнила, как мама лечила все простудные заболевания во время войны: нагревала песок и засыпала

в толстый холщовый мешок размером, чтоб хватило на всю спину. Держали такой "компресс" всю ночь.

Адрес: Дмитриевой М.П., 301410 Тульская обл., Суворовский р-н, пос. Старая Черепеть, ул. Ленинская, д. 77.

УГРЕВАЯ СЫПЬ

МАСКА, КОТОРАЯ ПОМОГЛА МОЕМУ ПЛЕМЯННИКУ

Расскажу, как мой племянник избавился от угревой сыпи. Шли мы с ним как-то на рынок, одна добрая женщина увидела его лицо и подсказала рецепт:

смешать 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки детской присыпки, 100 г водки, 200 г воды и 1 белок свежего куриного яйца. На 8 дней поставить в прохладное темное место, периодически взбалтывая. Из этого состава делать маску на 20 минут. А затем смывать ее теплой водой.

Адрес: Чернецкой Светлане Ивановне, 367009 Дагестан, г. Махачкала, ул. Комарова, д. 7в, кв. 27.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

НАСТОЙКУ РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ ГОТОВИЛИ САМИ

Вот уже 5 лет наша семья выписывает «ЗОЖ». Много полезного и интересного опубликовано за эти годы. Особенно хочется поблагодарить за «Золотые рецепты».

Расскажу о лечении воспаления лицевого нерва. Моя мать несколько лет мучилась этим недугом. Однажды мне посчастливилось встретиться с человеком, который дал следующий рецепт:

50 г сухого корня родиолы розовой мелко нарежьте, поместите в пол-литровую бутылку и залейте 0,5 л водки. Настаивайте две недели в темном месте. Принимайте три

раза в день за полчаса до еды по схеме: первый день — по 1 капле, 2-й день — по 2, 3-й день — по 3, то есть каждый день прибавляя по 1 капле. И так 15 дней. С 16-го дня уменьшайте по 1 капле и доведите прием до 1 капли. Затем сделайте двухнедельный перерыв и повторите курс.

Через 3 месяца у мамы боль успокоилась, но она в течение двух лет продолжала пить настой для профилактики. Лекарство готовилось из корня алтайской и южноуральской родиолы розовой. В Челябинской области ее выращивают на садовых участках. Заготавливать можно в любое время. А вот той настойкой, которая продается в аптеке, мы не пользовались.

Адрес: Иващенко В.Г., 457100 Челябинская обл., г. Троицк, ул. Ловчикова, д. 85, кв. 29.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

УСТРАНИМ ПРОБЛЕМУ ЗА ПЯТЬ МИНУТ

В 1978 году ездила в командировку в Курган, и у меня сильно разболелся зуб. Знакомая дала рецепт: взять 200 мг 10%-ного новокаина, белок 1 яйца (лучше домашнего), 1 ч. ложку поваренной мелкой соли. Все тщательно перемешать и этим составом полоскать рот. Приступ проходит, даже если зуб болит под коронкой.

После нескольких процедур забыла, что такое зубная боль. Есть и другой рецепт, попроще: когда разболится зуб, смазывайте десну в проблемной зоне несколько раз в день раствором йода. Чтобы не получить ожог, нужно оттянуть губу и немного подождать, пока йод не впитается в десну.

Адрес: Севрюгиной Татьяне Николаевне, 142671 Московская обл., Орехово-Зуевский р-н, г. Ликино-Дулево, ул. 1 Мая, д. 26, кв. 104.

АНГИНА, ФАРИНГИТ, ПАРОДОНТОЗ

ХРЕН — НА ВСЕ НЕДУГИ МАСТАК

О великой пользе хрена узнал случайно в 60-е годы. По неосторожности несколько раз обжег глотку горячим молоком и долго не мог ни-

чем вылечить — горло саднило, болело. Соседка посоветовала полоскать горло настоем хрена. Сказала, что хрен надо натереть на самой мелкой терке (через мясорубку не годится). Половину объема банки тертого хрена залить доверху кипятком, закрыть плотной крышкой и перевернуть, чтобы проверить на герметичность. Остывший настой готов к употреблению. Я помню, полоскал горло этим настоем и вскоре уже мог спокойно пить и горячее, и холодное. Но хрен с тех пор применяю в лечебных целях постоянно — при ангине, фарингите, пародонтозе.... Путем проб и ошибок нашел для себя оптимальную концентрацию настоя: мелко натертым хреном я заполняю наполовину 700-граммовую банку и добавляю 0,5 ч. ложки соли и 5 ч. ложек сахара. Заметил: если положить больше хрена, настоем получается чересчур крепким, если налить больше воды — средство просто не помогает.

Можно отлить немного настоя в маленькую баночку, чтобы каждый раз не открывать большую. Глоток взять в рот и как можно дольше держать, прополаскивая рот, потом проглотить (не выплевывать).

В запущенных случаях повторять 4-5 раз с промежутком в час, а потом достаточно 2-3 раза в день.

Для лечения печени: 2 ст. ложки настоя хрена размешать в 100 г холодной воды, принимать перед едой 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней. Потом, смотря по самочувствию, реже.

Адрес: Эппу Гельмуту Бруновичу, 142203 Московская обл., г. Серпухов, ул. Российская, д. 12/30, кв. 23.

ОЖИРЕНИЕ, ЗАПОРЫ

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Яблочная диета — прекрасный способ похудеть. Выделите себе в неделю пару дней, в течение которых каждые два часа старайтесь съесть по большому яблоку. Обладая мочегонным действием, яблоки полезны при подагре, мочекаменной болезни, водянке.

Если у вас запор, то яблоки нужно есть каждый день, желательно натощак, можно запеченные без сахара. Лечебным эффектом обладает и яблочная кожура. Чай из нее хорошо

успокаивает нервы. 5-10 г высушенных шкурок яблок заварите в чашке кипящей воды и пейте на здоровье.

Адрес: Сахаровой Елене Львовне, 352809 Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Полетаева, д. 33, кв. 26.

АТЕРОСКЛЕРОЗ, ДИАРЕЯ

ПРО СЕЛЬДЕРЕИ И КИСЕЛЬ ИЗ МУКИ

Вестник выписываю 11 лет и хочу внести свою лепту в копилку рецептов.

При заболевании сосудов головного мозга, атеросклерозе хорошо помогает такая смесь:

1 кг корней сельдерея промыть, прокрутить на мясорубке, поставить в холодильник на 6 дней. 3 больших лимона, общий вес которых должен быть 500-600 г, прокрутить с кожурой, но без косточек, смешать с 0,5 л банкой меда. Добавить подготовленные корни и поставить в холодильник на 1 день. Состав готов. Принимать его следует по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Кого изводит диарея или расстройство кишечника, советую попить кисель из муки. Делается он просто: 2 ст. ложки муки поджарьте на сухой сковороде до цвета какао, переложите в кружку, влейте кипятка. Размешайте до консистенции киселя, остудите и съешьте без соли и сахара. Детям эту "пилюлю" можно немного подсластить.

Адрес: Соколовой Марии Ивановне, 347927 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Чехова, д. 303/1, кв. 23.

КЛИМАКС

АИР — ПРОТИВ ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ

Читая "ЗОЖ", часто встречаю в рубрике "Отзовитесь!" письма о проблемах в период климакса. Сама прошла через все круги ада (иначе эту напасть не назовешь), поэтому очень сочувствую подругам по несчастью. Девять лет мучилась от приливов и жуткой потливости. Если куда-то ходила по делам, то придя домой, всю одежду, мокрую от пота, бросала в стирку. Мне постоянно было жарко.... Пила травяные сборы,

делала настойки, заказывала микстуру в аптеке, принимала гормоны, но абсолютно ничего не помогало. А врачи говорили одно: "Не лечится". Но все же я нашла очень простое и доступное лекарство.

Корень аира болотного измельчила в кофемолке. Принимала порошок по 1/2 ч. ложки, запивая водой, перед едой 3 раза в день. Вот и все врачевание. Мне хватило 100 г корня.

Адрес: Шабановой Тамаре Сергеевне, 394077 г. Воронеж, б-р Победы, д. 15, кв. 133.

РАЗ — И НЕДУГА НЕТ!

ПЕРХОТЬ

Вот недорогой и эффективный рецепт от перхоти. Возьмите 30 г серной мази (продается в аптеке), добавьте касторку из 2 капсул (по 1,5 г) — получается 3 г касторки. Тщательно перемешайте. Эту смесь вотрите в корни волос. Голову повяжите теплым платком часа на 2-3, потом помойте.

Мне хватило одного раза, перхоти нет уже долгое время.

Адрес: Толщиной Елене Дмитриевне, 663650 Красноярский край, Ирбейский р-н, с. Ирбейское, ул. Давидова, д. 78, кв. 1.

САЖАЙТЕ БАРХАТЦЫ!

ДИАБЕТ

Я выписываю "ЗОЖ" с 2000 года. Пользовался многими рецептами. Теперь вот решил поделиться и своим рецептом от сахарного диабета. Его мне дала двоюродная сестра вместе с семенами цветов бархатцев. Сбирать их надо осенью, когда они только начинают поспевать и еще не переспелые. Высотой цветы должны быть от 35 до 45 см.

Вот сам рецепт. Взять семена от трех цветков и заварить в маленьком заварном чайнике. Настоять 30 минут и пить в течение дня как чай. Если делать это ежедневно, восстанавливается работа поджелудочной железы, вырабатывается инсулин. Курс лечения примерно 6-7 месяцев, зависит от запущенности болезни.

Я испробовал рецепт на себе. У нас в селе многие пьют настой бархатцев от сахарного диабета.

Адрес: Шевцову Виталию Васи-

льевичу, 462122 Оренбургская обл., Саракташский р-н, с. Черкасы, ул. Восточная, д. 6.

РЕБЕНОК НЕ ХОДИТ,
ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ,
КРОВОТЕЧЕНИЯ

ПОМОГУТ МОЖЖЕВЕЛЬНИК И МАТОЧНАЯ ТРАВА

Расскажу такой случай. Мне было три года, я не ходила. Ноги висели, как плети, не сидела, даже ползать не могла. Моей маме сказали, чтобы в деревянной кадшке заварила несколько больших веток можжевельника и посадила меня в эту кадку. Кадка обязательно должна быть деревянной, вода — негорячей.

Уже после 2-3 процедур начались улучшения: я смогла самостоятельно сидеть в можжевелевой ванне, а до этого мама держала меня на руках. После 5 процедур я стала передвигаться по комнате, держась за стулья. А через 2 месяца и вовсе пошла. А еще мама приносила мне ягоды, которые я понемногу ела.

У нас на Урале можжевельник растет везде, где есть ели и сосны. Его веточки можно заваривать, но не крепко, и пить как чай.

А еще у нас растет трава, называется "маточная". Растет как мокрица, листочки маленькие. Тянется по мху на болотах или в сосновом лесу, где есть мох. Ее сразу узнаешь: мелкие розоватые или светло-сиреневые цветочки. Если потянешь за плеть — она длинная...

Заваривать ее надо так. В литровую эмалированную кастрюлю положить горсть свежей или 1 ст. ложку сухой травы, залить кипятком, довести до кипения, потомить. Пить по 1/2 или 1/4 стакана три раза в день, как организм принимать будет, поскольку она горькая.

Адрес: Семченковой В.В., 617762 Пермский край, г. Чайковский, ул. Первомайская, д. 18.

АРТРИТ, АРТРОЗ, ПОЛИАРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ САБЕЛЬНИК — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДОКТОР

Для лечения суставных заболеваний (артрит, артроз, полиартрит, остеохондроз) обычно используют-

ся противовоспалительные препараты, которые на время снимают симптомы — ломоту, боль, отечность. Однако они не устраняют причину болезни. Я предлагаю лечиться сабельником болотным.

Для приготовления настойки беру 300 г сухих измельченных корневищ сабельника, засыпаю в 3-литровую банку, заливаю доверху 70%-ным спиртом или хорошей водкой. Настаиваю 24-28 дней (лунный цикл) в темном месте, периодически взбалтывая, процеживаю. Получается жидкость коричнево-красного цвета. Пью 3 раза в день за 20-30 минут до еды по 1 ст. ложке в 50 мл воды. Курс лечения — 1 месяц. После месячного перерыва пройдите 2-й курс, а при необходимости и 3-й.

Этой же настойкой растираю больные места и суставы, а при сильных болях и ломоте делаю компресс на ночь.

Растет сабельник на болотах, по сырым берегам рек и озер, в заболоченных лугах и лесах. Заготавливают его в разное время: стебли с листьями и цветками в июне-июле во время цветения, в полнолуние. А корневища в сентябре-ноябре в новолуние.

Требуется длительное лечение. Это нередко заставляет людей разочаровываться в сабельнике. Дескать, пью, пью эту настойку, а ничего не меняется. Не спешите.

Адрес: Сафонову Анатолию Ивановичу, 162042 Вологодская обл., Грязовецкий р-н, пос. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20а, кв. 57.

СОК КАЛЕНДУЛЫ:
ВОЗВРАЩАЯСЬ
К НАПЕЧАТАННОМУ

ДОБАВЛЯЮ НЕ 0,5 Л СПИРТА, А ВСЕГО 50 г

В "ЗОЖ" (№9 за 2007 год) было напечатано мое письмо "Календула выручает уже 30 лет", в котором я рассказала, как готовлю и храню сок календулы. Так вот, была допущена ошибка: сок календулы требуется разделить на порции по 0,5 л и добавить в каждую не 0,5 л спирта, как было напечатано, а всего 50 г.

Адрес: Шестаковой Дине Николаевне, 656000 Алтайский край, г. Барнаул, пр-т Дзержинского, д. 37, кв. 38.

Диагноз: хронический двусторонний гнойный гайморит. Сын болеет 5 лет. Откликнитесь, кто вылечился от этой напасти.

Адрес: Иващенко В.Г., 457100 Челябинская обл., г. Троицк, ул. Ловчихова, д. 85, кв. 29.

Страдаю астенией – последствием энцефалита, поразившего меня более четырех лет назад, эпилептическим синдромом. Мне 34 года, подступили и другие болезни: гипертония, ожирение. Появились слабость, усталость, снижение работоспособности. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Титовой Ирине Львовне, 155020 Ивановская обл., Гаврилово-Посадский р-н, р.п. Петровский, ул. Юбилейная, д. 11, кв. 16.

Подскажите способы борьбы с последствиями инсульта. Парализованы левая нога и рука.

Адрес: Жуковой Любови Борисовне, 660055 г. Красноярск, ул. Терешковой, д. 14, кв. 32.

Дочь замучил атопический дерматит. Помогите вылечить ребенка народными средствами.

Адрес: Ивановой Светлане Георгиевне, 660003 г. Красноярск, пр-т Красноярский Рабочий, д. 14а, кв. 305.

У мужа мочеислый диатез. На пальцах рук и ног, подошвах, коленях и переносице выросли шишки. На пальце ноги появилась ранка, из которой стала выделяться жидкость, палец приобрел синеватый оттенок. Что можно сделать?

Адрес: Сундуковой В.З., 420138 Татарстан, г. Казань, ул. Дубравная, д. 21, кв. 18.

Три года назад сыну уда-

лили полип в носу, но он снова появился. Как бороться с таким недугом без операции?

Адрес: Терещенковой Вере Павловне, 241012 г. Брянск, ул. 22-го Съезда КПСС, д. 53, кв. 156.

Перенесла операцию по удалению желчного пузыря. Появилась киста на печени. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Миландиной Зинаиде Ивановне, 618351 Пермский край, г. Кизел, ул. Сухомесовская, д. 19.

Откликнитесь, кто справился с туберкулезом легких без операции.

Адрес: Филимоненко С.Н., 664031 г. Иркутск, а/я 28.

Страдаю аллергическим дерматитом, панкреатитом и эрозивным гастритом. Беспокоит сильный зуд по всему телу. Что предпринять?

Адрес: Кинской Александре Федоровне, 350007 г. Краснодар, ул. Захарова, д. 45, кв. 14.

Дочери 16 лет, больна инсулинозависимым сахарным диабетом. На протяжении двух лет у нее закладывает нос, капли от насморка не помогают, согласно снимку носовые проходы чистые. На больших пальцах ног у нее нарастает мясо или же ноготь глубоко входит в мясо, пальцы сильно болят. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Назаровой Татьяне Александровне, 157290 Костромская обл., Парфеньевский р-н, пос. Николо-Полома, ул. Западная, д. 17.

Отзовитесь, кто избавился от хронического ринита и шума в голове,

возникшего из-за сужения сосудов головного мозга.

Адрес: Гариной Любови Викторовне, 248002 г. Калуга, пер. Тульский, д. 16, кор. 1, кв. 11.

Муж страдает тяжелой формой нейродермита. В период обострения возникает сильный зуд, высыпание на коже, особенно на лице. Кожа лопается, слезает. Чем можно помочь?

Адрес: Сафоновой Галине Викторовне, 396233 Воронежская обл., Аннинский р-н, с. Островки, ул. Ленинская, д. 90.

Беспокоят боли в копчике и черные круги вокруг глаз. Можно ли справиться с такими недугами?

Адрес: Горбуновой О.А., 433140 Ульяновская обл., Майнский р-н, с. Копышовка.

Страдаю фиброаденомой молочной железы. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: Ольге, 344029 г. Ростов-на-Дону, ул. Металлургическая, д. 144/37а, кв. 37.

Помогите избавиться от невроза навязчивых состояний. Болею 4 года. В голове постоянно плохие мысли, страхи. Беспокоит чувство удушья, в области шеи выступают красные пятна, в горле появляется будто преграда для дыхания. Чтобы свободно вздохнуть, постоянно приходится произносить "г-м-м".

Адрес: Ярыгиной Т.Д., 308510 Белгородская обл., Белгородский р-н, пгт Разумное, ул. Сорокина, д. 17.

Мне 48 лет, диагноз: миастения. Вилочковая железа в норме. Отзови-

тесь, кто столкнулся с такой же проблемой.

Адрес: Кривошапкиной Н.Г., 165313 Архангельская обл., г. Котлас, ул. Мира, д. 23, кв. 3.

Прошу откликнуться тех, кому знаком диагноз «грибок в глазу».

Адрес: Ильиной Людмиле Ивановне, 194017 г. Санкт-Петербург, пр-т Мориса Тореза, д. 92, кв. 7.

Страдаю варикозным расширением вен и трофической язвой голени. Товарищи по несчастью, отзовитесь!

Адрес: Мунтян Ларисе Павловне, 413079 Саратовская обл., Марковский р-н, с. Полековское, ул. Набережная, д. 116.

Прошу откликнуться тех, кто народными средствами избавился от аденомы простаты, камня в мочевом пузыре и хронического пиелонефрита. Болен муж.

Адрес: Тхашугоевой Любови Мухамедовне, 361300 Кабардино-Балкария, Урванский р-н, г. Нарткала, ул. Гагарина, д. 1.

Внуку 7 лет, грызет ногти. Надевали на ночь перчатки, мазали руки перцем, не помогло. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Одиноквой Лидии Васильевне, 644050 г. Омск, ул. Химиков, д. 4, кв. 28.

Внучке 9 лет, болеет атопическим дерматитом. Все тело покрывается болячками, кожа чешется, Лечат гормональными мазями, но они помогают лишь ненадолго. Отзовитесь, кто справился с таким недугом.

Адрес: Анисимовой Н.С., 630111 г. Новосибирск, ул. Кропоткина, д. 130, кв. 97.

Откликнитесь, кому удалось победить болезнь Меньера. Беспокоят головокружения, потеря равновесия, тошнота, рвота, шум в ушах. Можно ли это вылечить или хотя бы сократить число приступов? Страдаю низким артериальным давлением и тугоухостью.

Адрес: Храмовой Людмиле Геннадьевне, 422538 Татарстан, Зеленодольский р-н, с. Бело-Безводное, ул. Дружбы, д. 20.

Как без операции избавиться от кисты правой почки и камней в желчном пузыре?

Адрес: Тухватуллину И.Г., 720005 Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Белорусская, д. 16, кв. 24.

Сыну 2 года, диагноз: обструктивный бронхит, перешедший в астму. Приступы вызывают респираторные инфекции. Можно ли избавиться от этой болезни народными средствами?

Адрес: Михайловой Ирине Валериановне, 428028 Чувашия, г. Чебоксары, пр-т Тракторостроителей, д. 24, кв. 152.

Беспокоит аллергия на укус земляной блохи. На месте укуса возникают краснота, уплотнение, жар, нестерпимый зуд. Если расчесываю, то не заживает долго и остаются синие пятна, которые не проходят годами. Что предпринять?

Адрес: Дроздовой Елене Ивановне, 624930 Свердловская обл., г. Карпинск, ул. Луначарского, д. 86, кв. 7.

После прижигания эрозии на шейке матки образовалась большая киста. Можно ли от нее избавиться?

Адрес: Истифеевой

Людмиле Михайловне, 241014 г. Брянск, пер. Почтовый, д. 85, кв. 50.

Как вылечить внутренний геморрой?

Адрес: Балаеву Г.П., 403901 Волгоградская обл., р.п. Новониколаевский, ул. Пионерская, д. 1.

Мне 55 лет, диагноз: туберкулез маточных труб. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: Ивановой Алле Ивановне, 350080 г. Краснодар, ул. Симферопольская, д. 104, кв. 54.

Страдаю атрофическим гиперпластическим гастритом, атрофическим эзофагитом, очаговым бульбитом. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Снетковой Н.В., 672030 г. Чита, 4-й мкр, д. 26, кв. 73.

Дочери 14 лет, не развивается одна грудь. Маммолог и эндокринолог поставили диагноз: гипоплазия левой молочной железы, но никакого лечения, кроме витаминов А и Е, не предложили. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным. Подскажите народные средства, массажи для развития груди.

Адрес: Широбековой Ф.М., 427434 Удмуртия, г. Воткинск, ул. 1 Мая, д. 127, кв. 59.

Диагноз: аллергический ринит. Причину недуга не нашли. Мне 18 лет. Не помню, дышал ли когда-нибудь свободно, без выделений. 90% воздуха поступает через правую ноздрю. На холоде насморк обостряется, не могу дышать через нос, приходится дышать ртом. За 2006 год 13 раз болел ангиной. Помогите.

Адрес: Шамигулову М.А., 453830 Башкортостан, г. Сибай, ул. Строителей, д. 6, кв. 16.

стан, г. Сибай, ул. Строителей, д. 6, кв. 16.

Отзовитесь, кто избавился от кисты в почках. Беспокоят боли, мерзнут и горят стопы.

Адрес: Таймазовой Галине, 362013 Северная Осетия, г. Владикавказ, ул. Коблова, д. 56.

Дочь страдает хроническим панкреатитом, забросом желчи в желудок. Беспокоит тошнота, рвота. Сильно похудела. Что предпринять?

Адрес: Кротовой Галине Васильевне, 397142 Воронежская обл., Борисоглебский р-н, с. Макашевка, ул. Ленинская, д. 52.

Мне 40 лет, 15 из них страдаю приобретенной эпилепсией. Отзовитесь те, кому помогли народные рецепты и советы врача.

Адрес: Сарановой С.Ю., 358000 Калмыкия, г. Элиста, ул. Ленина, д. 244, кв. 5.

Можно ли народными средствами избавиться от крауроза и коксартроза?

Адрес: Шакировой Ф.Х., 452452 Башкортостан, г. Бирск, ул. Интернациональная, д. 76, кв. 40.

Много лет страдаю от изжоги с отрыжкой. Врачи говорят, что между желудком и пищеводом не работает клапан и выбрасывает кислую среду в пищевод. Откликнитесь, кто может что-то посоветовать.

Адрес: Богданову В.М., 427601 Удмуртия, г. Глазов, ул. Сулимова, д. 56, кв. 54.

Сыну 5 лет. Обнаружили лямблии в печени. Ребенок весь покрыт болячками, сыпью, находится на жесткой диете. Помогите вылечить мальчика.

Адрес: Дистановой

Любови Станиславовне, 450105 Башкортостан, г. Уфа, ул. Баязита Бикбая, д. 19, кв. 168.

30 лет болею витилиго. Поражены целые участки кожи ног, рук, шеи. Пятна появились и на лице. Откликнитесь, кому удалось справиться с этим недугом. Также беспокоят хронический ринит, гайморит, полипы в носу.

Адрес: Сапугольцеву Владимиру Александровичу, 446472 Самарская обл., Похвистневский р-н, с. Старый Аманак, ул. Зеленая, д. 60.

Откликнитесь, кто вылечился от жирной себореи лица, вызванной подкожным клещом. Мази не помогают.

Адрес: Подкорытовой Татьяне, 142300 Московская обл., г. Чехов, ул. Весенняя, д. 26, кв. 52.

У меня обнаружили стафилококк и воспаление яичников. Беспокоят боли в животе, спине. Антибиотики не помогают. Что предпринять?

Адрес: Домниной Ольге, 607220 Нижегородская обл., г. Арзамас, пр-т Ленина, д. 186/3, кв. 5.

20 лет назад отнялась левая нога. Показалось, что она как бы одрябла, а когда я попыталась встать, она была как ватная. Диагноз: нарушение спинального кровообращения. После длительного лечения я смогла ходить с палочкой, нога стала тоньше, от паха до стопы передняя ее часть потеряла чувствительность. Боли в ноге не проходят, мышцы будто стянуты резиной. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Самариной П.С., 610000 г. Киров, ул. Свободы, д. 58, кв. 49.

КАК БАБКА АФИМЬЯ ОТ РЕВМАТИЗМА ЛЕЧИЛАСЬ

Во время войны, да еще и долго после нее, основной обувью были лапти. Зимой и летом обуви лучше и не придумаешь, а вот осенью и весной — беда. Как ни остерегайся, все равно ноги промочишь. От этого многие тогда болели ревматизмом.

Вот и додумались лечить ноги током. В то время на полях работали колесные трактора, а трактористами были в большинстве женщины. Человека 3-4 брались за руки, снимали провод со свечи трактора работающего двигателя, их слегка било током... Вот таким инквизиторским способом и лечились.

Помогало или нет, история умалчивает. Но так или иначе, а о новом способе слух прошел по всем деревням. И вот в 1953-1954 годах в нашем медвежьем углу на Каме построили маленькую электростанцию. Ток провели в деревни Илимово и Федоровка.

Бабка Афи́мья уже знала, что ревматизм можно лечить током, а тут его прямо домой провели. Не надо бегать, чтобы найти трактор. Поставила табуретку, выкрутила лампочку, хотела пальцем до провода дотронуться, как рассказывала она, когда пришла в сознание и появился дар речи. Но где-то в подсознании сработало, что затрясет сильно и она может упасть с табуретки. Тогда бабка с табуретки слезла, но с пола до патрона не достает.

Нашла-таки выход. Взяла железную клюку, которой в печи угли мешают, сунула ее в патрон. Соседи увидели в окне вспышку и быстро прибежали. А на полу лежит бабка Афи́мья, сверху на ней клюка.

Вот так Афи́мья лечилась от ревматизма.

Уже давно нет деревни Федоровки на берегу Камы, и этой электростанции тоже нет. Только вал с большим колесом валяется на берегу, будто напоминая о лечении ревматизма током...

Адрес: Бронникову Алексею Гавриловичу, 427574 Удмуртия, Кезский р-н, дер. Степаненки.

ЕЖИК ТОШКА И КОТ ТИМОФЕЙ

Как-то в поздний теплый летний вечер я вышла во двор. Вижу, ежик бежит по дороге. Поймала его, принесла в дом. Спрятался, затих. Но когда все улеглось, начались возня, топот лапками, как на каблучках, по деревянному полу. Так и стал ежик жить в доме, убежать не собирался — выходил во двор, потом возвращался. Назвали его Тошкой.

Однажды мы увидели такую картину. У соседей росла яблоня, Тошка к ним зачастил. Заберется на ветку, тряхнет ее своим телом и быстрее вниз! Почему-то яблоко падало точно на его спинку. Всегда! Ежик бежал к старому автомобильному колесу, оставлял яблоко и снова на яблоню лез. Так весь урожай и снял.

А дружил Тошка с котом Тимофеем. Сначала от него мордочку прятал, а потом доверился. Тимофей только лапкой ежа тронет, раз, другой и больше не лезет. Молоко пили из одного блюдца. А когда все-таки ежик весной убежал, Тимофей приходил к нам на веранду и громко мяукал, искал друга.

В 60-х годах я жила в интернате города Уральска, что в Казахстане, во Втором рабочем поселке. Так хочется узнать, где и как поживают мои одноклассницы и подруги Лена Новикова, Клара Газизо-

ва, Валя Макарова, Наташа Утятникова... Слышала только, что после 7-го класса их, воспитанников детского дома, отправили в село Круглоозерное Зеленовского района. И больше ничего не известно. Откликнитесь!

Адрес: Асановой (сейчас Тумко) Светлане Павловне, 445011 Самарская обл., г. Тольятти, ул. К. Маркса, д. 31, кв. 32.

ЗМЕЯ И УКРОП

Лечебные свойства укропа помогли обнаружить змеи. Известный армянский врач XV века Амирдовлят писал: "Когда наступают зима и змеи уходят под землю, глаза их слепнут от силы холода. Когда наступает лето, змеи посредством обоняния находят укроп, немного едят его, кладут его на глаза, и тогда они открываются".

Спустя 400 лет русский естествоиспытатель Николай Лунин, а затем и польский химик Казимир Функ, голландский врач Эйккан дали объяснение поведению змей. Как выяснилось, в укропе много витамина А, который обеспечивает нормальное зрение и предохраняет от куриной слепоты.

У некоторых птиц хорошее обоняние. Это тоже было взято на вооружение человеком. В заповедниках Новой Зеландии живет птица киви. Ее обоняние, как утверждают ученые, развито так же хорошо, как и у охотничьей собаки.

Недавно выяснилось, что попугаи могут чувствовать даже ничтожное количество синильной кислоты в воздухе.

Представьте себе, как бы развивались события в подвале князя Юсупова в день убийства Григория Распутина — 16 (29) декабря 1916 года, если бы в помещении находилась клетка с попугаем!

Иногда птицы не чувствуют никаких запахов, но их нередко используют для того, чтобы определить, имеется ли в воздухе вредный газ. В прежние времена шахтеры, спускаясь в забой, брали с собой клетки с канарейками. Эти небольшие нарядные птички теряли сознание от ядовитого светильного газа задолго до того, как его насыщенность оказывалась смертельной для человека.

Адрес: Абрамянцу Юрию Петровичу, 363750 Северная Осетия, г. Моздок, ул. Савельева, д. 2а, кв. 36.

СПАСЛА ДВОРНЯГА

Лет 20 назад меня спасла простая дворняга. Маленького щенка мы подобрали холодным ноябрьским вечером на мусорке. Вырос он крепким, коренастым: тело длинное, а глаза удивительные — красивые и умные. Не помню случая, чтобы он беспричинно лаял или укусил кого-то, хотя ходил везде свободно.

Когда кормила его, он стоял в сторонке и ждал, пока скажу: "Ромбик, иди кушать!" Только после этих слов подходил к миске. Во всем его облике были спокойствие, достоинство и ум, что вызывало уважение всей семьи.

И вот однажды... Работала я тогда на двух работах, возвращалась поздно, усталая. Была холодная снежная зимняя ночь. Дошла я до своих ворот, а возле калитки стоит здоровенный мужчина. На улице ни души, даже света в окнах нет.

И полились гнусные речи труса и негодяя, идущие от сознания своей тупой силы: "Что стоишь? Иди ко мне". "Это конец", — подумала я. Вдруг сверху кто-то прыгнул, упруго и жестко. Это был наш Ромбик. Одним прыжком со всей своей собачьей

ей срастись набросился он на мужчину. Я стремительно вылетела в калитку, а вслед только услышала: "Черт-те что, распустили собак!"

По сей день для меня остается загадкой, как он смог перемахнуть забор почти в два метра высотой. Какая сила подняла и подтолкнула его?

Дорогие читатели "ЗОЖ", с уважением относитесь к простым собакам и кошкам.

Адрес: Исламовой К.С., 722200 Кыргызстан, Иссык-Кульская обл., г. Каракол, ул. Крупской, д. 26, кв. 4.

СОЗДАДИМ ДЕРЕВНЮ ЗОЖ

Уверена, что добрым людям надо объединиться для добрых дел.

Спасение деревень — как раз такое дело. Мне 35 лет, у меня пятилетняя дочка. И у меня есть мечта, чтобы дочка познала счастье жизни в деревне, хотя мы коренные горожанки. Хочу, чтобы дочка выросла на свежем воздухе, с детства приучалась к полезному труду, общалась с добрыми людьми, почитающими Бога и любящими здоровый образ жизни. Одни мы вряд ли решимся выбрать для себя деревню, а вот если нас будет много и мы дружно возьмемся за дело! Что может быть лучше в наше время, чем деревня ЗОЖ!

Адрес: Кузнецовой Елене Викторовне, 357600 Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Октябрьская, д. 62а.

"ЗОЖ" Хорошая идея, Лена! Мы думаем о ней постоянно.

ПОДАРОК К ЗОЛОТОЙ СВАДЬБЕ

18 августа у нас с супругом будет золотая свадьба. А годом раньше

— в октябре 2006-го — мне исполнилось 70 лет. С помощью вестника хотела бы сделать себе подарок.

С 10 лет я росла и воспитывалась в Белоруссии, в Гомельской области, в селе Авангард в Домановичском детском доме. Отец погиб на фронте, а мать умерла в 1945 году. 54 года назад я поступила учиться в гомельскую торгово-кооперативную школу на кулинарное отделение. Окончила в 1956-м.

В 2005 году побывала в Белоруссии, на месте, где был наш детдом. Сейчас там остались только большие, разросшиеся деревья и кусты... Наплакалась вволю, вспоминая своих подруг, друзей. Хотелось бы узнать, как сложилась судьба у моих сестер и братьев по детству. Возможно, кто-то из них прочтет мое письмо и отзовется. Это и будет мне лучшим подарком к золотой свадьбе.

Дорогие мои, Мария Васильевна Короткевич, Анна Васильевна Позняк, Клавдия Николаевна Прохорова, Татьяна Холодон, Тамара Цурко, Евгения Рогович, Надя Пантелеева, Евгения Старовойтова, отзовитесь!

Адрес: Никулиной (Цыганковой) Тамаре Аркадьевне, 307170 Курская обл., г. Железногорск, ул. Курская, д. 9, кв. 48.

МОЕ УТЕШЕНИЕ — МУРЛЫКА

Расскажу о своем четвероногом друге, которого маленьким котенком подобрал на улице муж. Котенок вырос в кота с настоящим мужским характером: ласковый, но если что не по нему, может и поцарапать.

Муж умер, оставив мне в утешение Мурлыку.

Как-то, спустя месяц после похорон, я увидела супруга во сне. Вскочила с постели и зарыдала. Услышав, что я плачу, котик подбежал, запрыгнул мне на колени, потом на плечи, лег, как воротник, и давай с мурлыканьем тереться о мое лицо. Я от удивления даже плакать перестала. Потом немного успокоилась, выпила валерьянки и прилегла. Заныло сердце. Словно почувствовав это, котик лег мне на грудь, помял лапками в области сердца, снова лег и так лежал до тех пор, пока боль не отпустила.

После этого случая кот стал спать со мной. Уляжется на больные ноги или на грудь, а то и на плечо и спит, прижавшись к щеке.

Он узнает мои шаги, знает всех членов семьи, но все же чаще других встречает меня и сразу просится на руки. Но если уж загуляет с кошками, то по 3-4 дня пропадает, не дозовешься.

Как-то выпустила я своего Мурлыку погулять, а сама собрала косточки для бездомной собаки, которую подкармливал сын. Унюхав кости, песик подбежал ко мне. Тут же со всех ног примчался Мурлыка, прыгнул мне на плечи, потом взобрался на голову, да как зашипит на пса! Это надо было сфотографировать! От неожиданности пес отпрянул, так и не получив угощения. А я потом всю дорогу шла и посмеивалась над ними. Рассказала о случившемся детям. Они тоже хохотали, на целый день все мы получили заряд энергии.

Адрес: Глазовой Ирины Михайловны, 456043 Челябинская обл., г. Усть-Катав, ул. Ленина, д. 53, кв. 36.

НЕ "БУКЕТ", А ВЕНИК С МУСОРОМ!

Здравствуй, "ЗОЖ"! Ты для меня как новая батарея для фонарика. Вот опять тебя принесли! Значит, лампочка будет сиять ярче: почерпну из вестника энергии — и "жить станет легче, жить станет веселее".

Я городская жительница 57 лет. Для меня неработающий телефон (ремонт кабеля) — неприятность. Отсутствие горячей воды — крупная неприятность. Ну, и так далее. А как почитаю письма зожевцев, все проблемы кажутся ерундой.

Я всю жизнь прожила в атеизме и научном коммунизме и теперь, поворачиваясь к Богу, считаю, что он в каждом из нас. Как молитву читаю адреса в "ЗОЖ": Новокузнецк, Белгород (там я была на практике в студенческие годы), Курганинск — брат живет, Ангарск, Бородино, Надым — любимые мои заказники-профилактории...

Но, милые зожевцы, почему вы называете перечень своих болезней "букетом"? Это не букет и даже не веник. Это кучка мусора! Мы от него избавляемся, а вы — "букет"!

Теперь порекомендую вот что. Когда мне очень плохо, когда жизнь кажется невыносимой, нет сил бороться, я говорю "Сы-ы-ы-р" и усилием воли делаю на лице подобие улыбки (а-ля Джоконда). Держу мышцы лица в таком положении 5-10-15 минут, и кажется, что ничего — жизнь налаживается. Переживем и это!

Адрес: Желниной Людмиле Николаевне, 620049 г. Екатеринбург, ул. Первомайская, д. 92, кв. 10.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ЭТО ПРАЗДНИК ТВОЙ

Хочу своим небольшим стихотворением поддержать отчаявшихся людей, поскольку и сама нередко испытываю такое состояние.

Я устала сопротивляться,
У болезней быть на виду
И зубами за жизнь цепляться,
И идти по тонкому льду.
Иногда все хочется бросить,
По течению только плыть,
Но взгляну на неба просинь
И воскликну: "Не стыдно ныть?!"
Посмотри, как прекрасно утро,
Ясен день и красив закат!
Поступали предки так мудро
Даже тысячу лет назад.
Принимай все, как есть, на свете.
Эту истину ты усвой,
Один раз живешь на планете,
Каждый день — это праздник твой!

Адрес: Мартыановой Инессе Николаевне, 450081 Башкортостан, г. Уфа, ул. Российская, д. 15, кв. 78.

АХ, КЛЕН МОЙ, КЛЕН

Я край родной давно не навещал.
Вот к дому подхожу тропой

лучистой.

Дом постарел, забор весь

обветшал.

А у калитки вырос клен ветвистый.

Подростком я его здесь посадил.

Росли мы вместе, а потом

расстались.

В ином краю я трудной жизнью

жил,

И столько лет мы с кленом

не встречались.

Ах, клен мой, клен... К нему
в тоске припал,
Руками обнял — грусть

в душе проснулась.
Узнал меня, листвою затрепетал...
И скупое детство с веток

улыбнулось.

Адрес: Чумакову Алексею Афанасьевичу, 440068 г. Пенза, ул. Терешковой, д. 10, кв. 152.

И ДОБРЫЙ ДОКТОР...

В деревне бабушки, как пчелки, —
В делах от зорьки до зари.
И огород, и заготовки...
Об отдыхе — не говори...
Вот куры на насесты сели,
И прокричал "отбой" петух.
Идет бабуля не к постели,
А "ЗОЖ" читать соседке вслух.
Не телевизор — "чертов ящик" —
А свежий номер "ЗОЖ" берет,
Походкой, не совсем летящей,
К подружке-бабушке, вперед!
И там, душевно отдыхая,
Забыли про радикулит!
Где "ЗОЖ", там аура благая,
Как добрый доктор Айболит!

Адрес: Морозову Анатолию, 432067 г. Ульяновск, пр-т Ульяновский, д. 4, кв. 66.

СУДЬБОЙ ПРОЧИТАНА СТРАНИЦА

Сколько в жизни мне осталось

Лет-мгновений пережить?..

Побеждать тоску, усталость,

Умудриться бы свершить

И успеть бы мне посеять

Зерна мира и добро,

Вновь, душою молодея,
Хоть и в прядках серебро!..

Лет прошедших колесница
Быстро движется вперед.
Как подраненная птица,
Продолжает свой полет.

Вот уж в сердце колет спица,
Вот и взор блестит слезой.
Вот еще одна страница
Перечитана судьбой.

Адрес: Поповой Людмиле Александровне, 344038 г. Ростов-на-Дону, ул. Ленина, д. 85, кв. 40.

НАША СТАРОСТЬ УЖЕ НА ПОРОГЕ

Твои волосы пахнут цветами
И полынью бескрайней степи.
Я, прижавшись к букету губами,
Вспоминаю счастливые дни.
Наша старость уже на пороге,
Жизнь земная, увы, коротка.
Но на просьбу последнюю боги
Улыбаются мне свысока.
А прошу я ведь самую малость —
Чтобы ты не болела всерьез.
Чтобы в старости не был я в тягость,
И в глазах твоих не было слез.
Чтобы в них голубой акварелью
Отражалось сиянье небес,
Чтобы птицы серебряной трелью
Разбудили весной спящий лес.
Это стихотворение я посвятил жене Галине в честь 35-летия нашей совместной жизни.

Адрес: Иванченко Владимиру Алексеевичу, 369000 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Октябрьская, д. 56а, кв. 22.

Производственную практику на четвертом курсе я проходила в отделении совхоза, расположенном в 20 километрах от центральной усадьбы хозяйства, где жили мои родители. Ежедневно рано утром, когда за окном была еще крошечная тьма, за мной подходила автомашинка.

Шофер, работавший в том же отделении, попутно довозил меня к месту назначения. Будучи человеком пунктуальным, он отводил мне на утренние сборы всего две минуты. Подъехав к дому, он сигнализировал, я, мигнув выключателем, показывала свою готовность.

У меня с вечера были собраны одежда, обувь и сумка с едой. Одеваясь на ходу, хватая сумку, пулей вылетала к автомашине, поскольку в половине шестого были обязаны быть на месте.

В то утро было темно и по-осеннему прохладно. Я вылетаю из сеней и, споткнувшись обо что-то большое и мягкое, падаю. Это большое и мягкое был го-

довалый бычок, крепко спавший, уперевшись в дверь задом. Он в испуге вскочил на ноги и побежал. Я же оказалась на нем верхом. Впрочем, "верхом" — это громко сказано, так как спина бычка совсем не приспособлена к комфортной верховой езде. Меня, естественно, куда-то скосило.

СКАЧКИ

Ни левой, ни правой ногой до земли я не доставала. В левой руке кувыркалась сумка, освобождаясь от провианта, а правой я пыталась балансировать, что мне удавалось весьма плохо. Мои "тпру-тпру-тпру" были для бычка пустым звуком. Он торпедой несея вдоль ограды, раза два брыкнул задними ногами, тем самым сдвинув меня к себе на шею. Доскакал до ворот и остановился. Я быстренько решила закончить ковбойские скачки, наклонила голову скакуна руками и сошла на землю.

И тут мой молодой здоровый организм,

А ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ

растеряв остатки утренней дремоты, получив изрядную порцию адреналина, разразился безудержным хохотом.

От хохота я еле передвигалась. Шофер Иван Никитович спросил: "Что случилось?"

Я рассказала ему, как до ворот подъехала на быке.

Спустя часа два родители вышли во двор и удивились — всюду валялись помидоры, огурцы, хлеб, яблоки.

— Странно... Кто это накидал? — спрашивала мама.

Собрав "дары небес", она угостила ими коровку.

Прошло более 40 лет, но когда вспоминаю об этом уроке верховой езды, мне становится так же смешно, как и 40 лет назад.

Адрес: Огарковой Валентине Федоровне, 646250 Омская обл., пос. Черлак, ул. 2-я Восточная, д. 59, кв. 1.

РОССИЯНЕ ВЫБИРАЮТ «СОФЬЮ»

69% РОССИЯН ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ СВОИХ НОГ КРЕМ «СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ»

Согласно данным исследования авторитетной компании DSM group, изучающей покупательские предпочтения россиян, крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ является абсолютным лидером среди кремов, применяемых для профилактики заболеваний вен. Случайность ли это или грандиозный успех препарата вполне объясним?

Судя по впечатляющим цифрам, которые приводятся в отчете, такой триумф, конечно, не случаен. По итогам прошлого года СОФЬЯ с экстрактом пиявки заняла 69% всего рынка РФ. Ближайшие конкуренты проигрывают в популярности «главному крему России» в 5 – 10 раз! А это уже выбор народа.

Крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки появился на прилавках аптек почти 6 лет назад. Этому предшествовали многолетняя работа по тщательному подбору рецептуры, масштабные клинические исследования и даже изготовление специального оборудования за рубежом. С самого начала производитель крема, российская компания «ФОРА ФАРМ», уделял приоритетное внимание качеству сырья и строжайшему соблюдению техно-

логии. Недаром крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки получил четыре золотые медали и трижды награждался почетным знаком «Народная экспертиза».

Что касается основного действующего вещества крема, то, по мнению специалистов, разработчики попали, как говорится, в десятку. Давно доказано, что в решении проблем с венами конкурентов медицинской пиявке просто нет! Ее ферменты эффективно предотвращают застой крови, укрепляют и тонизируют вены, оживляют капилляры, стимулируют «ремонт» поврежденных стенок сосудов. Не случайно удивительные свойства пиявки использовались при лечении самого Сталина, страдавшего гипертонией и варикозной болезнью ног, а затем еще нескольких хозяев Кремля.

Мощное действие медицинской пиявки дополняют в косметическом креме другие природные компоненты, которые традиционно с успехом используются при варикозной болезни: это масла и экстракты конского каштана, лесного орешника, чайного дерева, лопуха и еще доброго десятка лекарственных растений. Недавно появились кремы СОФЬЯ с новыми дополнениями: гинкго билоба и софорой японской.

Российские потребители сразу оценили крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки, эффективно поддерживающий здоровье наших ног. Вот уже на протяжении шести лет они не изменяют своему выбору. И это тоже рекордный показатель.

О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом



Серт. № РОС RU. ПК 08. В03090



Открытие ученых из университета Пенсильвании (США) позволило найти сразу два радикальных способа борьбы со снижением остроты зрения, которым сегодня страдают почти 50% россиян.



ВЫ СТАЛИ ХУЖЕ ВИДЕТЬ?

Швейцарские ученые научились возвращать «быстрое зрение»

Вопреки обыденным представлениям, мы видим не глазами. Сетчатка лишь передает зрительные сигналы в мозг, где и происходит анализ изображения. Информация пересылается, как в Интернете, комбинацией медленных и быстрых импульсов. Но с годами питание глаза ухудшается, «быстрых» клеток становится все меньше – и наш «Интернет» дает сбой. Все это и выливается в близорукость, дистрофию сетчатки, глаукому. Значит, скорость передачи импульсов надо поддерживать. А как?

Техникам NASA удалось создать искусственную сетчатку-передатчик, управляемую микрокомпьютером. Но совершенный «электронный глаз» не каждому по карману – не говоря про риск сложнейшей операции. Да и неразумно было бы отказываться от попытки сохранить и восстановить естественное зрение, пока есть такой шанс.

По этому пути и пошли специалисты из Швейцарии. Результатом их разработок стал мощный препарат нового поколения для улучшения зрения – капли ВИЗУАЛОН. Их главное отличие от предшествен-

ников – комплексное воздействие на все жизненно важные элементы глаза: сетчатку, хрусталик, глазные мышцы, зрительный нерв и зрительный центр мозга.

Концентрированный экстракт черники (25%) усиливает чувствительность сетчатки, стимулирует рост «быстрых» клеток и ускоряет передачу импульсов по зрительному нерву. Гинкго билоба активизирует кровообращение в тканях глаза и в зрительном центре мозга, защищает хрусталик от УФ-излучения. Экстракт люцерны укрепляет глазные мышцы. Таурин выполняет роль фотоэлемента – он регулирует интенсивность прохождения сигналов от глаза к мозгу.

Усиленная формула природных компонентов капель (БАД) ВИЗУАЛОН эффективно поддерживает зрение при повышенных нагрузках и синдроме «усталости» глаз, снижает напряжение, предупреждает старение зрительной системы. Благодаря жидкой форме, капли ВИЗУАЛОН усваиваются за считанные минуты.

ВИЗУАЛОН – эксперт в области зрения! Из Швейцарии.

Подробную информацию можно получить по телефонам: Москва 678-13-10, 648-41-40, 980-22-80, 456-45-79, 786-34-00, 194-97-80, 616-83-12, 614-57-58. Армавир 2-73-78. Архангельск 29-07-94, 21-24-52. Астрахань 39-44-88. Барнаул 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02. Благовещенск 51-33-33, 55-55-55. Брянск 41-48-28, 66-16-26. Великий Новгород 77-87-81. Вилочинск 3-16-25. Владивосток 22-44-36, 40-44-04. Владимир 31-96-83. Владикавказ 44-38-49, 74-73-47. Волгоград 93-82-78, 93-82-79. Вологда 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61. Воронеж 39-02-82, 39-61-99. Екатеринбург 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53. Иваново 33-51-84. Ижевск 36-50-00, 50-55-05, 78-12-78. Иркутск 29-16-58. Йошкар-Ола 63-54-45, 64-01-25. Казань 253-09-93. Калининград 31-96-83. Калуга 31-96-83. Каспийск 31-96-83. Кеморова 56-06-00, 53-90-90. Киров 54-54-45. Корсаков 2-14-14. Кострома 35-58-83, 35-58-93. Котлас 2-65-10, 3-06-96. Краснодар 221-07-91, 255-78-04. Красноярск 52-94-77, 65-10-23. Курск 58-05-24, 2-74-04. Ленинск-Кузнецкий 8-256-536-38. Магадан 62-20-36. Махачкала 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01, Мурманск 221-07-91, 255-78-04. Пенза 32-00-32. Пермь 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44. Петрозаводск 56-10-51, 72-25-11. Петропавловск-Камчатский 5-90-11, 23-63-53. Псков 46-85-06. Пятигорск 32-13-08, 39-49-78. Ростов-на-Дону 291-62-71, 240-38-00, 269-79-89. Салават 6-18-26. Самара 242-33-28, 275-87-00, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. Санкт-Петербург 703-45-30, 603-00-00, 231-09-29, 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-76, 227-59-61, 320-72-72. Саратов 73-62-88, 28-22-66. Свободный 2-26-05, 2-60-06. Сельцо 74-24-28. Смоленск 38-49-44. Сочи 64-52-14. Ставрополь 95-65-82, 29-33-57, 28-24-70. Стерлитамак 24-25-66. Тамбов 56-53-44, 56-66-66. Тверь 32-06-84. Тольятти 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33. Томск 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. Тула 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 35-19-48. Тюмень 37-34-40. Улан-Удэ 46-45-05, 43-44-59. Ульяновск 32-44-10, 79-25-66, 70-56-56, 71-21-71. Караганда 73-39-68. Костанай 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. Кишинев 40-66-84, 40-66-85. Павлодар 53-70-41. Вильнюс (370-5) 231-15-98, 238-90-30. Рига 37-34-26. Витебск (375-29-712-17-85) Бишкек (312, 47-25-46, 65-85-00) Баку (412) 449-92-68. Германия г.Кель (7854) 98-35-35, 98-35-36. Доставка по почте наложенным платежом: 117461. Москва, а/я 4, тел. 393-21-82, e-mail: postline@bk.ru 192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 774-40-63, e-mail: postbook@areal.com.ru

Бед с суставами... Смириться или победить?

Многим читателям не понаслышке знакома суставная боль. Некоторые уже не могут продолжать свою жизнь без боли в суставах, которые поражаются ближе к вечеру. «Закостенелость» суставов и слабая подвижность также мешают жить почти всем людям в возрасте.

Вашим суставам нужен помощник! Почему мы рекомендуем именно

«Глюкозамин Хондроитин комплекс»?

Во-первых, это абсолютно натуральный хондропротектор. Компоненты препарата – глюкозамин и хондроитин защищают сустав и предохраняют его от разрушения. Глюкозамин мощно стимулирует процесс восстановления поврежденного хряща. Кроме того, он влияет на обмен веществ в хрящевой ткани и предотвращает ее разрушение. Хондроитин отвечает за насыщение хрящевой ткани питательной жидкостью, которая приносит с собой необходимые вещества и размягчает хрящевую ткань. Совместное использование глюкозамина и хондроитина в одном препарате дает синергичный (взаимоусиливающий) эффект.

Во-вторых, «Глюкозамин Хондроитин комплекс» – лауреат конкурса «Экологически безопасная продукция 2007» Международного экологического фонда и отмечен медалью и свидетельством «Экологически безопасная продукция».

В-третьих, качество и эффективность «Глюкозамин Хондроитин комплекса» подтверждены добровольной сертификацией БАД в рамках программы «Здоровое питание – Здоровье нации».

**Здоровые суставы – легкость движения.
«Глюкозамин Хондроитин комплекс» – живите легко!**

Спрашивайте в аптеках города!

Доставка по почте наложенным платежом

Заказы по адресу: 192148 г. Санкт-Петербург, а/я №300, ООО «Ареал»; по телефону: 8(812) 948-2298, 560-2090

СЗЗ № 77.99.20.919.Б.000901.06.04

Не является лекарственным средством.

Имеются противопоказания. Перед приемом проконсультируйтесь со специалистом.

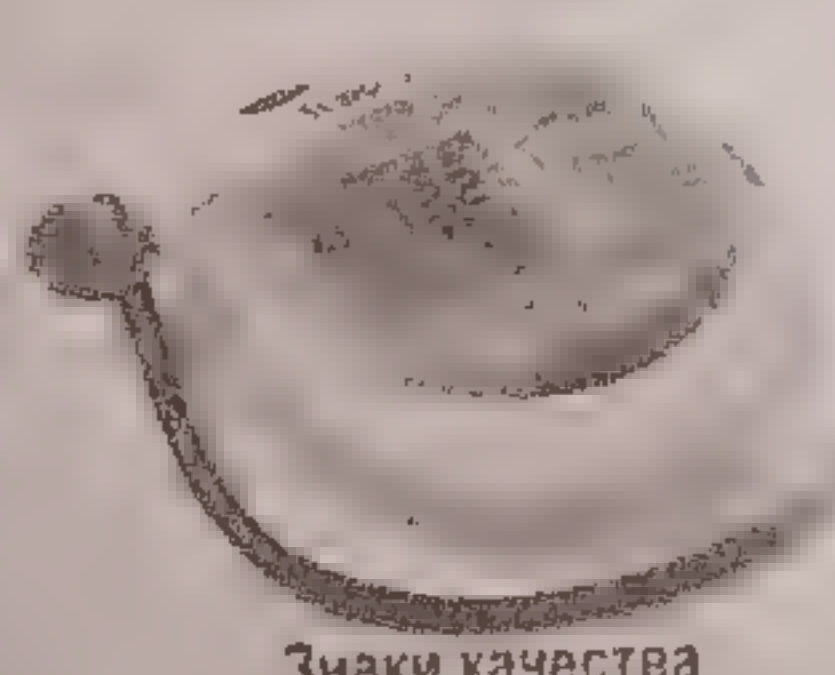
Хартманн помогает лечить! Помогите с нами!

Тенсовал дуо контроль – тонометр, сочетающий две технологии измерения в одном приборе. Впервые нам удалось объединить высокую точность метода измерения артериального давления со стетоскопом, применяемого докторами, и комфорт автоматического измерения давления.

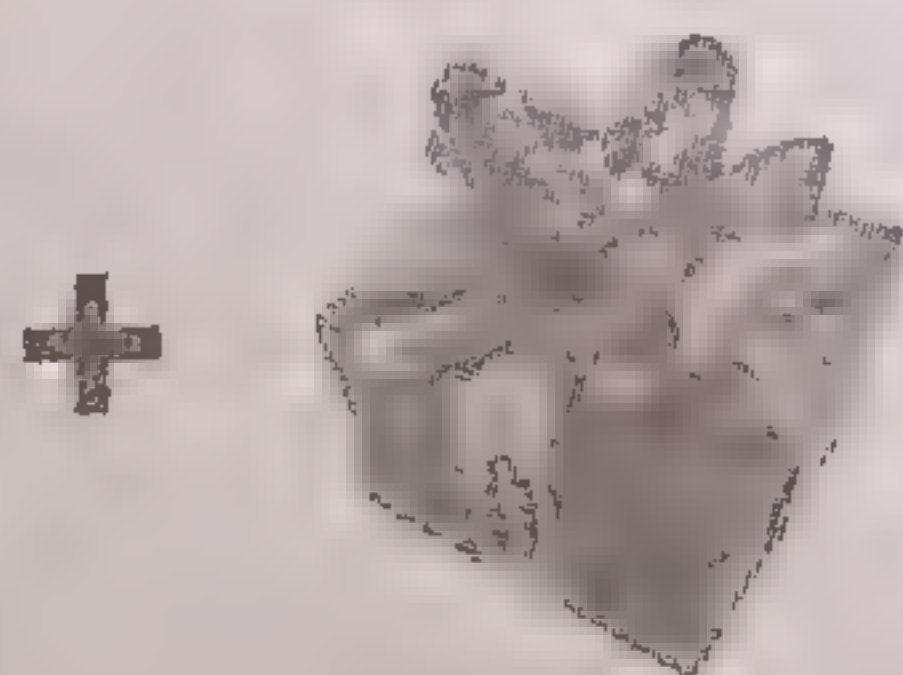
Преимущества:

- ♦ две технологии в одном приборе
- ♦ измерение при аритмии
- ♦ уверенность в результате

**Двойной контроль за давлением =
Абсолютная точность измерений**



Знаки качества



Подарок при покупке,
спрашивайте в аптеках

Бесплатная Горячая линия: 8-800-505-12-12

Необходимо ознакомиться с инструкцией

От имени пациентов профилактория «Надежда» – ветеранов ВОВ, тыла и труда поздравляем заслуженного врача Республики Татарстан **Зиганшина Альфрида Абдульбаровича** с престижной наградой **Международного благотворительного фонда «Меценаты столетия»** орденом «Во имя жизни на земле». Здоровья, счастья, активного долголетия!

**Герой Советского Союза Б.Г. Кузнецов
Герой Социалистического Труда И.Г. Шайхутдинов**

Новый адрес профилактория по оздоровлению организма и снижению веса: 422050 Республика Татарстан, Сайбинский район, село (станция) Шемордан, ул. Фрунзе, ба (больница).

Тел.: +7 (843) 62 32 395

www: Dr Ziganshin.ru

e-mail: Marat.Ziganshin@edap-moscow.ru

«ХОЛЕДИУС» — излечивает желчный пузырь и поджелудочную

Древние говорили: «Все беды и болезни идут от питания». И это действительно так. Посмотрите вокруг: к 30 годам у 70% людей больной желудок, печень или поджелудочная. Камни и песок забивают желчные протоки, и тогда – операция. Помочь человеку с нарушенной функцией печени и желудка может гомеопатический препарат «Холедиус». Он устраняет как хроническое, так и острое воспаление печени и поджелудочной железы. Убирает тошноту, боль в печени, запоры, опоясывающие боли поджелудочной железы, а самое главное – прекращает процесс образования камней в желчном пузыре. Операция становится ненужной. Принимая «Холедиус», вы можете не соблюдать диеты. Ешьте все, но соблюдая меру – не переусажайте. В «Холедиусе» заложен опыт 3 поколений врачей-гомеопатов. Даже при острых приступах, когда спасаются только капельницей, «Холедиус» снимет боль и воспаление.

Сейчас лето. Пользуйтесь дарами сада и огорода и не бойтесь приступов, с «Холедиусом» вам ничто не грозит.

«Холедиус» – ваше лекарство!

Препарат не ядовит; случайная передозировка безвредна.

Побочные действия, как и при любом гомеопатическом лечении, могут быть только положительными. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом и прочитайте инструкцию.

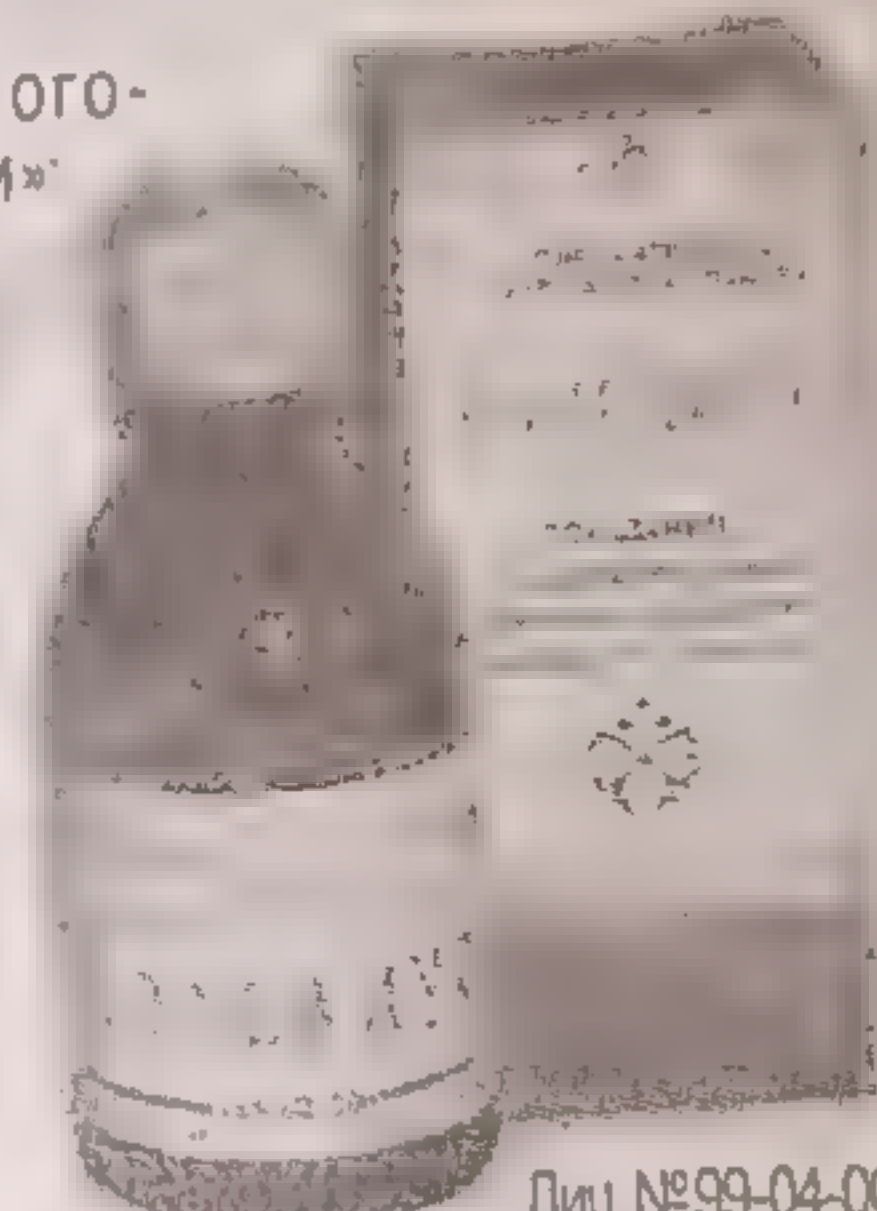
Спрашивайте в аптеках города.

Производитель – ООО «ТАЛИОН-А».

Адрес: Россия, 107370 г. Москва,

Открытое шоссе, дом 12, строение 35,

Телефон/факс: 963-47-82, 963-42-41



Лиц. №99-04-000161

СЗЗ №77.01.16.000.М.133674.11.03

Per yd. PN002267 01-2003

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Гомеопатия – самый современный и действенный метод полного излечения узлов и кист щитовидной железы, яичников, миом матки и эндометриоза, любых форм мастопатии. Гомеопатия поможет любому пациенту – остановит «старение» внутренних органов, позвоночника, суставов; очистит сосуды от атеросклеротических бляшек; нормализует давление за счет укрепления стенок сосудов; очистит почки, кишечник, легкие от токсинов и шлаков; наладит работу гормональных органов – причину женских заболеваний; остановит остеопороз. Гомеопатия полностью вылечивает за 4-6 недель любое проявление аллергии, а также экзему, нейродермит, псориаз, диатез. Хорошо лечатся нервные расстройства. Успех гомеопатического лечения – индивидуальный подбор лекарств. Лечение и обследование во Всероссийских гомеопатических центрах «Аконит-Гомеомед» – быстро и недорого, в течение уже 16 лет проводится на самом высоком уровне и в современном оборудовании с использованием лучших гомеопатических препаратов в аптеках центров самыми опытными врачами-гомеопатами страны!

Работаем ежедневно с 9 до 21.00

в Москве – (495) 268-5502, 268-3343, 268-5813, 782-8138;

в Нижнем Новгороде – (8312) 34-3828, 34-3014, 13-9063 и 8-920-254-78-25.

Скидка 7% до 30.06.07

www.gomeomed.ru

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА

Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова

Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор Анатолий Коршунов

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.

Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.

For distribution only in Russian Federation and CIS countries

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Р- печатается на правах рекламы.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Общий тираж 2.667.476 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 865.213 экз

Заказ № 705211.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6

Контактные телефоны редакции и издательства

739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03

Отдел подписки: 261-62-93

Издаётся с ноября 1992 г. два раза в месяц

Объем 5 п.л. Цена свободная.

Срок подписания в печать 07.06.2007 в 22.00.

Номер подписан в 22.00.

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru

Экспорт и распространение издания за пределы РФ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.



07023

4 607161 020012

С Днем защитника Отечества, друзья!

Вестник

ЗОЖ

Здоровый
образ жизни



№ 4 (354), февраль 2008 г.



Цветы воину-освободителю

Цитата номера

Вестник «ЗОЖ» на беду отзовется,
И слезинка твоя не прольется.
И в беде он тебя не оставит,
От болезней и горя избавит.
По рецептам его мы лечились
И успехов в лечение добились.
Мысли в нужное русло направит,
Нам здоровья и силы прибавит.

Адрес: Петренко Анне Ивановне, 080300
Казахстан, Жамбылская обл., Жуалынский
р-н, с. Б. Момышулы, ул. Ломоносова, д. 2.

Письмо в номер

ЖИВУ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Сию я сейчас в своем теремочке, гляжу в окно и не могу налюбоваться на красоту: вокруг елки, сосны, березы под пушистым снегом. Вот первые лучи зимнего солнышка зажгли их макушки разноцветными звездочками. А иней на тонких веточках березок сверкает алмазами. Кажется, вот-вот они зазвенят нежным звоном колокольчиков. И тишина. Такая стоит тишина, что слышится легкое потрескивание деда-мороза – температура -29°C ! Бедняжки мои синички, где же вы? Обычно каждое утро вы стучитесь в окно за завтраком, а вот уже третий день вас нет. Уж не замерзли ли? Грустно мне. Филя (кот) с Феней (кошка) тоже не высовывают нос на улицу – холодно. А мне в доме хорошо! Трещат дровишки в печке, пахнет печеной картошкой, свистит чайник, ноздри щекочет аромат душистых трав, заваренных в чайнике. “Подходит” тесто – скоро придут гости на пироги. К сожалению, это бывает не каждый день.

А в основном я в одиночестве. Вот и пишу в “ЗОЖ”. Может быть, кто-нибудь пожелает продлить свою молодость в общении с матушкой-природой. Я ведь тоже жила в шум и суету большого города. Там и заработала себе инфаркт. И как только чуть оклемалась от удара, бросила все и уехала в лес. И ничуть не жалею! Вот уже 7 лет, слава Богу, живу полной жизнью. Мое лекарство — природа и ее дары, чистый воздух, озеро, спорт, любимое занятие, пение, храм. А таблетки все выбросила.

В летний период у нас многолюдно. А вот сейчас, особенно в зимние темные ночи, грусть охватывает. Хочется поделиться мыслями с кем-то. Но Филя и Феня только смотрят с недоумением: о чем это ты болтаешь?

Приезжайте к нам, люди добрые, двери открыты для вас.

Адрес: Безруковой Эльзе Ивановне, 152021
Ярославская обл., Переславский р-н, дер. Перелески.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

КТО ВИНОВАТ?

Вот это, конечно, вопрос! Современный, насущный. И главное, мы в "ЗОЖ" (гордо тычу себя кулаком в грудь. — Прим. авт.) его придумали. Мы! Заострили, привлекли внимание зожевской общественности...

Что? Не слышу — я несколько глуховат. Не мы первые? Акто?...

Ах, А.И. Герцен? Так это давно было! Да и вообще, кто его когда-то читал — большинство умерли, а те, кто еще жив, не помнят.

Вот я и говорю: "Мы придумали!" Скажем, кто виноват, что в сегодняшнем номере сплошные полосы? Читатели! Пишут огромные письма. Мучаются, теряют зрение, напрягают мозги... А может, редактор? Сократил бы и все — рубанул, как у нас, журналистов, говорят.

А рука? Что делать, если она не поднимается? Письма-то прекрасные.

Уж коли мы заговорили о памяти и о времени, то не могу умолчать о "забавных" случаях, опять-таки почерпнутых из писем читателей. Известная целительница из Санкт-Петербурга Александра Алексеевна Давыденко, рассказывая о многих интересных вещах, сообщает:

"В "ЗОЖ" (№ 5 за 2003 год) была опубликована моя статья о золотом усе. Затем этот материал я обнаружила во многих книгах — благо, их напечатано видимо-невидимо. Правда, как правило, подписан моим именем. Но вот попала мне в руки книга Алевтины Корзуновой "Золотой ус от "А" до "Я". Самая полная энциклопедия. Да, да, и там тоже мой материал, слово в слово, но подпись стоит — Петрович Федор Николаевич. Между тем я привела пример лечения золотым усом своей подруги, назвала ее имя. Оказалось, что она — близкая подруга и Петровича, которого я знать не знаю".

Мне, конечно, безразлично, но все же что думает по поводу совпадений автор самой полной энциклопедии Алевтина Корзунова? То есть кто виноват (снова это "кто виноват?". — Прим. авт.) в тех самых совпадениях?

Или вот еще любопытное. Прислал письмо Владимир Тимофеевич Иванчук. В основном под рубрику "Наши рецепты работают". В конце между делом сообщает:

"Мое первое письмо было опубликовано в "ЗОЖ" № 16 за 2005 год. Тогда получил много писем... Спустя два года снова пошла письма с просьбой описать правила приема смеси Н.Шевченко. При этом ссылаются на мое письмо, опубликованное в 2007 году, но в каком-то другом издании — название, увы, забыл. Письма, к сожалению, уничтожил, хотя на них ответил..."

Разумеется, любопытно, в каком издании. Прошу, если кто-то читал, сообщите об этом и в "ЗОЖ". Воровство нам не вредит... Но изрядно надоело!

Кстати, о смеси водки с маслом 30+30. Читатели сетуют на то, что мы о ней забыли. Да нет, конечно. По-прежнему поступает немало писем с похвалами в адрес смеси, с благодарностями Н.Шевченко. Причем не только по результатам лечения рака, но и других болезней, особенно ЖКТ. При этом очень прошу читателей, каковым бы успешным ни был у них опыт лечения онкологии, не навязывать смесь Шевченко для лечения последней другим. Во-первых, все мы разные, во-вторых, рак все еще остается "смертельным трюком", и каждый человек должен выбирать средства лечения сам. Исходя из своей жизненной философии, веры, экономического положения, наконец. Да, медицинская наука много сделала для опознания и лечения коварного убийцы. Тем не менее он продолжает свое черное дело. Не помогайте ему!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 5-й номер "ЗОЖ" выйдет 10 марта с. г.

ВПЕРВЫЕ МОГУ СПАТЬ СПОКОЙНО

Читаю вас с 2000 года. Отрадно, что все мы поддерживаем друг друга.

В "ЗОЖ" (№ 20 за 2007 год) прочитала письмо А.И. Вдовина "Победить коксартроз можно". У меня коксартроз с 2001 года. Все, что описано в письме, я делала, только не голодала. Ни одного дня не прошло без болей. Столько затрачено сил, нервов, денег! В 2005 году мне предложили операцию по замене тазобедренных суставов. Я была в растерянности — думала ведь, что смогу победить болезнь без вмешательства хирургов. И в один прекрасный день я не смогла сделать и шага. На приеме травматолог сказал, что нужна срочная операция — только она даст мне шанс встать на ноги.

Маленькое отступление. Редактор в своей "Колонке" пишет: "Почаще называйте нас имена спасших вас врачей". И я назову их. Это Усольцев Анатолий Александрович, г. Иркутск. Благодаря ему я решилась на операцию.

В 2007 году мне сделали две операции по замене тазобедренных суставов. Провели их замечательные

врачи Михаил Михайлович Тайлашев и Юрий Валерьевич Мигалкин, г. Иркутск, Железнодорожная больница. Впервые за много лет я могу спать спокойно, жить без болей. И теперь хочу сказать одно. Если вам поставили диагноз — коксартроз, не изнуряйте себя болями, идите на операцию. Это единственно верный шаг. Хотелось бы, конечно, лично пообщаться с теми, кто излечился от этого недуга. Я рада, что Александр Иванович победил коксартроз. Может быть, дело в том, что он молод, энергичен, упорно идет к цели. Я желаю ему здоровья, терпения, счастья.

Прежде чем идти на операцию, я написала письмо читательнице "ЗОЖ" (№ 25 за 2006 год) Зеленской Любови Александровне (она перенесла такую же операцию). Ответ пришел быстро, письмо доброжелательное. Дословно: "Не бойтесь, после операции не будет болей, какие вы сейчас переносите. Лучше сделать операцию. Не бойтесь! Мне 70 лет, а вы еще молоды".

Вот именно: не теряйте времени, пока молоды. Почти не выходя из дома, я потеряла три года, изнуряя себя лечением, борьбой с болью. Не буду загадывать, что меня ожидает дальше, но думаю, что еще напишу вам.

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на I полугодие 2008 года по следующим каталогам:

Для удобства подписчиков можно подписаться также на "Комплект "ЗОЖ", который включает в себя 12 номеров газеты "Вестник "ЗОЖ", 6 номеров журнала "Предупреждение" и 6 номеров журнала "Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ".

Каталог российской прессы "Почта России": Вестник "ЗОЖ" — индекс 99607; журнал "Предупреждение" — индекс 99608; журнал "Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ" — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие); "Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) — индекс 99610.

Объединенный каталог "Пресса России" и каталог "Газеты, журналы. Агентство "Роспечать": "Вестник "ЗОЖ" — индекс 50153; журнал "Предупреждение" — индекс 26062; журнал "Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ" — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие); "Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) — индекс 36999.

Адрес: Усольцевой Татьяне Петровне, 671026 Бурятия, Тункинский р-н, дер. Гужиры.

ДО ПОСЛЕДНИХ СВОИХ ДНЕЙ МАМА ЖДАЛА ОТЦА

Мне 61 год. Родилась в маленьком хуторке из 20 дворов на юге Воронежской области прямо на новый, 1946 год. А, значит, с апреля победного 45-го уже билось мое сердце, не ведая своей судьбы. Послевоенный голод, разруха, бедность многодетной семьи... Но выжили благодаря бесконечной заботе мамы, которой уже нет с нами 20 лет. Нет и хутора Куплеваха, осталось лишь одно родниковое озеро, что радовало нас карасиками с детскую ладошку да чистой водой из родника, прохладу которой я во рту ощущаю до сих пор.

Я прожила жизнь, мечтаю хоть что-нибудь узнать об отце. Писала в "Жди меня", и вдруг в "ЗОЖ" (№ 20 за 2007 год) на 13-й странице читаю фамилию: Хватова Валентина Васильевна из Владимирской области. Я так была потрясена — Господи, благодарю тебя, будто весточку ты мне послал от отца. Я понимаю, надежда крохотная, но у меня 2 прекрасных сына, пятеро внуков. Я знаю, что отец был добрым, порядочным человеком, умел чинить обувь, обещал маме вернуться, если останется жив, и чтобы мама сберегла меня. И до последних своих дней мама очень ждала и надеялась.

В 1945 году отец не захотел отдавать телку, которую пришли реквизиовать. Иначе пятеро его детей остались бы без молока. Отца арестовали, и

больше мы его не видели. В 1953 году наша семья переехала в Лизиновку, где я окончила одиннадцатилетку, затем институт и вышла замуж в Борисоглебске. Вот такая история. Возможно, Валентина Васильевна Хватова просто однофамилица, и все это ее не тронет, но надеюсь... надеюсь... Ведь вестник читают везде.

Десять лет назад стала инвалидом и живу благодаря травам, керосину, перекиси и твоим советам, "ЗОЖ". Все на себе пробую.

Ноги лечу таким составом: на 10 л кипятка кладу по пучку крапивы, ивы, сирени, хвоя, листья и корни лопуха, хмель, настаиваю на паровой бане полчаса, даю чуть остыть, как рука терпит, добавляю 1 пачку пищевой соды, 1 пачку сухой горчицы, граненый стакан морской соли (будет сильно бурлить, поэтому посуда нужна большая), накрываюсь с головой и опускаю руки и ноги в отвар до полного остывания. Вечером смесь подогреть и снова попариться. На следующий вечер процедуру повторить. А потом еще через месяц. Лечатся даже полиартрит и косточки на ногах. Квитанция на 1-е полугодие у меня уже есть. До свидания. Всех обнимаю.

Адрес: Галкиной (Хватовой) Александре Николаевне, 397160 Воронежская обл., г. Борисоглебск, ул. Свободы, д. 174, кв. 7.

"ЗОЖ": Соду в этот состав не добавлять, лучше использовать ее отдельно.

ГРУППА УЕЗЖАЛА НА ЭКСКУРСИИ, А Я ЛЕЖАЛА В ОТЕЛЕ

Часто покупаю и с удовольствием читаю вашу га-

зету. Я уже 3 года как на пенсии и 6 лет как вдова. Дети выросли, обзавелись своими семьями, вроде стало полегче — сиди на пенсии, смотри телевизор — короче, доживай. Поняла, что такая жизнь не для меня. Стала выходить на стадион — увлеклась спортивной ходьбой. Если иногда не хочется, уговариваю себя: на сегодня один кружок или два — и хватит (один круг — 500 м), а выйдешь, начнешь с одного, потом еще, а в итоге 7, а то и 10 кругов накрутишь. А если возьмешь с собой плеер (особенно люблю классическую музыку), и жизнь воспринимаешь совсем в другом свете — какое-то обостренное ощущение той радости и счастья, что ты живешь на этом свете. А ведь чуть более 10 лет назад мне грозила инвалидность.

Банальная история — дочь с зятем уехали в отпуск и оставили мне полугодовалого внука. Может быть, от нагрузки разболелась спина: ни согнуться, ни разогнуться. А дочь заранее купила мне путевку в Италию. Жаль было отказываться от такой поездки.

Рим оставил просто незабываемое впечатление: весь первый день у нас были одна экскурсия за другой — Ватикан, Колизей, церковь Санта-Мария, Капитолий, фонтан Треви... Все было бы хорошо, если бы на следующий день я смогла подняться... Группа уезжала на экскурсии, а я лежала в отеле. Через 3 дня пришлось вызвать "скорую"... После обследования, которое мне провели, консилиум врачей через переводчика вынес вердикт — межпозвоночная грыжа с защемлением двух нервных корешков, и 98% за то, чтобы делать операцию. Когда я узнала, что это будет стоить 80 тыс. долларов, у меня не осталось другого выбора, как

только возвращаться домой. Впрочем, это уже другая, но тоже поучительная история.

Операцию делал мне в Красногорском госпитале замечательный нейрохирург — А.П. Сютин. По этой причине мне и давали инвалидность, но вот благодаря врачам, плаванию и гимнастике выхожу на стадион и радуюсь тому, что это осталось в прошлом.

Годы идут. Очень хотелось бы через вашу газету обратиться к тем, с кем я училась в школе-интернате с. Дивин Кобринского района Брестской области, где в 1964 году мы окончили восьмилетнюю школу. Может, кто-нибудь из них отзовется.

В прошлом году я поехала навестить те дорогие моему сердцу места. Даже сохранился дуб, под которым когда-то отдыхал Суворов, его так и прозвали — Суворовский дуб.

Все те же корпуса, но все не то, все не так: нет того уюта — паркетных полов с ковровыми дорожками, которые мы сами натирали и пылесосили, нет в коридорах картинной галереи, благодаря которой мы познавали Айвазовского, Брюллова, Васнецова. Да и дети другие: родителей, которые находятся в заключении, а мы были послевоенные сироты. Уезжала с болью в душе. Всю дорогу в голове звучала моя любимая мелодия, не знаю, как правильно перевести с белорусского на русский:

Каб любіць Беларусь
маю милую,
Трэба у родных краях
пабываць
И убачыць,
як першымі з выраю
Жураулі на Палессе
ляцяць.

P.S. На пенсию не прожить, поэтому в 57 лет пришлось осваивать компьютер, чтобы не остаться без работы. Так и живем.



Адрес: Боровиковой (Клецко) Алле Е., 143002 Московская обл., г. Одинцово, ул. Молодежная, д. 16, кв. 90.

СОБРАЛИСЬ ДВЕ СТАРУШКИ

Мне 84 года, моей подружке — 86, но пока держимся, ходим без палок. Решили встретить Новый год вместе, и я приехала к ней. Все было хорошо: смотрели телепередачи, слушали музыку. Утром встали поздно, позавтракали, стали готовить обед, и тут по радио говорят, что ожидается сильное похолодание. Время 16 часов, сели обедать. Я говорю: "Как хорошо, что я одела старое пальто на вате, завтра не замерзну, как поеду от тебя". Тут она как вскинется на меня: "Ты грамотный человек, а говоришь "одела пальто". Одеть можно ребенка, а пальто надо надеть". Я в ответ: "Ты бы послушала, как вся Москва сейчас говорит: "он ездит, они ездят" вместо он ездит, они ездят. Свекла вместо свёкла. Даже журналисты говорят феномен вместо феномен. Ну и ничего. А как Горбачев, президент, говорил: «начать, начать» вместо начать. И тоже ничего. А ученые доктора говорят Алкоголь вместо алкоГоль, а в милиции: предъявите докумЕнты вместо докумЕнты. Так что, — говорю я ей, — не надо ко мне прицепляться". В ответ слышу: "Пусть они говорят, а ты, старая москвичка, должна говорить правильно". "Если ты не перестанешь меня учить, то я сейчас уеду домой". "Уезжай", — сказала она. И вот еле-еле я ползу по темной улице, кругом сплошной лед, снега нет, того гляди, шлепнешься так, что и не

встанешь. И все это из-за каких-то "надень-одень". А может, она и права была? До дома добралась я благополучно.

Счастья всем, здоровья, исполнения желаний. И пусть "ЗОЖ" еще и еще набирает обороты, он так необходим всем нам — и людям глубинки, и пенсионерам центра. Его выпуск ждут с нетерпением и благодарят судьбу, что он существует. Написав это, я сбросила полученный стресс, но в печать это, наверно, не пойдет, не ваша тематика.

Адрес: Берниковой Галине Васильевне, 117465 г. Москва, ул. Генерала Тюленева, д. 7, кор. 1, кв. 160.

"ЗОЖ": Ну почему же не наша? Очень даже наша. Все, что способствует хорошему настроению — наша тематика... А вы, кстати, еще не помирились из-за этого "одеть-надеть"?

Добавим, что автор письма Галина Васильевна — ветеран Великой Отечественной войны, репрессированная, инвалид 2-й группы и жена инвалида войны.

ИГРАЙ, ГАРМОНЬ, НАЯРИВАЙ

Все мы родом из деревни. А какая же деревня жила без песен, без частушек? Помню сороковые: на всю деревню в 30 изб один патефон, одна гармонь....

Когда грянула война, ушли все мужчины, и почти никто не вернулся. Но все равно было многолюдно — старики, вдовы, подростки. Все измотаны непосильным трудом, но при этом любили петь народные песни. И забывали люди тяготы и горести, а в наши молодые души

ложились семена сострадания, любви к родному краю.

Частушки пели все от мала до велика. Сколько их, хороших и разных, запоминающихся мгновенно и надолго! Почти вся деревня собиралась на пятачке в центре улицы, образуя просторный круг. Гармонист в первом ряду на табуреточке играет плясовую с паузами. Самая смелая пара выходит в центр круга. Пока звучит гармонь, парень и девушка расходятся, встают друг против друга и исполняют частушки. Получается своеобразный разговор. К примеру, вот такой:

Вот я вышел,

вот я вышел.

Вот я вышел и запел!

После Милкиной

измены

Чугунок картошки съел!

Мой миленок,

как теленок,

Только разница одна —

Мой миленок

ходит в баню,

А теленок никогда!

Всем бы милка ничего,

Да дурочка маленечко,

Всю дорогу ни гу-гу —

Шелушит все семечки!

Милый мой,

все рыбку удишь,

За грибком

бежишь в лесок!

Ты когда жениться

будешь?!

У тебя ж долгов мешок!

А вот другая картина.

Престольный праздник Егорий (летний). Вдоль деревни из конца в конец идет колонна молодежи рядами по 5-6 человек. Впереди — парни, за ними — девушки, потом подростки, и замыкает шествие детвора. Играет гармонь. Когда парни пропойт частушку, запевают девушки. Поют громко, внятно. Ближе к вечеру народу набирает-

ся видимо-невидимо: стекаются из соседних деревень, в которых праздники устраивают в другое время. Парни и девчата разбирают "чужих", ведут в свои дома, приглашают к столу, угощают пирогами.

И все это — в те тяжелые и голодные военные и последующие годы. Вот такая она — русская деревня. Как сказал бы главный герой фильма "Ликвидация" Гоцман: "Картина маслом". Добрая, умная частушка помогала и выстоять, и выжить, а главное — сохранить в человеке доброе и светлое.

Вплоть до последнего времени частушка жила в городах, была равноправной участницей в репертуарах коллективов художественной самодеятельности. Сейчас все обстоит иначе. Как сказал бы Владимир Высоцкий: "Нет, ребята, все не так! Все не так, ребята..." Частушка исчезает. И пока она еще жива в памяти народа, хорошо бы оттуда ее извлечь и издать в сборнике. А это нынче сможет сделать лишь коллектив редакции "ЗОЖ". Ведь к вам, мои дорогие, частушки пойдут сотнями, тысячами — было бы желание. Предлагаю вашему вниманию образцы моего творчества:

Скачут цены,

словно кони,

Хохот, пляс

на большаке!

Стонут пенсии в загоне

На коротком поводке!

Плывет лодка

по волнам,

Не плывет, а мается!

Моя кроткая страна

От чего спивается?

Адрес: Герасимову Вячеславу Васильевичу, 600017 г. Владимир, ул. Михайловская, д. 8а, кв. 30.

ОКАЗАЛОСЬ, МЫ СВОИ

Выписываю вестник 11 лет, можно сказать, столько вот годков живу с вами, читатели и авторы газеты.

В "ЗОЖ" (№ 20 за 2006 год) было опубликовано письмо "Перга, пыльца, забрус..." Прочитав его, обратила внимание на адрес (село Никоново Верхнехавского района Воронежской области) и фамилию автора — Николай Иванович Богунов. Наша фамилия!

Я тут же написала ему письмо, и оказалось, что мы свои! Богунов — фамилия моего покойного мужа, инвалида Великой Отечественной. В жестоких боях за Ростов-на-Дону потерял ноги. Прожили с ним 30 лет, умер от сердечной недостаточности. Спать лег и уснул навсегда 15 сентября 1972 года.

Из Богуновых остались только я и моя правнучка, дочь внука. Ей 10 лет, да и она живет от меня в 10 км. А я одна. Так сложилась жизнь: 22 июня 1998 года трагически в дорожной аварии погиб внук, после него в 2001 году 24 февраля от инфаркта скончался мой сын.

И какова же была моя радость, что на белом свете есть еще Богуновы. Сейчас мы переписываемся, и каждый раз я жду из Воронежа весточки. Спасибо вам, дорогие зожевцы. Молю Бога, чтобы еще кто-то отыскался. Родственников много, но с перестройкой все растерялись.

Адрес: Богуновой Анне Михайловне, 041770 Казахстан, Алматинская обл., г. Текели, ул. Октябрьская, д. 19, кв. 19.

ВАЖНЕЙШИЕ СОВЕТЫ — В КАЖДОМ НОМЕРЕ

Давно читаем газету с признательностью признанного ученика к мудро-

му наставнику. Наша привязанность к нему — дань великодушию просветителя. Успехов ему в профилактике хронических заболеваний! Думается, обьявись он пораньше, жизнь наша была бы куда как здоровее.

На наш взгляд, важнейший совет нам, читателям, особенно тем, из чьих писем складывается рубрика "Отзовитесь!", содержится в каждом номере газеты. Не только в историях исцеления, системах естественного оздоровления, но и в названии издания: "Здоровый образ жизни". "ЗОЖ" — ОСНОВНОЕ, НЕОБХОДИМОЕ, а часто и ДОСТАТОЧНОЕ средство сохранения здоровья и лечения хронических недугов. Пользуйтесь им, тогда лекарства вам ни к чему. Здоровье окрепнет благодаря оживлению защитных сил вашего естества. Лекарства, аптечные и народные, сами по себе, без "ЗОЖ", не избавляют от таких недугов. Относиться к лекарствам от хронических симптомов следует как к ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ средствам.

В самом деле, в чем бы ни проявилось хроническое заболевание, хороший врач не забудет назначить больному диету. А в буквальном переводе с греческого это слово обозначает весь образ жизни, а не только ограничения в питании. Стало быть, прямой путь хронику к усвоению более разумных привычек и примеров жизни, обильных на страницах вестника "ЗОЖ".

Не беда, что отдельные правила "ЗОЖ" неоднозначны, и приходится учитывать возрастные и другие особенности организма. В основах "ЗОЖ" все добросовестные исследователи едины. Поэтому, освоив основы, деталям "ЗОЖ" надо учиться всю жизнь.

При исправлении образа жизни помогает уяснение СМЫСЛА ЖИЗНИ. Готовность видеть его в укреплении собственного здоровья ради большей пользы людям (опытом здоровья — прежде всего) движет многими читателями вестника "ЗОЖ". Для них ПРИВЫЧКИ ВЫРОЖДЕНИЯ — ухудшающие наследственность потребителя наркотических веществ, жизнеспособность его потомков из поколения в поколение — КУРЕНИЕ ТАБАКА, АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ и другие виды наркомании выглядят общественной нелепостью.

Мечта о деревне "ЗОЖ" согревает горожан. Быть может, клубы, "телефонные деревеньки" "ЗОЖ" — подспорье единомышленникам?

Адрес: Гречину В.Т., 115408 г. Москва, ул. Братеевская, д. 39/12, кв. 477.

ДЕКАБРИСТ ЦВЕТЕТ К МОЕМУ ДНЮ РОЖДЕНИЯ

Однажды в детстве я провалилась в ледяную воду, намочила ноги. Вскоре стало течь из уха.

Позже, когда после школы-семилетки уже работала почтальоном, у меня все еще текло из уха. Помог котенок. Как-то летом после работы я растянулась на полу, и котенок сначала понюхал ухо, а потом своим шершавым язычком все вылизал. Спасибо ему.

Когда вышла на пенсию по старости, зять купил мне домик в деревне. Это глухой уголок под названием Русская Темрязань, в 6 км от станции Налейка. Туда мы ходим за продуктами и на почту, а также платить налоги и за свет.

Я забрала внучат на дач-

ный сезон в деревню. Ходили очень много — каждый день за молоком, хлебом. Но чаще я пекла сама, в русской печи. Овощей всегда было много — земля хорошая. На 15 сотках сажала даже арбузы, дыни, кукурузу, правда, она не вызревала, ели молочную. Проблема была с банками для консервирования: их всегда не хватало, ведь урожай надо куда-то определить, плюс ко всему — ягоды, грибы.

Семнадцать лет работала за двоих и даже за троих. Внуки выросли, а я устала. Сердце шалит, начались приступы. Теперь хожу только за земляникой и черникой. Раньше по 10 трехлитровых банок земляники с внучкой набирали. А теперь в лес ходить не надо: поля заросли, на них появились сосенки и березки, а под ними ягоды с грибами.

Летом в солнечный день до обеда собираю травы, до 25 видов, связываю в пучки и сушу на стенах. Осенью все измельчаю и храню в коробках от овсяных хлопьев. А потом раздаю сестрам и родственникам. Каждая травка что-то лечит без всякой "химии".

У меня на окне много цветов, среди них — декабрист, который цветет к Новому году и на мой день рождения — как по заказу, а потом еще в марте. И так уже несколько лет.

Трудно нашему поколению жилось в детстве, трудно приходится и сейчас, когда все решают деньги. Молодые нас никогда не понимали и уже, похоже, не поймут. Они не знают, что такое голод. И слава Богу!

Нет, я не жалею, просто вроде как исповедовалась.

Адрес: Бирюковой Зинаиде Ивановне, 433511 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Власть Труда, д. 33.

НЕДУГ ХОЛОДНЫХ РУК

Согласитесь, вряд ли тот, у кого на холоде или при стрессе покраснели, побелели пальцы, побегит с этой проблемой к врачу: эка невидаль! Замерзшие руки, как правило, всегда краснеют, а от страха, бывает, человек вообще становится белым, как стена. Однако, если подобные проявления возникают все чаще, а цвет кожи долго не восстанавливается, идти к врачу необходимо, и как можно быстрее. Почему?

Вот что рассказали корреспонденту «ЗОЖ» Любови Ульяновой специалисты Института ревматологии РАМН — доктор медицинских наук, профессор Лидия Петровна АНАНЬЕВА и академик РАЕН, доктор медицинских наук, профессор Наталья Гавриловна ГУСЕВА.

Да, в подобных случаях консультация врача необходима. Дело в том, что спазм кровеносных сосудов в ответ на воздействие холода или стресса — а это он вызывает побеление, покраснение или посинение пальцев, иногда кончика носа, ушей, — является одним из характерных и ранних признаков серьезного заболевания — системной склеродермии. Так называют группу ревматических болезней, которые поражают самые разные органы и системы организма.

ПЕРЧАТКИ ДЛЯ ХОЛОДИЛЬНИКА

На начальном этапе недуг протекает в основном незаметно — периодически на холоде или при волнении изменяется цвет кожи. Кровеносные сосуды (обычно на пальцах рук и ног) сужаются, препятствуя доступу крови к тканям, и кожа сначала белеет, затем из-за венозного застоя синееет и, наконец, когда кровоток восстанавливается, приобретает первоначальный красный цвет. Такое явление называют синдромом Рейно. Подобное бывает и у здоровых людей — примерно у 10%. Это первичный синдром Рейно, он не связан с каким-либо заболеванием и в норме при согревании рук быстро проходит.

Но иногда окраска кожи изменяется при самом незначительном охлаждении. Взял, например, человек кастрюлю из холодильника, пальцы тут же побелели, и их первоначальный цвет восстанавливался очень долго. В этом случае синдром Рейно вторичен, возникает как проявление болезней, протекающих с поражением стенок кровеносных сосудов или увеличением вязкости крови.

Рекомендации для предотвращения приступов синдрома Рейно просты: теплее одевайтесь, избегайте охлаждения. В холодную погоду обязательно надевайте шапку, ибо тело теряет тепло через кожу головы. Носите свободную обувь, которая не нарушает циркуляцию крови, в мороз предпочитайте варежки, а не перчатки. Используйте фланелевое постельное белье или сделайте подкладку одеяла из фланели.

По возможности не прикасайтесь с холодной водой или холодными предметами, надевайте перчатки перед тем, как достать продукты из морозильной камеры. Поддерживайте в квартире комфортную температуру. Ограничьте потребление кофе — кофеин способствует спазму периферических сосудов. И, конечно, откажитесь от курения, по-

скольку никотин — провокатор спазмов кровеносных сосудов, может серьезно осложнить течение болезни.

Как быть, если не удалось избежать синдрома Рейно? Почувствовав приближение приступа, поднимите руки над головой, слегка встряхните. Обязательно двигайтесь, чтобы восстановить кровоток. Постарайтесь побыстрее зайти в теплое помещение или спрятать руки под одежду. Если есть возможность, подержите кисти под теплой — не горячей — водой до тех пор, пока они не примут нормальный цвет. Не используйте грелку или бутылку с горячей водой, чтобы не повредить кожу.

Большинство людей с первичным синдромом Рейно не нуждаются в лекарственных препаратах. Их назначают пациентам с вторичным синдромом, поскольку есть риск развития язв на кончиках пальцев. Это нифедипин, амлодипин, другие препараты группы блокаторов кальциевых каналов

БЕРЕГИТЕСЬ «УДАРА САБЛЕЙ»

Если вокруг ногтей и на кончиках пальцев появились трещины и язвочки, кожа уплотнилась, ограничивая движение, диагноз ставят более серьезный — склеродермия, что значит «плотная кожа».

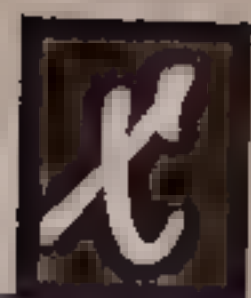
Поражения могут быть в виде очагов, пигментных, склеротических бляшек или полос — так называемый «удар саблей» — чаще на пальцах кистей и лице, иногда на всем теле. Человек испытывает жжение, натяжение кожи, подчас резкую боль и повышенную потливость. Зуд бывает редко. Это очаговая склеродермия, при которой очень важно пройти специальное обследование, чтобы выявить в организме возможные иммунные на-

рушения, посмотреть капилляры ногтевого ложа. Все эти обследования мы проводим в своем институте.

К сожалению, более распространенная форма склеродермии, при которой наряду с уплотнением кожи выявляются разнообразные поражения кровеносных сосудов и внутренних органов, — системная склеродермия. Причина развития системной склеродермии неизвестна, ученые называют болезнь «загадкой поколения». В основе недуга — избыток белка-коллагена, производимого определенными клетками, который, накапливаясь в организме, приводит к уплотнению кожи и нарушению функций внутренних органов. Женщины болеют в 3-5 раз чаще, чем мужчины, пик заболеваемости наблюдается в 30-50 лет.

Системная склеродермия опасна тем, что поражает суставы, сердце, легкие, желудочно-кишечный тракт, почки. При обследовании у больных выявляется фиброз внутренних органов, который, в зависимости от поражения соответствующего органа, вызывает сердцебиение, аритмию, одышку, сухой кашель, затрудненное глотание, стойкую изжогу, чувство переполнения желудка, вздутие живота, склеродермический почечный криз.

В зависимости от клинической формы системной склеродермии больным назначают медикаментозное лечение. Обязателен прием сосудорасширяющих и препятствующих свертыванию крови препаратов (трентал, коринфар, каптоприл, малые дозы аспирина), а также антифиброзных (купренил, бианодин, циклофенин) и нестероидных противовоспалительных средств (ортофен, ибупрофен, пироксикам). При хроническом течении



ШАГ В СТОРОНУ — ПОБЕГ

Я никогда вам не писала, а тут прочитала в "ЗОЖ" (№ 23 за 2007 год) письмо Любови Ефимовны Саранюк "Как меня "Тройка" судила", и нахлынули тяжелые воспоминания. Меня тоже в свое время судили, только меня судили не в деревенском клубе (хотя я жила в поселке Пашкинский леспромхоз), а в городе Иркутске. И дали мне на том суде 2 года заключения за 2 кг морковки.



Я работала, как и многие другие, на подсобном хозяйстве. Убирали овощи с полей. Шел 1944 год, август или начало сентября, сейчас не помню. Пошли вечером домой. Я гляжу, все себе в сумочки кладут морковь, положила и я, а когда шли через проходную, почему-то никого не обыскивали, а меня оставили, вытрясли эту морковь и взвесили. Оказалось 2 кг. Меня сразу в сторону, посадили в какую-то конуру, а дома мама, больной отец и еще два братика, Толя и Ваня. Теперь не помню, сколько лет им было. Наутро меня увезли в город Иркутск, вот там и судили настоящим судом.

Когда ко мне обратились со словами: "Подсудимая, ваше последнее слово", я сказала: "Неужели меня мой папа не дождетсЯ, он очень болен, он может умереть?" Вот и все.

А потом поезд со столыпинскими вагонами вез нас таких к пересыльному лагерю, откуда мы — была уже зима — шли пешком через Амур к городу Комсомольск-на-Амуре. А может, его и не было тогда еще. Важно другое! Шаг влево, шаг вправо — побег!

На пересыльном пунк-

те нас приодели: бушлат, шапка-ушанка, брюки стеганые и на ноги — чуни. Мне нынче, в 2008 году 14 марта исполнится 82, а в ту пору шел 18-й год. И строили мы какую-то дорогу. Но прежде прорубали ее в тайге: валили лес, обрубали сучки, чистили участок от снега, корчевали пеньки.

Весной меня перевели на шпалозавод таскать шестиметровый брус — три человека впереди, а три сзади. Вот от этого бруса я сейчас и ношу горб — получила удар бревном по правому плечу... Отметина по сей день. В общем, надорвалась я на этом заводе окончательно.

Вот, собственно, и все. В настоящее время живем с мужем в городе Канск Красноярского края. Муж очень болен. Я знаю его диагноз. Детей у нас нет и не было, да и как я могла родить при таких заболеваниях? В настоящее время страдаю депрессией. Прожили мы с мужем 54 года. В 1953-м поженились. Простите, если что-то не так написала. Просто хотелось пообщаться с вами.

Адрес: Сотынковой Евдокии Васильевне, 663613 Красноярский край, г. Канск, ул. Новая, д. 121, кв. 2.

заболевания — аминокислотные препараты (де-лагил, плаквенил). Противовоспалительные лекарства можно использовать в виде мазей, гелей.

На пораженные кисти рук и ног рекомендуется накладывать аппликации с 50-70%-ным раствором диметилсульфоксида — на курс 10 аппликаций по 30-40 минут, а также использовать парафин.

СОЯ — НА ЗАКУСКУ

В качестве вспомогательного средства при системной склеродермии эффективна фитотерапия — травы с сосудорасширяющим и антифиброзным действием: боярышник, душица, зверобой, пустырник, календула, клевер красный, лопух. Травы лучше использовать в виде настоев или отваров — 1 ст. ложка на стакан кипятка. Принимать по 0,3 -0,5 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Лечение длительное.

Можно рекомендовать сбор лекарственных растений: взять шишки хмеля, траву Melissa, цветки таволги, траву зубчатки поздней, буквицы лекарственной, головки красного клевера в пропорции 2:2:1:3:3:3. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, настоять в тепле 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и перед сном. Постепенно дозу можно увеличить до 1/3-1/2 стакана в зависимости от артериального давления. Вместо чая полезно заваривать лист земляники как средство, понижающее проницаемость сосудов.

Для заживления трещин и язвочек на пальцах используют отвары любисто-

ка, коры дуба, плодов ольхи, крапивы в виде повязок, примочек или теплых ванночек. Для наружного применения требуется более концентрированный настой трав: 2 ст. ложки на стакан воды. Отвар коры дуба готовят из расчета 4-5 ст. ложек на 0,5 л воды. Для приготовления отвара соплодий ольхи берут 2-3 ст. ложки на 0,5 л воды, кипятят на медленном огне 20 минут.

Полезно регулярно есть сою — соевые белки содержатся в некоторых лекарственных препаратах, назначаемых при склеродермии. В небольших дозах не возбраняется полбокала красного вина, рюмка водки. При поражении желудочно-кишечного тракта избегайте острой пищи — она раздражает слизистую оболочку.

Очень хорошо начинать утро с легкой гимнастики, разминки суставов, кистей рук и ног, самомассажа. Эти упражнения просты и общеизвестны. Главное — не лениться их делать. Рекомендуем также общую дыхательную гимнастику, разумные физические нагрузки.

В последнее время системной склеродермией, к сожалению, заболевают все чаще. Это связано с ухудшением экологической обстановки, чрезмерным использованием в быту химических препаратов и веществ. Сказалось и увлечение разнообразными косметическими средствами, биодобавками. Дело в том, что некоторые из них содержат триптофан, который является стимулятором образования фиброза. Вредные вещества содержатся и в некоторых просроченных, некачественных продуктах питания.

Записаться на консультацию к специалистам поликлиники Института ревматологии РАМН можно по телефону: 8-499-614-44-46. Или обратиться письменно по адресу: 115522 г. Москва, Каширское шоссе, д. 34а.

В МАЕ 2003-ГО Я УЖЕ ДУМАЛА, ЧТО НЕ ЖИЛЕЦ

Здравствуй, друг голубоглазый! "ЗОЖ" выписываю с 2001 года, а пишу впервые. Возможно, мой опыт больного человека со "стажем" поможет другим избавиться от многих болячек.

Сейчас мне 69 лет. Жизнь не баловала. Родители в 1943 году погибли: папа на Невском пятачке при прорыве блокады Ленинграда, а мама — в бомбежку. Нас удочерила прекрасная женщина, Пащенко Марфа Михайловна, которая в войну потеряла дочь и сына. Сейчас моей мамочке исполнилось бы 103 года, но вот уже 18 лет наш дом без нее сирота, и я в минуты одиночества общаюсь с ее портретом, хотя в ответ — тишина. Она бы наверняка сказала: "Отдохни, доченька" — и рукой провела по моим волосам, от чего замерла бы душа, успокаиваясь от нахлынувших чувств. Для нее я в любом возрасте оставалась ребенком. Мама... Как бы повернулась моя жизнь, если бы не встреча с этой замечательной женщиной, решившей взять на воспитание в суровые военные годы ребенка.

Говорят, приемные дети неблагоприятные. Неправда. Сироты тонко понимают душу человека. Надо в пояс поклониться тем, кто берет на себя ответственность за чужого ребенка и ни разу не даст ему усомниться в том, что он не родной. Если бы не пенсионные годы, я бы повторила поступок мамы, стала кому-то очень нужной, хотя сама вырастила троих детей.

Благодаря вестнику я избавилась от многих болезней, а именно от крупноочагового хронического гастрита, холецистита, панкреатита, колита, узла на щитовидке и катаракты. Кроме этого "букета" в 2003 году перенесла ишемический инсульт. Выписали меня из больницы 12 мая 2003 года. Я решила, что я уже не жилец. Весила 47 кг при росте 162 см. Есть ничего не могла, хотя много лет сидела на диете, после приема даже супа, сваренного на воде, у меня начиналось сильное жжение в пищеводе, я места себе не находила. Соседка дала мне книгу Травинки про голубую глину. Прочитав ее, я сняла кольцо (вместо гаеч-

ки), взяла нитку, сделав маятник, спросила: "Колечко, скажи, пожалуйста, поможет мне медицина?" Машет: "Нет". Спрашиваю: "Помогут народные средства?" Машет: "Да". Квас по Болотову, глина, солевые повязки — маятник пошел по кругу. И я решила лечиться народными средствами по "ЗОЖ". Сделала квас на чистотеле по Болотову, почистила кишечник (на 2 л воды 2 ложки яблочного уксуса). Вечером клала глину на область желудка и на щитовидку, через 2 часа снимала и делала солевую повязку: марлю в 8 слоев мочила в теплом растворе (на 1 л талой воды 80 г соли нейодированной), отжимала, чтобы не текло, и клала на область желудка, печени и на щитовидку на всю ночь. Сверху в три слоя льняное полотенце, и укутывала все махровым. И так 2 недели.

Когда был готов квас, я утром молла на мясорубке капусту, отжимала, делала шарики из жмыха (2 ложки) и глотала за час до еды (не жевать), через час пила квас. А на ночь продолжала класть глину. У маятника спрашивала, что можно есть, если отрицало, то не ела. Где-то через 3 месяца я стала есть все, и вот уже почти 5 лет я забыла про диету. Сейчас вешу 65 кг. Узел на щитовидке рассосался.

Теперь о давлении. Опять же по "ЗОЖ" (№ 13 за 2001 год) пила дрожжи. 100 г делила на 9 кусочков. На ночь на 1/3 стакана воды клала 1 ст. ложку сахара и кусочек дрожжей, ставила на кухне на стол, а утром натошак выпивала. Потом настояла боярышник кроваво-красный и цветы календулы. Делала так: насыпала полбанки боярышника и доливала доверху самогоном, так же и календулу, принимала по чайной ложке того и другого одновременно за полчаса до еды. Пятый год давление в норме. Хотя раньше очень часто вызывала "скорую". (Настойки аптечные мне не помогали.)

Катаракту лечила черникой. У нас она не растет. Дочь мне привозит 3-литровую банку черники пересыпанную сахаром. Она бродит, и я потом по 1 ст. ложке съедаю. Одновременно завариваю веточки черники, как чай, и пью (заготавливает мне ее дочь во время цветения). Зрение мое намного улучшилось. Я даже ела в очках. Сейчас вижу хорошо.

Многие в рубрике "Отзовитесь!" спрашивают, как избавиться от за-

икания. Мой внук очень заикался с трех лет, да так, что даже в школе отвечал уроки письменно. Опять же в "ЗОЖ" была опубликована статья об Иванкине Алексее Андреевиче из города Лиски Воронежской области. Три года назад я возила туда внука. После 10-дневного лечения он заговорил чисто. Какая была для нас радость! Сейчас ему 17 лет, разговаривает хорошо. Правда, он иногда повторяет упражнения, которые рекомендует Алексей Андреевич. Когда мы приехали в Лиски, там уже была группа из 48 человек. Возраст от 8 до 43 лет. Все уехали, разговаривая чисто. Мы очень благодарны Алексею Андреевичу. Дай Бог ему здоровья. Его адрес: Иванкину Алексею Андреевичу, Воронежская обл., г. Лиски, ул. Гагарина, д. 8. В подтверждение о своих болезнях высылаю анализы и справки. А вестнику "ЗОЖ" низко кланяюсь. Кваса по Болотову я выпила 3 банки с перерывами 10 дней. Солевые повязки повторила через 2 недели.

Да, чуть не забыла: так как у меня пища не переваривалась, то я, опять же по Болотову, через полчаса после еды брала щепотку соли под язык.

Адрес: Рябовой Юлии Никитичне, 346132 Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Ушинского, д. 46.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ЯЗВЫ

12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Я пенсионерка, вдова, инвалид Великой Отечественной войны, решила написать в вашу газету и рассказать, как помогли мне рецепты из "ЗОЖ".

В конце декабря, перед Новым, 1998 годом, ночью я проснулась вся в поту, мокрая. Пошла в туалет и в коридоре упала. Сын услышал, поднял меня, вызвал "скорую", и увезли меня в больницу. Срочно сделали операцию — была прободная язва 12-перстной кишки с перитонитом, потом реанимация, больничная койка в палате. Вскоре выписали домой.

Прошло всего несколько месяцев, и вот в мае, перед Днем Победы, открылось кровотечение внутреннее. Меня снова увезли на "скорой", в ту же больницу, на Левобережье Иртыша.

Выписали из больницы, прошло месяца три — и снова кровотечение. Опять та же больница, то же лечение. И опять я дома.

И вот в «ЗОЖ» я нашла рецепт, как вылечить язву 12-перстной кишки. Взяла по 500 г сливочного масла (лучше несоленого), 500 г кураги, 500 г очищенных грецких орехов, 500 г очищенной моркови.

Курагу и орехи пропустила через мясорубку, морковь натерла на мелкой терке, масло положила в большую эмалированную кастрюлю и припустила на очень слабом огне, чтобы оно размягчилось, но не закипело. Сняла с огня, выложила все компоненты в масло, хорошо перемешала и положила эту смесь в две литровые банки. Поставила в холодильник на нижнюю полку.

Утром, за 30 минут до завтрака, я съела 1 полную ст. ложку этого лекарства-вкуснятины, то же в обед и перед ужином. Так я лечилась, пока эти обе банки не закончились. Вот и зарубцевалась моя рана, до сих пор не беспокоит, а ведь уже 2008 год!

Кстати, при выписке из больницы мне мой врач посоветовал никогда не есть хлеб, ни белый, ни черный, а только покупать белые сухари и есть их. Я так и делаю до сих пор, хотя и прошло уже почти 10 лет.

И еще у меня бывает забит желчный пузырь, камешками разных размеров. Я избавляюсь от них напаром овса. 1 стакан овса на 6 стаканов воды. Воду налить в эмалированную кастрюлю без сколов и, когда она закипит, опустить в нее стакан промытого овса. Кипячу на маленьком огне 1 час, при закрытой крышке. Делаю я это вечером. А ночь овес стоит, упекает. Утром я сливаю его в чистую банку и за день выпиваю. И так ежедневно, в течение 2 месяцев. И, слава Богу, камешки растворяются, превращаясь в песочек, выходят естественным путем.

Я уже несколько лет избавляюсь таким путем от этой хвори и не попадаю на стол хирурга. Прохожу УЗИ, проверяюсь.

Было время, когда я выписывала еще и «Предупреждение Плюс», но теперь у меня нет ресурсов, ничего не могу выписать. Вся корреспонденция дорогая, а пенсия у нас мизерная, «от жилетки рукава» — так говорят. Вот и лечусь я по рецептам

из старых газет «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс».

А последний раз сын забрал меня из больницы с очень низким гемоглобином — 84, вместо 120 — 160. Дома я подняла его с помощью гвоздей. Заливала кипятком в 2-литровой банке хорошо промытые и отпаренные гвозди, настаивала их ночь, а с утра начинала пить весь день только эту воду, и так каждый день. Подняла гемоглобин до 128. И до сих пор у меня хороший гемоглобин.

Адрес: Дерябиной Анне Сидоровне, 644065 г. Омск, ул. Нефтезаводская, д. 36в, кв. 94.

ИСТОРИЯ С ПОЛИКИСТОЗОМ

Вот уже третий год лечусь по советам и рецептам «ЗОЖ».

В рубрике «Отзовитесь!» не раз встречалась просьба поделиться опытом, как справиться с поликистозом почек. Я тоже столкнулась с этой бедой. В журнале «Предупреждение Плюс» (№6 за 2005 год) прочитала письмо А.Б. Петуховой из Вологды «Обошлась без очередной операции». Она лечилась по рецепту И.П. Неумывакина. И я сразу же начала лечение.

Но все по порядку. В марте 2005 года в левом боку у меня начались резкие боли, до этого лет 5 ощущала колики в области почек. Обезболивающее не помогало. Вызвала «скорую», увезли в урологию. Начались обследования: УЗИ, рентгеноскопия. И вот, наконец, врач объявил, что у меня поликистоз, и объяснил, что это врожденное заболевание, оперативному лечению не подлежит, можно только обезболить.

Спрашиваю: «Что делать?» Он отвечает: «Живите, сколько сможете». Я перелистала все номера «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс», нашла только, что надо пить отвар корней шиповника. В мае мне накопили на даче корней. С месяц заваривала и пила их как чай. Осенью еще накопили. Снова заваривала и пила. Кроме того, съела 60 кг арбузов. А тут как раз и пришел журнал «Предупреждение Плюс» за сентябрь 2005-го.

Для тех, кто не имеет этого номера журнала, опишу подробно. Лечение занимает 30 дней. Все это время на завтрак есть пророщенную пшеницу. Первые 10 дней пить

мумий по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды. Следующие 10 дней пить березовую чагу. Продается она в аптеке. Мне хватило двух упаковок, как пить — написано на коробочке. Последние 10 дней пить настой чистотела. Также купила в аптеке 2 упаковки, заваривала 5 ст. ложек травы на 1 л кипятка, настаивала и пила по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Все это время надо было есть тыкву и кашу из тыквы. Но я ела много тыквенных семечек. Нужно было еще пить отвар корней репейника, но я их не нашла. Пила настой золотого уса, по 1 ч. ложке на стакан воды. И весь месяц чистила кишечник.

После этого в январе-феврале 2006 года провела очищение организма по рецептам доктора А. Печеневского, опубликованным в журнале «Предупреждение Плюс» (№3 за 2005 год), провела все 4 курса.

Почему описываю все так подробно? Да потому, что дальше самое интересное.

В апреле 2006 года я лечилась в военном госпитале. И попросила, чтобы мне сделали УЗИ почек. Врач спросил: «А что вас беспокоит?» Я сказала, что у меня поликистоз. Он снова меня внимательно осмотрел и спросил, кто мне поставил такой диагноз. Я показала выписку из урологии. Он сказал, что ничего у меня в почках не нашел и что это тяжелое врожденное заболевание, с которым я не смогла бы так долго прожить (мне было 74 года). Я не знала, плакать мне или радоваться.

Через 4 месяца после этого у меня опять начались боли в левом боку. Снова вызвала «скорую», увезли в урологию, снова стали обследовать. На девятый день обследования врач сказал, что у меня идет камешек, уже в мочеточнике. Посоветовал пить побольше воды. Я много пила, съела огромный арбуз, старалась двигаться, даже прыгать. И камешек вышел, я это сразу почувствовала.

Боли сразу прекратились, но меня держали еще 4 дня. Вот тут я у врача и спросила: «А как же мой поликистоз, ведь вы мне такой диагноз поставили 1,5 года назад». Она подняла мою историю болезни, долго ее листала и сказала, что мне не должны были ставить такой диагноз, что почки у меня работают нормально.

Вот такая вышла история с моим

поликистозом. Был ли он? Если был, значит, я за год его вылечила? Или поставлен был ошибочный диагноз? И тот и другой вариант меня вполне устраивает. Прошло 5 месяцев. Иногда бывают колики, сразу пью уролесан.

Адрес: Беловой Е.С., 163060 г. Архангельск, ул. Тимме, д. 2, кв. 308.

ЕЩЕ РАЗ О ГЛИНЕ "ОТ БАБУШКИ ПОЛИ"

Здравствуй, дорогая редакция! После публикации моего письма "Глина от бабушки Поли" в "ЗОЖ" (№ 24 за 2007 год) я получила много писем. Люди просят подробно рассказать о лечении диабета, ответить на возникшие вопросы. Итак...

1. Для лечения глиной я сшила мешочек из ткани (так удобно пользоваться ею).

2. Нужно приготовить глину. Насыпать ее в любую удобную посуду. Как можно мельче растолочь — она быстрее раскиснет. Замешиваем, как густую сметану. Вода должна быть горячей, но не кипящей.

3. Ложкой накладываем глину в мешочек (учитывайте, что она быстро остывает).

4. Кладу мешочек на поджелудочную.

5. Накрываю ее клеенкой и обязательно на клеенку мягкую тряпочку (из глины вытекает вода).

6. Ложусь. Глина лечит полтора часа. Дальше ее свойства исчезают. Постарайтесь укрыться теплее.

7. Через 1,5 часа глину выбрасываю. Ее используют только 1 раз.

Отвечаю на вопросы. Кладу мешочек с глиной на голое тело. После глины тело не мыла. Протирала тряпочкой, которой накрывала. А вот мешочек из-под глины стирала и сушила. Для этого сшила их два. Ту тряпочку, которой накрывала клеенку, стирала. И провела я 2 курса лечения. А вот воду из глины совсем не пила. Да, вот еще что. Мешочек шила из трикотажа. Можно, я думаю, любую ткань, но не синтетику. Глину брать сухую, примерно чуть больше 0,5 л на 1 раз.

Наконец, о моей диете. Я совсем не ела картошку (только в супах), булочки, хлеб белый. Кушать только черный, а еще лучше сухари. Нельзя: рис, конфеты, кондитерс-

кие изделия, молоко, яйца, варенье, манку, грибы, виноград, бананы, арбузы, дыни. Понижали сахар гороховый и фасолевый супы, гречневая каша. Больше кушайте огурцов, помидоров. И если у кого есть возможность, пейте больше сыворотку. Дайте себе установку: "Я вылечусь" — и добивайтесь этого.

Адрес: Кирилловой Е.Н., 368877 Дагестан, Тарумовский р-н, с. Раздолье.

КОГДА НОГИ НЕ НАХОДЯТ СЕБЕ МЕСТА

Чтобы быстрее уснуть, надо расслабить все тело и особенно ноги. Если вы не можете это сделать, то, возможно, у вас развилось расстройство, называемое синдромом беспокойных ног. У меня как раз такие беспокойные ноги. Симптомы иногда возникают не только во время отдыха, но также, например, когда я сижу и смотрю кино: испытываю боли в ногах, онемение, покалывание, жжение, на коже появляются мурашки.

Такие симптомы наблюдаются только в покое. Во время движения они исчезают или ослабевают. Чем сильнее симптомы выражены, тем более нарушается отдых, на почве чего может развиваться бессонница или даже депрессия.

У меня болезнь — не знаю, правда, болезнь ли это — проявляется так: ложусь спать, и, если я сразу не заснула, начинается: ноги как бы крутит, лежать спокойно невозможно. Я начинаю ими сучить, как делает маленький ребенок, двигаю, шевелю — они затихают, начинается нудная боль, и я опять начинаю двигать ногами. Другой раз лежу долго, надеюсь, что дискомфорт пройдет, но все тщетно — жуткое состояние! Иногда синдром как бы ослабевает — сразу и не обратишь внимания, а спать не даст. Надо вставать что-нибудь делать. Иногда помогает массаж ног. Просто растираю от пальцев и выше. Специально массирую ступню. Растерев одну ногу, сброшу с рук плохую энергию и принимаюсь за массаж другой ноги. Если и это не помогает, беру палку (скалку) и стучу ею около пальцев на подошве ног примерно 100 раз. Зачастую становится легче, но не всегда. Тогда встаю и принимаю контрастный душ для ног или

просто обливаю их водой комнатной температуры; не вытирая, ложусь в постель. Улучшается кровообращение, и ноги успокаиваются. Бывает, однако, что приходится натирать ноги лавровым маслом, надевать чулки, заматывать старой простыней ... Только после этой процедуры и удается заснуть.

Лавровое масло делаю так. 30 г лаврового листа заливаю растительным маслом и настаиваю, встряхивая в теплом месте 2 недели. Довести состав до кипения, процедить. Масло хранится долго. После масла ноги некоторое время не беспокоят. Можно также втереть в ноги настойку золотого уса. Я это делаю иногда — тоже хорошо.

Если вы обнаружили у себя синдром беспокойных ног, то в течение дня необходимо выполнять упражнения для улучшения кровообращения в мышцах ног. Причем несколько раз. Могут помочь и ванночки для ног из крапивы на ночь. Кстати, и не только от беспокойных ног, но и от нервного состояния вообще. Для таких ванн рекомендуются: душица, шалфей, корень валерианы, лист черной смородины, цветы калины. 50-100 г смеси помещают в термос, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают, добавляют в воду с температурой 35-36 градусов. Ванну можно принять перед сном в течение 10-15 минут. Курс лечения — 5-7 ежедневных процедур. Иногда синдром беспокойных ног сопровождается дефицитом фолиевой кислоты, дефицитом витамина С, но это уже устанавливает врач.

У некоторых людей синдром беспокойных ног развивается вследствие больших колебаний уровня сахара в крови (как, например, у меня). Разумеется, нужно снижать сахар крови — это само собой, но воздержитесь также от кофе, то есть кофеина и других подобных веществ, содержащихся в чае, шоколаде...

Желаю всем спокойных ног.

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 650003 г. Кемерово, Комсомольский пр-т, д. 53б, кв. 54.

"ЗОЖ": Валентина Викторовна, а вы не пробовали перед сном протирать ноги — ступни, щиколотки, голени — натуральным яблочным уксусом или лимонным соком? В некоторых случаях помогает очень хорошо!

Результат налицо!

Мы, женщины, всегда собой недовольны: то здесь многовато, то там маловато... Вот и я после встречи Нового года задумала несколько килограммов сбросить, чтоб живот подтянуть, бедра уменьшить, а заодно и от целлюлита избавиться. Пила чаи всякие, голодала сутками, но результат оказался совсем не тот, о каком я мечтала. Похудеть-то я похудела, но и грудь меньше стала, и растяжки появились, а целлюлит как был, так и остался. Расстроилась я ужасно. Но тут дочка мне на помощь пришла. Посоветовала трансдермальные пластыри LUSERO использовать. Они так и называются — «Плоский животик» и «Антицеллюлитный». Я сперва не поверила, что маленький пластырь как-то действовать может, а дочь мне и объяснила: это, говорит, новые европейские технологии, активные вещества через кровь поступают туда, куда нужно, то есть где похудеть хочешь. Попробовала я — и действительно: через месяц — ни живота, ни целлюлита! А самое главное: растяжек нет и грудь не худеет! Теперь мы с дочкой только пластырями LUSERO и пользуемся и обе результатами довольны!

www.lusero.ru



Телефон Горячей линии: 8 800 200 40 28

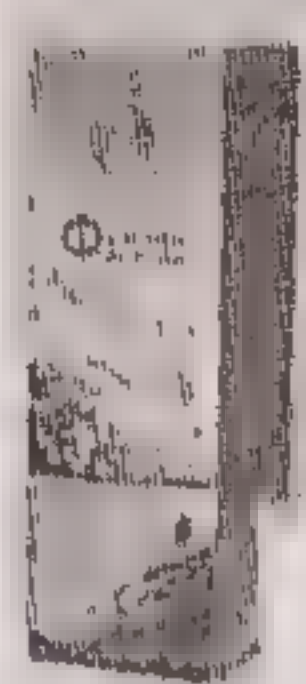
www.lotos-om.ru
Косметическое средство. Сертификат соответствия РОСС RU. Б04623 СЗЗ № 77.01.12.915. П.071960.11.06 от 10.11.2006

ТАЙНЫ ДЫХАНИЯ

Феномен Фролова

Как уберечь организм от стресса, инсульта, инфаркта, онкозаболеваний, являющихся «эпидемией» всего человечества? Наконец-то такой способ существует. Это метод — «Эндогенное дыхание» на тренажере ТДИ-01!

В основу метода положена идея «механического» воплощения эффектов «разреженного» воздуха высокогорья и дыхательной системы йогов (пранаямы), известных феноменальными результатами в восстановлении душевного и физического здоровья, надежно защищающими от старости, рака, инсульта, стрессов и вирусов.



Действительно, комплексное обследование организма В.Ф. Фролова после курса лечения на его тренажере впечатляет: астма, туберкулез, язва желудка, боли в суставах больше его не беспокоят, кожа эластичная, нет ни единого седого волоса. Биологический возраст 65-летнего ученого соответствует возрасту 20-летнего спортсмена! Произошло снижение температуры тела, что, по мнению ученых, создает у организма дополнительный жизненный резерв в 50 лет!

Занимаясь на тренажере всего по 15-20 минут в день, можно избавиться от: гипертонии, астмы, аллергии, туберкулеза, диабета, гипотиреоза, нервных заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта, остеохондроза, артритов, радикулита, аритмии, псориаза, простатита, импотенции, мочекаменной болезни, ожирения, патологий климакса, улучшается память, слух, исчезают головные боли и многое другое.

Уведомление от автора: На волне популярности появились тренажеры, напоминающие измененную конструкцию оригинала. Все они не проходили клинических испытаний и ничего общего не имеют с моим тренажером по патенту № 1790417. Единственным производителем его с 2006 года является ООО «Лотос» г. Омск. (В.Ф. Фролов)

Заказать тренажер с инструкцией и гарантией качества по **Льготной цене** завода-изготовителя: 990 руб., книгу — 120 руб., DVD инструкцию — 100 руб. можно только до 30 марта наложенным платежом (+ почтовый сбор) по адресу: 644050 г. Омск ООО «Лотос» а/я 6642, тел. 8(3812) 33-91-64, 8-800-505-91-64 (звонок бесплатный) и через Интернет: www.lotos-om.ru

Купить в Москве (495) 510-78-85, (495) 229-56-27 доставка; Санкт-Петербурге (812) 327-15-45.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией или проконсультируйтесь со специалистом. Тулундта № 94 03 000523 от 29 августа 2006 г. ОГРН 1055501083021. Регистрационное № ФС 0224 1996 2439-05 от 19.12.05. Сертификат № РОСС RU. АЯ79.Б02163 от 14.07.06.

«ПЯТКАШПОР»: ШПОРА ТАЕТ, БУДТО САХАР В ЧАЕ

Тысячи прихрамывающих из-за пяточной шпоры смогли вновь опуститься с носков на полную стопу и обрести здоровую походку. Российской фирмой «Проба» синтезирован специальный крем «Пяткашпор», который не дает осложнений и размягчает костный вырост на пятке, будто чай — сахар.

РОСС RU.ПР73.В28411

«НОГТИВИТ»: «КАПРЕМОНТ» БОЛЬНЫХ НОГТЕЙ

Мазь «Ногтивит» снимает пораженные грибком ногти, как пенку с молока: без боли, в считанные дни. «Ногтивит» экономит на лечении тысячи рублей.

РОСС RU.ПР73.В28649

«ПОДНОГОТНЫЙ»: ЗДОРОВЫЕ НОГТИ ВМЕСТО ГРИБКОВЫХ ... ЗА 3 МЕСЯЦА

После снятия больного ногтя «Ногтивитом» крем «Подноготный» заживляет ногтевое ложе, укрепляет витаминами ногтевую пластину и ускоряет ее рост в три раза! Дуэт «Ногтивит» + «Подноготный» — домашний доктор ваших ногтей!

РОСС RU.ПР73.В25118

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: (495) 467-58-98, 351-70-00, 510-99-52 www.golden-bee.ru

МОСКВА: 5400000 (ДОСТ. БЕСПЛ.) (ВОДНЫЙ СТАДИОН); 3481810 (МАРЬИНО);

А Санкт-Петербург: 7034530	Нижний Новгород: 4308398,
6030000, 3366282, 3010929	776887
П Челябинск: 2323313	Владивосток: 404404, 411892
7928383, 2560651	Вологда: 547770, 519861
2687979, 2372841	Хабаровск: 333991
Т Архангельск: 212400	Ижевск: 505505
Е Тверь: 320684	Комсомольск-
Норильск: 469816,	на-Амуре: 539429
375091, 397460	Южно-Сахалинск: 421752
К Якутск: 422525	Тольятти: 600303
И Великий Новгород: .. 653389	Барнаул: 770110, 628312
778781	Прокопьевск: 622000

Лечим гипертонию «ФИТОГИПЕРТОНОМ»

Именно так поступают сотни тысяч жителей нашей страны, испытав на себе целебные свойства этого удивительного фиточая из лекарственных растений, созданного в 1999 г. специалистами Московского НПП «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» в содружестве с учеными Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова и награжденного двумя золотыми медалями. В состав фиточая «ФИТОГИПЕРТОН» входят только дикорастущие лекарственные растения: трава пустырника, трава сушеницы топяной, трава тысячелистника, листья земляники и березы, плоды боярышника и рябины.

Как отмечают клиницисты, именно эта уникальная, строго дозированная композиция лекарственных растений и обеспечивает «ФИТОГИПЕРТОНУ» гипотензивное, спазмолитическое и седативное действие, которое проявляется в комплексной терапии больных гипертонией, особенно в ее начальных стадиях.

В результате применения в течение 2-3 месяцев «ФИТОГИПЕРТОНА» у пациентов, как правило, отмечается стойкое клиническое улучшение, что выражается в снижении уровня артериального давления, уменьшении головных болей, улучшении сна, снижении раздражительности. При этом у всех пациентов отмечается улучшение общего состояния и настроения, отсутствие побочных эффектов, свойственных синтетическим препаратам.

«ФИТОГИПЕРТОН» широко представлен в аптеках, доступен по цене, не вызывает привыкания, удобен в применении, так как выпускается в виде фильтр-пакетов (20 штук по 2 г в пачке). На полный курс требуется 8-10 пачек фиточая.

Телефоны для справок: (499) 724-58-67; (499) 724-59-17; (495) 334-12-13;

<http://www.zn-fito.ru> e-mail: fito@rambler.ru

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.4213.6.07 от 15.06.07

СПРЯЧЬТЕ ВЕСЫ В ХОЛОДИЛЬНИК

В последнее время число тучных, полных людей столь велико, что врачи убеждены: ожирение в развитых странах принимает размеры эпидемии.

Корреспондент "ЗОЖ" Любовь Ульянова попросила врача высшей категории по диетологии Центрального НИИ гастроэнтерологии Тамару Владимировну ПОПОВУ рассказать, как быть, если каждый подход к весам превращается в трагедию, но отойти от холодильника нет сил.

Попробуйте спрятать весы в холодильник – может, тогда и не захочется лишний раз его открывать.

Разумеется, это шутка, в которой, как известно, есть доля правды. В нашем случае – увы, суровой.

КТО "С ЖИРУ БЕСИТСЯ"

Давайте теперь уточним, что считать ожирением. По мнению ученых, это состояние, при котором фактическая масса тела человека на 15 и более процентов превышает нормальную.

Наиболее распространено первичное, алиментарное ожирение – оно связано с нарушением режима питания. Основные причины – употребление в большом количестве высококалорийных продуктов, малоподвижный образ жизни. Сказывается и наследственная предрасположенность. Однако при всех типах ожирения – их шесть – роль пищевого фактора, проще говоря – переедания, остается основной. Ибо только у 1% людей ожирение является причиной какого-либо заболевания.

СВЕРНИТЕ СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКУ

Часто пациенты говорят, мол, еда – это единственное, что у них есть (или осталось) в жизни. Действительно, подчас человек как бы восполняет с помощью пищи то, чего ему не хватает в повседневности, подавляет личные переживания,

душевные травмы, стресс. Поэтому порой начинаешь рекомендации с совета пить валерьянку: пару таблеток экстракта или четверть стакана отвара корня валерианы – на ночь.

Лечение ожирения невозможно без диетотерапии. Прежде всего ограничьте поваренную соль. Всю пищу готовьте без соли, добавляйте только в блюда за столом. В сутки потребление соли не более 5 г.

Исключите из повседневного рациона продукты, возбуждающие аппетит: соленья, маринады, копчености, острые приправы, крепкие бульоны, а также алкоголь, который к тому же сам по себе является высококалорийным продуктом. Чувство голода хорошо подавляет минеральная вода слабой минерализации: несколько глотков – и вы чувствуете сытость, как после бутерброда.

Главный принцип питания – резкое ограничение калорийности рациона за счет быстро всасывающихся углеводов. Ограничьте потребление сахара, белого хлеба, выпечки, варенья, конфет, пирожных, шоколада. При этом соотношение белков и жиров в диете должно быть обычным. Ни в коем случае не уменьшайте количество белковых блюд, напротив, готовьте сырники из нежирного творога, омлеты из пары яиц с добавлением молока, котлеты, биточки из мяса, рыбы с добавлением сыра.

Кроме основной диеты раз в неделю по очереди проводите разгрузочные дни: кефирные – в сутки 1,5-2 л нежирного 1%-ного кефира; творожные – 500 г нежирного 4%-ного творога плюс некрепкий чай; яблочные – 1,5 кг несладких, например, сорта "семеренко", яблок, можно печеных.

Животные жиры наполовину замените растительными маслами – подсолнечным, кукурузным, оливковым. Вместо белого хлеба покупайте черный, отрубной или белково-отрубной: в день съедайте не более 150-200 г. Супы варите на овощном бульоне, без специй. Забудьте про консервированные и готовые супы из пакетов, а также сосиски, сардельки, любую колбасу. Мясо, птицу, рыбу приобретайте нежирных сортов. К слову, и молочные продукты покупайте с низким содержанием жира: творог – 4%, сметана – 10%, молоко, кефир – 1%. Не забывайте о жирности, выбирая сыр.

КИСЕЛЬ ДЛЯ ТОЛСТЯКОВ

За столом старайтесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Так вы быстрее насытитесь, хотя съедите с тарелки меньше обычного. Испытанный способ борьбы с перееданием – объемная пища с низкой калорийностью: кисели, желе – лучше овсяные или молочные – с ягодными и фруктовыми наполнителями, сырые овощи и фрукты, а также теплый чай без сахара. Если привыкли трапезничать перед телевизором, постарайтесь избавиться от этой привычки: часто люди едят, причем машинально, до тех пор, пока не закончится передача, фильм, хотя уже вполне насытились.

Если нет противопоказаний, употребляйте отруби – 1 ч. ложка 3 раза в день. Они усиливают перистальтику кишечника, уменьшают всасывание пищи. Однако в этом случае питье должно быть обильным – не менее 1,5 л жидкости в день: минеральная вода, чай, соки. Пищевые волокна, которые содержатся в отрубях, набухают, вызывая чувство сытости. Курс приема отрубей – 1 месяц, затем перерыв.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

При вечернем или ночном чувстве голода не мучайтесь – на пустой желудок уснуть не менее трудно, чем на полный. Выпейте стакан кефира или съешьте пару-тройку ложек морковного, яблочного, свекольного пюре, бананового салата, зеленого горошка, похрустите отрубным или пшеничным хлебцем с лецитином – к слову, очень полезная вещь. Перечисленные продукты – малокалорийны, вместе с тем создают эффект насыщения.

Откажитесь от привычки отдыхать после еды.

И еще. Не настраивайте себя на быстрое, за 3-4 недели, избавление от лишних килограммов, как зачастую обещает реклама. В основе современных разработок лежит признание хронического характера ожирения. И, следовательно, придется проявить терпение.

Несколько слов о диетах для похудения. Большинство из них, увы, не физиологичны, дефицитны по многим показателям и "работают на понижение", пока человек их придерживается. После чего следует быстрое наверстывание сброшенных килограммов, и вес возвращается к исходной точке.

Бежала от городских удобств

Пишет вам ваша поклонница с 5-летним стажем. Я пенсионерка. Мне 65 лет. Вырастила троих детей, имею пока 4 внуков (дочь еще не замужем). После выхода на пенсию поехала навесить свою малую родину. И вот конец августа, дочери надо в институт, а мне уезжать не хочется... Короче, вот уже 10 лет как я живу в деревне. Говоря словами героя В. Распутина: "Поторопилась уехать от этих вызверяющих граждан городских удобств". И с каждым годом все страшнее: вдруг придется вернуться в город.

Мне нравится все: и то, что приходится носить воду на коромысле, но с родника, а не открывать кран с мертвой водой, ко-

торая льется безмерно. Нравится расчищать по утрам дорожки, а если надо и днем. Так как считаю, зимой расчищенные дорожки к дому в деревне — это визитная карточка. Нравится заготовка дров на всех ее этапах: пилить, колоть, складывать и носить из леса. Ведь лес за полвека подобрался почти к самым заборам.

И хочется поспорить, в последних номерах "ЗОЖ" за 2007 год женщина высказывала мнение о трудностях жизни в деревне, мол, надо столько-то дров и так далее. Лично мне на небольшой домик, не более 12 метров, с хорошо сложенной печкой хватает одной охапки, чтобы истопить утром и вечером. В эту зиму только 5 раз при-

ходилось топить по 3 раза в сутки (мороз ниже -20°C).

Если и есть проблемы, то разве что нехватка единомышленников и удобства во дворе. Но ведь это, если захотеть, можно изменить. Поэтому мое мнение — если вас двое и вам здорово, как и мне, позволяет заниматься физическим трудом на воздухе, а не искать стройность в тренажерных залах — бегите из города.

Я когда приезжаю в город, навещая своих приятельниц, с тоской смотрю на то, что они "прописаны" в четырех стенах. А еще печальнее видеть своих сверстниц в городе, сидящих на лавочках у подъездов.

Наша деревня и раньше была небольшая, сейчас зимой живут только в трети домов. Хотя летом в каждый дом приезжают второе и третье поколения.

А вот два дома рухнули — грустно, что не дождалось своих хозяев.

Последние числа января, зима нам уже не страшна. Февраль — предвестник весны. А март — каждый денечек, да если он солнечный, смакую, как конфетку. И в заключение, дорогие зожевцы города Ступино Московской области, помогите узнать, все ли в порядке у Прониной Галины Александровны, бывшей учительницы. Так как на мои пять писем с вложенными конвертами ответов не получаю. Ее адрес в "ЗОЖ" (№ 6 за 2007 год): 142803 Московская обл., г. Ступино, пр-т Победы, д. 32/48, кв. 49. Заранее благодарю.

Адрес: Колосовой Раисе Михайловне, 172854 Тверская обл., Торопецкий р-н, дер. Ананьино.

Где родился, там и сгодился

Пишу вам, так как не написать не могу. О физической боли что говорить, к ней можно привыкнуть, сродниться. Труднее привыкать к боли души, к тоске. Не думайте, я не жалуясь! С годами я стала понимать поговорку: "Где родился, там и сгодился!"

Мне 63 года. Еще не очень по годам старая, но в душе таится такая тоска по родине, по тем местам, где родилась, училась, жила. На работе (я работаю) днем иногда так накалит. Даже и глаза закрывать не надо, представляете, даже запахи все помнятся. Осень, сижу в школе на уроке, за окном сыро, серый день, голые деревья и запах палой листвы! Иду домой, открываю дверь в избу, запах горохового супа из русской печи, мягкое, уютное тепло дома. Убрали все с огорода, сентябрь, сжигаем ботву, сол-

нце на закате, в селе тишина. Березы желтые, сплошное золото, осинки красные, рябины тяжелые от гроздьев, воздух аж звенит, настолько чист.

Очень хочется домой! Правда, остались дома (в моем селе) только могилы родных на кладбище, и все же каждое лето я еду к ним на свидание, каждое лето еду домой. Мой родительский дом стоит один, хозяйка уехали, и дом пустует. Прихожу к нему, поклонюсь, поплачу, попрошу прощения: "Прости, родной мой дом, что я тебя оставила..." Печально! Живу своей семьей в городе за 140 км. Очень бы хотелось вернуться к родному очагу, но уже не потянуть. Кто в деревне не жил, тот не знает, сколько нужно сил, чтобы выжить в сельской местности, особенно при теперешней разрухе! А ведь дело идет не к молодости.

Да, не вписались мы в современную жизнь, всеми корнями души своей остались в прошлом. Впрочем, мне жаловаться грех. Со своими болячками я, слава Богу, дожила до 63 и еще даже работаю. Муж мой, золотой человек, ему 72 года, я его люблю и обожаю. Дети и внуки родились и выросли в городе. Я считаю, что Господь Бог наградил меня ими за физические страдания, болезни, уравнивал, сказал: "Уж раз я здоровья не дал, так на тебе хорошего мужа и детей!" А что еще надо?

И все же вот о чем. Звенит в ушах так, что, закрыв глаза, я представляю, что иду летним днем по полю. Солнце печет, а в траве прыгают и звенят кузнечики, и мне так славно становится. Но уж если невмоготу, то я сильно растираю ладонями уши (вверх-вниз) и наступает тишина, передышка для меня и моей головы.

По ночам от шеи болит голова. Не знаю, как ее

уложить на подушке. Вышла из положения: старое махровое полотенце сверну не тугим валиком и кладу под голову. Устраиваясь, ищу удобное положение. Голова успокаивается, и я засыпаю. Ноги (артроз и прочее) по ночам болят сильнее, чем днем, а поскольку из-за единственной (и то больной) почки много лекарств, да и трав пить не рекомендует, а жить-то надо, кладу под одеяло бутылку пластиковую с теплой (не горячей) водой и ступнями прижимаюсь. Ноги быстро "отходят". А вообще, придумок много... Когда постоянно что-то болит, лучше отвлекать себя чем угодно. Я работаю. В свободное время вышиваю, вяжу, читаю, пою. Дочь, зная это, когда услышит, что я запела, бежит: "Мам, тебе плохо?" Вот так и живем...

Адрес: Буровой Капитолине Михайловне, 610048 г. Киров, ул. Московская, д. 173, кв. 104.



УНИВЕРСИТЕТЫ БАБЫ ЯКОВЛЕВНЫ

В первом номере "ЗОЖ" нового года подписчица из Амурской области Лидия Степановна Щербакова рассказала краткую историю жизни бабы Гани — истинно российской женщины. И мне захотелось поделиться с вами подобной судьбой моей соседки Басовой Марии Яковлевны, а также некоторых окружавших ее людей.

Как и баба Ганя, баба Яковлевна начинала свои университеты с 10-13 лет у панов (она родом с Украины). После революции, когда панов не стало, какими-то путями добралась к своему дяде в Донбасс. А там, скорее всего, что от большой нужды, в 1919 году вышла замуж за вдовца на пятерых детей. Естественно, брак этот, как и брак бабы Гани, был по возрасту неравный.

От совместной жизни у них родилось еще четверо сыновей. К началу Великой Отечественной войны все они были уже призывного возраста. С фронта не вернулся ни один. Падчерицы — кто поумирал, кто определил свои судьбы — у кого как сложилось. К семидесятым годам уже прошлого столетия уходит в вечность ее муж, старенький дедушка; из его дочерей остается в живых только младшенькая, тоже Маша, уже со своим сыном.

Баба Яковлевна была на зависть всем в округе и хозяйка, и чистюля, и стряпуха; ее никогда нельзя было увидеть на лавочке с соседками; как-то от всех она отличалась своею статью и личностью. До 85 лет она сама обрабатывала 10 соток земли приусадебного надела, ежегодно (если учесть, что большую часть года жила в летней кухне) красила в хате полы, о побелке и говорить нечего.

У самой бабы Яковлевны из родных были брат и сестра. С братом отношения поддерживались родственные, а вот с сестрой, хотя и жили в одном городе, отношения едва теплились. Мы,

соседи, даже не знали, что у нее есть в городе сестра.

В начале перестроечных лет баба Яковлевна достигает почти 90-летнего возраста и вдруг узнает, что ее сестру, также уже престарелую, поместили в психлечебницу. После посещения этого заведения и поняв принцип лечения старых людей в таких заведениях голодомором, баба Яковлевна забирает сестру домой к себе. Еле перемещаясь сама, досматривает ее до последних дней и достойно предаст земле.

Откуда и как берутся в жизни такие сильные личности, невозможно определить. Я всегда поражалась жизнелюбию бабы Яковлевны. В декабре, когда пасмурно и короткие дни, она тосковала, — недомогала сильно и жить уже не хотела, но стоило только январскому солнышку повернуть год к весне, как она с каким-то глубинным томлением говорила: "Вера, як бы ты знала, як хочеться жити!"

Время идет, артриты и полиартриты выкрутили бабе Яковлевне все суставы, ходить становится невозможно, обслуживать себя тоже. Единственный внук, падчерицын сын, которому уже самому за 40 лет и который присматривает свою 70-летнюю мать, забирает бабу Яковлевну к себе в двухкомнатную квартиру. Одна комната — бабкам, вторая ему с женой, тоже Машей (благо дочка вышла замуж "на отруб"). Так живут года два, перестройка идет полным ходом, умирает мать, баба Яковлевна пенсию уже получает миллионами и радуется, что так "осчастливи-

вает" своих молодых хозяев. Но судьба не щадит и молодых — умирает этот 40-летний внук. Баба Яковлевна, при полном разуме, но почти недвижимая, остается на руках молодой вдовы Маши, которая к этой бабе не имеет никакого отношения. Через какое-то время к молодой Маше сватается хороший человек, видимо, тоже вдовый, но с условием, чтобы молодая переехала жить к нему, в соседний поселок. И перед женщиной становится очень сложный моральный выбор. Она приезжает к моей маме за советом. (Баба Яковлевна, как я писала выше, в свое время жила рядом с нами.) А что могла посоветовать ей моя мама? Только поплакать вместе, как-то утешить да положиться в своем решении на Господа. Эта молодая женщина, которую я не знаю, но перед которой преклоняюсь всю жизнь, не смогла сдать бабу Яковлевну ни в какие заведения, досмотрела ее до последних дней ценою своей личной судьбы.

Как сложилась дальнейшая жизнь этой Маши, я не знаю. Только знаю твердо, что Господь в долгу у людей никогда не бывает, а если воздаст, то не человеческими мерками.

Прочитав это письмо, нахожу, что Лидия Степановна — автор письма о бабе Гане — сама относится к той же породе людей, что и эти бабы: Ганя, Яковлевна. Человек иного склада и иной силы воли не сошелся бы с бабой Ганей ни в больнице, ни в жизни. Эгоистичные, хлипкие люди не замечают сильных личностей, они кроме своих проблем и болезней не видят никого и ничего. Желаю читателям вестника неиссякаемой бодрости духа и полноценной жизни.

Согласна с теми, кто против цветного варианта вестника и его увеличения. Пусть хоть что-нибудь подольше

не меняется; как надоело отслеживать постоянные новации, не добавляющие ничего ни уму, ни сердцу!

В поэтическую рубрику или просто для работников редакции предлагаю безмерно трогательную меня молитву:

Не для себя, Господь,
Я милости прошу,
Отец Всевышний,
Для всех отверженных,
забытых, лишних,
К кому безжалостна
была судьба.
Призри с небес,
Спаситель мой,
Кто не знал любви
и ласки с детства,
Кому досталось трудное
наследство,
Кто с головою окунулся
в грех.
Помилуй, Боже, тех,
кто сломлен был
Невзгодами житейскими
или горем,
Кого захлестывало
жизни море,
Кто в одиночестве
по волнам плыл.
Создатель мой, помилуй
и прости
Всех, кто не может
о себе молиться.
К тем, чьих имен нет
на Твоих страницах,
Спаситель мой, Ты руку
милосердия прости.
За гибнущих среди
греха и зла
Молю Тебя я, Иисус
распятый...
и воскресший.
Ты и меня помиловал
когда-то,
А чем я лучше их была?!
Пусть к душам,
окруженным темнотой,
Твоя любовь, Господь,
как солнца луч,
пробьется.
И если кто-то слабо
отзовется,
Помилуй и прости их,
Отче мой!
О, милосердный Боже,
помилуй
Ради Сына Своего!
Аминь.

Адрес: Горовой Вере
Сергеевне, 326030 Воро-
нежская обл., Рамонский
р-н, пос. ОПХ ВНИИСС, д.
75, кв. 13.



ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ, И ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

Не раз думала написать, но все руки не доходили, да и свободного времени не было. А тут пришла моя любимая почтальонша Лидочка. Я ее очень уважаю за доброту, вежливость и честность. Никогда не жалуется на длинный путь к моему дому. А от города до меня два километра, и надо идти пешком.

Лидочка всегда приносит городские новости — что подорожало, что подешевело. Мы ведь живем на хуторе. Вокруг поля и леса, сады и река Реут. Свежего воздуха сколько хочешь. Лидочка отдыхает, обедает с нами и, самое главное, оставляет любимого, долгожданного, синеглазого друга, с которым я могу посоветоваться, поспорить, посмеяться, поплакать. Это мой любимый “ЗОЖик” — милый, восприимчивый, ласковый. Рассказывает о сложных судьбах, добрых людях, которых так много на белом свете.

На доброте и любви держится земля. Надо любить друг друга, уважать, помогать тем, кто в беде, и радоваться вместе, когда приходит радость. Бог создал этот мир. А мы должны быть благодарны Богу за все, что у нас есть: небо синее-синее, солнце, дождь, сегодняшний день, спокойствие в душе, красоту, что нас окружает.

Мне 59 лет. Мой дом — на пристани, за домом — сад. Весной только дымоход виден среди деревьев. Все виды плодовых деревьев, что растут в Молдавии, у меня есть. Хозяйство тоже имеется, плюс 4 собаки, 3 кошки. Дом — очень добротный, теплый, уютный.

Летом, когда жара, на террасе — тенек, отды-

хай, как хочешь. От речушки Реут — 15 метров до моего огорода, а огород — 19 соток. Живем и радуемся. Все — свое. Муж у меня очень добрый, работающий. Вырастили 2 детей, есть 2 внучат. Дочка Анжелика порадовала внуком Александром. А сын Олег — внучкой Аннушкой.

Про болезни не хочу писать, у кого их нет?.. Но у нас имеется целитель — “ЗОЖ” с рецептами, которые проверены читателями. С помощью трав и растений можно победить. Надо только верить в исцеление, верить в Бога, находить силы не падать духом.

“ЗОЖ” начинаю читать с “Колонки редактора”. Хотела бы попросить его открыть в “ЗОЖ” колонку про детей-сирот. Ведь год 2008-й — Год семьи. Сколько детей в детских домах ждут от нас, взрослых, доброты, любви и теплоты. Давайте помнить об этом.

Я очень люблю природу. Особенно осень — в лесу так тихо, листья падают, накрывают землю. В эту пору обретаю душевный покой. В лесу у меня есть любимые места, где могу с деревьями поговорить, пожаловаться. Дуб снимет с меня усталость, даст силу и решимость. А ивушка успокоит, пожалеет. Тополь — высокий-высокий, иногда хочется залезть на самый верх и

посмотреть на весь мир, на поля и сады, озера и луга, на реки, что текут среди лесов. А родники — воды их прохладные, звенят хрусталем. Сказка! Понимаете? Сказка. В один миг совершила как бы путешествие, увидела все, что могла вообразить.

Вот что человеку нужно от природы. В такой момент забываешь про все недуги. Нет нет, конечно, и у меня есть разные “болячки”. Но я не падаю духом, очень много рецептов беру из “ЗОЖ”. Ноги болят — помогут бабушкина растирка, бальзам Балыниных. Сердце прихватит — под рукой валериана, боярышник (цветы), гусиные лапки, хвощ полевой, осинковая кора, Иван-чай. Все вокруг есть. Надо только знать толк, и природа не даст погибнуть. Собираю цветы, травы, зимой в доме не переводится мед. А хрен, морковь, красная свекла и горчица всегда на столе наравне с солью.

Природу люблю, как своих детей. В лесу никогда не топчу травы, как некоторые все подряд, особенно выделяю крапиву: режу ее на зиму для лечения. Очень много собираю грибов. Многие, думаю, будут “за”, и я тоже. Десять лет живу в обнимку с “ЗОЖиком” — вот и мечтаю встретиться с такими, как и я. У меня целая библиотека “ЗОЖ”, тетради с рецептами. Сколько народу лечится по вестнику! Ну и что из того, что мы в возрасте! Старый конь борозды не портит.

Однажды в лесу увидела страшное. Поехала, остановилась на берегу

озера. Кругом ивы, красивые, как невесты. А чуть выше тополя — стройные, высокие, листьями о чем-то шелестят. И птицы своими голосами напоминают, что они тоже существуют.

Спустилась к воде, помыла лицо, руки, ноги, отдохнула немного и услышала лай собак. Подняла голову, увидела, как трое человек готовят топоры и пилы. Ужаснулась — неужели хотят рубить тополя? Точно! Стук топоров отозвался в голове болью, пила скрежетала так, думала, с ума сойду. Потом огромный тополь упал на землю, и она содрогнулась.

Вдруг ивы на берегу зашумели, поднялся от земли злой ветер. Мне показалось, тополь всколыхнулся и жалобно посмотрел на иву. И она, молодая, высокая, стройная, согнула ветки, накрыла ими тополь. Боже мой, этого не передать, это надо видеть! Бог зовет к разуму всех, кого сотворил, кто обитает на нашей планете. Жаль, не все люди это понимают.

Не судите меня строго, такая я. Никогда не писала, а сейчас надеюсь, напечатаете мое письмо. Желаю вам, дорогие мои зожевцы, долгих лет жизни, наберите в этом году побольше здоровья от природы, по утрам купайтесь в росе, она дает бодрость и энергию. Любите солнце, любите природу — дождь, снег, ветер, жару. И верьте, верьте в завтрашний день. Все будет хорошо.

Адрес: Букатару Марии Андреевны, 3128 Молдова, г. Бэлць, ул. Феровиарилор, д. 84.

Я СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Много лет назад в центральной прессе была организована акция о вреде курения. Читателям предлагали бросить курить, написать свою историю, при этом в случае положительного правдивого результата была обещана премия внушительного размера. Мне очень хотелось бросить курить и рассказать об этом всем, и не ради денег. Но курить тогда я не бросила. И вот сейчас по прошествии многих лет хочу сказать: "Я счастливый человек, я бросила курить!"

Мне 60 лет. Впервые лет в 14 мы, девочки, пробовали покуривать в своем кругу. Нам казалось, что мы становились взрослее, но это было просто баловство. А курить я начала в 19 лет. Когда училась в институте в Ленинграде и жила в общежитии. В среде молодежи это было модно. В нашей комнате жили 6 девочек, из них курили 5, и только одна (моя подруга и землячка) курить так и не начала — молодец, устояла. Она немного ругала

нас, открывала форточку, двери. Проветривала от дыма. Правда, курили мы тогда не очень много поначалу — 5-6 сигарет в день. Однако дальше — больше. Появилась зависимость: утром натошак, после еды обязательно, перед сном, в перерывах между занятиями и так далее. Не могу сказать, что удовольствие от курения было очень-очень большим, зато всякие неудобства, зависимость, несвободу я испытывала постоянно. Я считала, что скоро

брошу курить, вот только соберусь.

Первый раз я бросила курить, когда ждала ребенка, в первый месяц беременности, природа устроена правильно, человеческий зародыш не терпит табачного дыма. А снова закурила через 4 года, когда испытала сильный стресс. Стресс я "выгоняла" табачным дымом. Да и ладно, могло быть хуже, например, если бы этот стресс я топила в алкоголе. Курила и всегда хотела бросить. Муж тоже курил, но я больше. А здоровье все время присылало сигналы неблагополучия — прежде всего, сосуды, это тромбоз, флебит, ноги "в сеточку", отеки, гастрит, нездоровая печень, которая "устала" чистить кровь от никотина, вегето-сосудистая дистония, скачки давления. И вот однажды утром после первой затяжки я почувствовала сильную боль в области желудка. Именно

но после первой затяжки, сразу. Я загасила сигарету и пошла в поликлинику. После обследования гастроскопом была обнаружена язва 12-перстной кишки размером 1,5 см. При этом я себе сказала, что курить больше не буду, никогда не возьму сигарету в рот, хотя слово "никогда" не люблю. Я бросила курить! Это было 9 лет назад, 6 декабря.

Я долго лечила язвенную болезнь, да и сейчас бывают обострения, ноги остались "в сеточку", зато почти нет отеков, не скачет давление, ослабела дистония. Но самое главное, я знаю, что никотин больше не губит мое здоровье.

Мой сын не курит и никогда не курил, мое табакокурение ему не нравилось, но он его терпел, не ворчал, а когда я бросила, он с чувством сказал: "Какая ты молодец, мама!" Дорогая оценка.

НЕ ВЕРИЛОСЬ, ЧТО ТАКОЕ ВОЗМОЖНО

Пишет вам пенсионерка из Смоленской области Чистякова Надежда Герасимовна. Я ваш подписчик с 2001 года. Пользуюсь многими рецептами. Написать же вам меня побудил вот такой случай.

Мой муж, Чистяков Валерий Павлович, был злостным курильщиком. В день выкуривал 2 пачки сигарет, а то и более. Естественно, это сказывалось на здоровье: худой, по утрам мучительный кашель. Никакие уговоры бросить курить не помогали.

Я бывший медик, пыталась ему объяснить, к чему ведет это злостное курение, но все напрасно. Ку-

рил с ранних лет, говорил, что начал еще до школы. И вот в прошлом году получаем "ЗОЖ" (№ 3 за 2007 год). А в нем статья Константина Григорьевича Кушнера "Попрощайтесь с сигаретой 19 февраля!" — дай Бог ему крепкого здоровья на долгие годы. Прочитали мы с мужем и решили попробовать этим способом избавиться от злостной привычки. Хотя, честно говоря, не верилось.

Наступил этот день, муж-то вечером забыл сделать все, как там написано. Лег спать. А я сама написала записку, положила на стол на кухне, зная, что он утром встает первый и бежит в туалет с сигаретой. Утром стала наблюдать тихонько, с сигаретой он пошел или нет.

Оказалось, нет. С того дня муж не курит и сам не верит в случившееся. Я не писала вам об этом раньше, боялась, что он не выдержит и закурит. Но этого не случилось. Вот скоро уже год.

Муж чувствует себя хорошо. Поправился, прекратился кашель. Сам не может нарадоваться. Теперь дает совет своим знакомым, чтобы пробовали в этом году. Это значит — 10 марта.

Адрес: Чистяковой Н.Г., 216493 Смоленская обл., Починковский р-н, п/о Мачулы.

НЕ КУРЮ УЖЕ ГОД

Спасибо, что есть такая газета с добрыми читателями и их ценными сове-

тами. Благодаря одному такому совету Константина Григорьевича Кушнера в "ЗОЖ" (№3 за 2007 год) "Попрощайтесь с сигаретой 19 февраля!" я бросил курить без всяких мучений и лекарств. Разве это не чудо, когда заядлый курильщик с 44-летним стажем вечером покурив и лег спать, а утром встал и курить не хочет! Уже год прошел, как я не курю, и, надеюсь, больше никогда не начну. А сколько до этого было попыток бросить! Все было бесполезно!

Эту заметку я размножил и теперь раздаю всем желающим бросить курить.

Вестник выписываю с 2002 года. Многие полезные для меня советы стараюсь применять. Спасибо всем и еще раз низкий

ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ? НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

В «ЗОЖ» (№5 за 2005 год) была опубликована подборка материалов о болезни Паркинсона. Однако, как свидетельствует почта вестника, за прошедшее время проблема противостояния этому недугу не потеряла своей актуальности. Бывший моряк и почетный заводчанин из подмосковной Коломны 80-летний Михаил Васильевич Бирюков предлагает: пусть корреспонденты газеты, не откладывая дело в долгий ящик, побеседуют со специалистами. С аналогичной просьбой обратились в редакцию Кладиева из Жигулевска Самарской области, Л.В. Сургутская из села Бажинск Новосибирской области, М.Я. Ефимов из Самары. Читатели недовольны отсутствием памяток для пациентов и сложностью поисков «противоядия».

Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова попросила доктора медицинских наук, профессора Наталью Владимировну ФЕДОРОВУ продолжить консультации для зожевцев, рассказать, что могут сделать сами больные для повышения эффективности своего лечения.

«ЗОЖ»: «Не могу общаться с людьми, так как голова трясется», — жалуется Алина Афанасьевна Жунина из Верхней Пышмы Свердловской области. Ей вторят В.Ю. Кузьмин из города Канаш в Чувашии, В.Я. Назарова из Читы, В.И. Князев из Санкт-Петербурга, Л. Зиновьева из Липецкой области и другие авторы писем. Каждый из них по-своему называет дрожание рук и головы: кто вибрацией, кто тряской. Многие считают такой тремор главным симптомом болезни Паркинсона. Это верно?

Наталья ФЕДОРОВА: Типичное заблуждение. Нередко люди замечают, что движения становятся неловкими. В результате — пролитый суп, разбитая посуда, неразборчивый, корявый почерк. Дрожание усиливается, если человек нервничает, и уменьшается в состоянии покоя. А на приеме у невролога выясняется, что у пациента был род-

ственник, страдавший от такой же «неловкости». Это эссенциальный тремор — наследственное заболевание, которое часто путают с болезнью Паркинсона. Главное отличие — при болезни Паркинсона тремор характерен именно для состояния покоя, когда, скажем, руки бездействуют. Дрожание уменьшается, если конечности участвуют в движении. Такую существенную разницу надо учитывать, чтобы не тратить попусту деньги на бесполезные дорогостоящие лекарства.

Симптомами болезни Паркинсона обычно являются не только тремор, но и скованность мышц, замедленность движений, неустойчивость при ходьбе. Недаром именуют свойственный в основном пожилым людям недуг дрожательным параличом.

«ЗОЖ»: «Моя жена более 10 лет страдает болезнью Паркинсона, замучили приступы», — констатирует Ю.И. Тупицын из Вятских

Я считаю, что от табачной зависимости избавиться можно, всем говорю. Для этого нужно только очень захотеть. Что это значит? Надо найти в себе очень серьезную мотивацию желания бросить курить. А способов, методик существует много, есть много специальной литературы, советов врачей. В вестнике «ЗОЖ» был опубликован хороший способ бросить курить перед пасхальным постом. Найдите для себя подходящую методику, все получится. Как человек, прошедший через «это», могу сказать следующее. Самое трудное — первые дни, 5-7 дней. Если вы продержались 1 день, то скажите себе: «Я целый день не курил, смог, надо вытерпеть еще один, у меня получится». Когда сможете 2 дня, скажите себе то же самое на 3-й день. И так пройдет неделя. Через неделю скажите себе: «Я смог не курить целую неделю,

самую тяжелую, дальше будет легче, буду держаться». И так каждый день. Сомновнушение очень помогает. Не берите сигарету, тогда продержитесь, и наступит момент, когда вы станете свободными.

Уже прошло много лет, как я не курю, но ощущение счастья не проходит, особенно когда вижу курящих детей, девушек, женщин, да всех. Внутренне я их очень жалею. Поэтому обращаюсь ко всем молодым гражданам: «Скажите сигарете «нет», она не сделает вас независимее, умнее, красивее, а наоборот». Я обращаюсь к зрелым курящим гражданам, которые хотят бросить курить: «Ищите свою дорожку свободы и здоровью».



Желаю всем стать свободными и счастливыми.

Адрес: Яровой Ларисе Викторовне, 692337 Приморский край, г. Арсеньев, ул. Октябрьская, д. 30а, кв. 9.

поклон Константину Григорьевичу. Неплохо бы эту заметку хотя бы в сокращенном виде повторять в вестнике ежегодно перед Великим постом.

Адрес: Яковлеву Геннадию Ивановичу, 428034 Чувашия, г. Чебоксары, ул. Университетская, д. 28, кв. 216.

«ЗОЖ»: Напомним вкратце совет Константина Григорьевича Кушнина (347311 Ростовская обл., Цимлянский р-н, ст-ца Кумшатская, п/о Паршиково, ул. Набережная, д. 21): «...Одна старушка, похожая на монашку, рассказала нам, что есть такой день в году, когда можно легко бросить курить. Он приходится на Чистый понедельник, то есть

первый день Великого поста.

Как это сделать конкретно? В конце зимы есть такой праздник — Масленица. Она длится неделю и заканчивается в воскресенье. А с понедельника начинается Великий пост, который длится 7 недель. Так вот, в воскресенье до 12 часов ночи еще можно покурить, и все. Чтобы утром по привычке не закурить, надо положить на стол пустую сигаретную пачку, на нее записку «Я бросил курить» и придавить пустым коробком из-под спичек. Вот и все. Дело сделано».

В этом году начало Великого поста приходится на понедельник, 10 марта.

Полпян Кировской области. Болезнь Паркинсона признана хронической. Значит, лечение бесполезно?

Н. Ф.: Ни в коем случае. Правильно подобранное специалистом лечение на долгие годы сохраняет больному возможность нормально жить и трудиться, приносившись к некоторым двигательным ограничениям. Однако, привыкнув чувствовать себя вполне здоровым человеком, некоторые, не посоветовавшись с неврологом, отменяют себе прием назначенных препаратов. «Лекарственные каникулы» приводят к резкому ухудшению состояния. А лекарственная терапия является основой лечения, направленного на нормализацию биохимических процессов. Назову некоторые из них: леводопа в комбинации с карбидопой, бромкриптин (парлодел), селегилин (юмекс), амантадин. Кроме того, используются паркопан (циклодол), антидепрессанты и антигистаминные препараты (димедрол).

Дозу практически всех средств для уменьшения риска появления побочных эффектов подбирают постепенно в течение одного-двух месяцев. И в дальнейшем невролог должен контролировать эффективность терапии, чтобы вовремя скорректировать ее направление, дозировку, число приемов в день и комбинацию препаратов. Ведь при болезни Паркинсона нельзя, например, принимать такие распространенные лекарства, как циннаризин, адефлан, аминазин, которые усиливают биохимические нарушения в головном мозге.

«ЗОЖ»: Вот и наша читательница В.А. Абросимова из Нижнего Новгорода сетует на то, что больным в течение всей жизни приходится пользоваться, по сути, «фармацевтическими костылями». Она интересуется, какие лечебные средства кроме таблеток используются против болезни Паркинсона.

Н.Ф.: Важнейшим лекарством служит двигательная активность. Взять хотя бы нарушение речи. Сядьте перед зеркалом и попробуйте изобразить различные эмоции — радость, удивление, гнев и так далее. Затем сожмите губы и растяните их широко, задерживая каждое движение на несколько секунд. Поднимайте и опускайте брови. Высуньте язык и медленно двигайте от одного угла рта до другого.

Помимо этого «гримасничанья», полезного для мышц лица, надо заняться исправлением речи. Если вы замечаете, что изменились голос, произношение, ритм, интонация и скорость вашего говорения, освоите следующие приемы:

читайте почаще вслух и контролируйте, слушая себя. Определив наиболее удобный темп речи, пытайтесь во время разговора напевать язык и губы, управляя произношением. Помните, что короткие фразы удобнее, чем длинные. Попросите родных и близких сообщать, когда ваша речь будет непонятна для окружающих. Это подскажет, в каких именно случаях нужно приложить больше усилий для улучшения четкости произношения.

«ЗОЖ»: Щербаков из Саратова нам пишет: «Болезнью Паркинсона страдаю 5 лет. Самочувствие ухудшается. Как его улучшить?». «Как облегчить течение болезни?» — повторяет за ним Евдокия Ивановна Гусева из Сальска Ростовской области.

Н.Ф.: Одним из важнейших средств лечения болезни Паркинсона служит физическая культура. Упражнения помогают сохранить способность двигаться и предотвратить возможные осложнения. Для выполнения гимнастики следует распределить упражнения на небольшие группы, чередуя их с отдыхом, до 4-6 раз в день. Темп выполнения должен быть медленным. Избегайте резких движений. Занимайтесь под рит-

мичную музыку. Делайте упражнения для всех групп мышц и суставов, обращая особенное внимание на движения, которые из-за болезни стали удаваться вам хуже. Начав с 5-7 минут, постепенно увеличивайте время занятий до 20 минут и проводите их не реже трех раз в неделю.

«ЗОЖ»: Давайте обратимся к конкретным упражнениям.

Н.Ф.: Комплекс довольно велик. Расскажу о некоторых из тех, которые не приводились в вестнике.

- В положении сидя займитесь глубоким дыханием. Положите руки на живот, медленно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот, будто задуваете свечу. Возьмите обеими руками деревянную палку длиной около метра и поднимите до уровня груди, затем над головой. Попробуйте вращать палку, будто работаете веслом. Сидя на стуле, медленно катайте стопой по полу банку из-под сока или палку.

- В положении стоя, опираясь рукой на спинку стула, медленно сгибайте ноги в коленях, приседая, затем поднимайтесь на носках. Стоя в углу, отжимайтесь от стен, не отрывая стопы от пола. Сосчитайте до 20 при наклоне к углу, потом выпрямите руки в локтях.

- Лежа на спине, подтягивайте поочередно каждую согнутую в колене ногу к груди. Сделайте «мостик»,

поднимая таз, опираясь на ноги и плечи.

- Лежа на спине, согните одну ногу в колене, а другую — прямую поднимите и медленно опустите.

- Лежа на животе, попытайтесь приподняться и прогнуться в пояснице, опираясь на локти. Сосчитайте до 20 и вернитесь в исходное положение.

- Лежа на животе, согните ногу в колене, стараясь дотянуться пяткой до ягодицы.

Все упражнения выполняются по 10 раз. Если трудно, выберите наиболее приемлемые для вас и постепенно осваивайте остальные. Помните: дрожательный паралич отступает перед настойчивостью и упорством больного, действующего в союзе с врачом. Не опускайте руки, боритесь за свое здоровье!

«ЗОЖ»: «Мне 50 лет, беспокоит тремор левых ноги и руки. Врачи попались неопытные, одни разговоры — об инвалидности. А у меня большие планы на жизнь, открыл свой бизнес, — пишет Вячеслав Веремьев из Брянска и продолжает: — Очень прошу дать адреса, где лечат это заболевание».

Н.Ф.: Сейчас в различных регионах России функционируют специальные кабинеты, в которых наблюдаются пациенты с болезнью Паркинсона. Кроме того, созданы центры экстрапирамидных нарушений Минздрава Российской Федерации.

«ЗОЖ»: Сообщаем адреса, куда можно обратиться за помощью:

в Москве: Центр экстрапирамидных заболеваний — 125101 2-й Боткинский проезд, д. 5, кор. 19; Клиника нервных заболеваний Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова — 119361 ул. Россолимо, д. 11; НИИ неврологии РАМН — 124367 Волоколамское шоссе, д. 80.

Государственные медуниверситеты: Санкт-Петербургский им. Павлова — 197089 ул. Толстого, д. 6/8; Иркутский — 664003 б-р Гагарина, д. 18; Ростовский — 344022 Нахичеванский пер., д. 38; Самарский — 443053 ул. Ташкентская, д. 159; Саратовский — 410053 ул. Смирновская, д. 1; Сибирский — 634050 г. Томск, Московский тракт, д. 2; Уральская госмедицинская академия — 020219 г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 3.



ТАК Я ВПЕРВЫЕ ПОЧУВСТВОВАЛА ТРЕПЕТ МОЕЙ ДУШИ

Прочитала: вестник приглашает к дискуссии о душе. Меня давно интересует этот вопрос, что же это такое — душа? Много читала, но единого мнения пока нет.

Мне лично кажется, что душа — это какой-то невидимый, неосязаемый орган человека. Возможно, энергетический, в котором и хранится вся энергия, весь жизненный потенциал. Находится в груди, чуть выше двух сосков.

Душа имеет свойство перемещаться, изменяться. Когда человеку хорошо, душа увеличивается до боли в груди, такое ощущение, что она готова выпрыгнуть.

Я еще была девочкой, жила в глухой деревне — 25 км от железной дороги. Весной мы с мамой ходили в лес, я пасла корову, а мама заготавливала столбики, жерди, лещину для изгороди. Я носилась по лесу, и мама сделала мне из веток удобное сиденье и сказала: "Посиди спокойно, послушай, как разговаривает лес, чем он живет, посмотри, что тебя окружает, а потом мне все расскажешь".

И я впервые услышала, как шелестят ветки, как лопаются почки на ветках, как побряхтывают ели, словно говорят о чем-то о своем. Птички заботливо сновали с ветки на землю, что-то собирали, уносились куда-то и попискивали, разговаривая друг с другом. Сороки кричали, сидя на верхушках высоких елей, букашки ползали по траве... И я впервые все услышала, и меня переполняло радостью. Мне было так хорошо — до боли в груди. Я обо всем рассказала маме и спросила, почему я раньше ничего этого не слышала. Тогда мне мама сказала, что это дар человеческий — видеть, слышать и понимать. Учись видеть, что вроде бы и не видно, и слышать, что вроде бы и не слышно, учись понимать людей, живот-

ных, с которыми ты живешь рядом... Вот тебе и глушь тараканья. А сколько мудрости было в моей маме, простой крестьянке с тремя классами образования!

Так я впервые почувствовала трепет своей души. А еще когда в дождик неслись на лошадях наперегонки — захватывало дух, а тело словно поднималось вверх к небесам, а душа пела и плясала от восторга.

Но если наступали "черные" дни, душа становилась маленькая, твердая, как камень, и мешала даже вздохнуть. И тогда я слышала такие слова: "Поплачь — облегчи душу, заledenела она от испуга и горя. Вот отогреется и заплачет, и тебе станет легче..."

В очередной раз запил, задурил мой муж и куролесил до утра. И я никакая уходила на работу: разбитая и ничто меня не радовало, ничего я не видела и не слышала. Но как-то на остановке увидела морского офицера. Высокий, стройный, одет с иголочки, туфли горят, голубоглазый, седовласый. Он подошел, поздоровался и встал сзади. И во мне что-то как бы включилось, я, как в детстве, услышала, как шепчутся деревья, как поют птицы и шелестят листья, и в моей душе все пело и ликовало... Это был какой-то поворот в жизни. Толчок. С того момента я не позволяла выходить из дома как оборванка. Всегда была красиво причесана, одета на "отлично". Я словно стыдилась выгля-

деть хуже этого офицера.

Мы ездили в одном автобусе. Он всегда стоял сзади меня, сдерживая ту давку, что была в 90-е годы в нашем городе в общественном транспорте. Мы никогда с ним не разговаривали... Так миновал год. За тот год произошло много событий — умер мой муж, я долго лежала в больнице, женился мой сын, офицер переехал в новую квартиру... Вот как бывает в жизни — совсем посторонний человек не позволил мне опуститься, не следить за собой, просто не дал тосковать, мучиться моей душе. Видимо, его послал мне Господь, боясь, что душа моя превратится в сосульку. А моряк только своим видом согревал мне душу. Спасибо ему за то, что он, не произнося ни слова, был со мной в нужное время и в нужный час.

С возрастом у пожилых людей мало радости. Чаще говорите родным хорошие, добрые слова о том, как вы их любите. Для кого вы бережете свои добрые слова — слова нежности и любви? И чтобы слова эти были не просто словами, а целебным бальзамом на душу.

Моя душа поет, когда я хожу на концерты в филармонию, слушаю классическую музыку, бываю весной в лесу и в солнечный день с высоты смотрю на море... Душа переполняется величием нескончаемого водного пространства без края. Море будоражит, завораживает и душу, и сердце.

Кстати, вы летали во сне? Кто летал, тот меня поймет. Это такое чувство — сравнить его не с чем. Я летаю во сне еще до сих пор, хотя все реже — мне уже 67. С вестником много лет. Спасибо, что вы есть, и низкий вам поклон за такое издание. В нем много

о душе. Точнее, берет за душу.

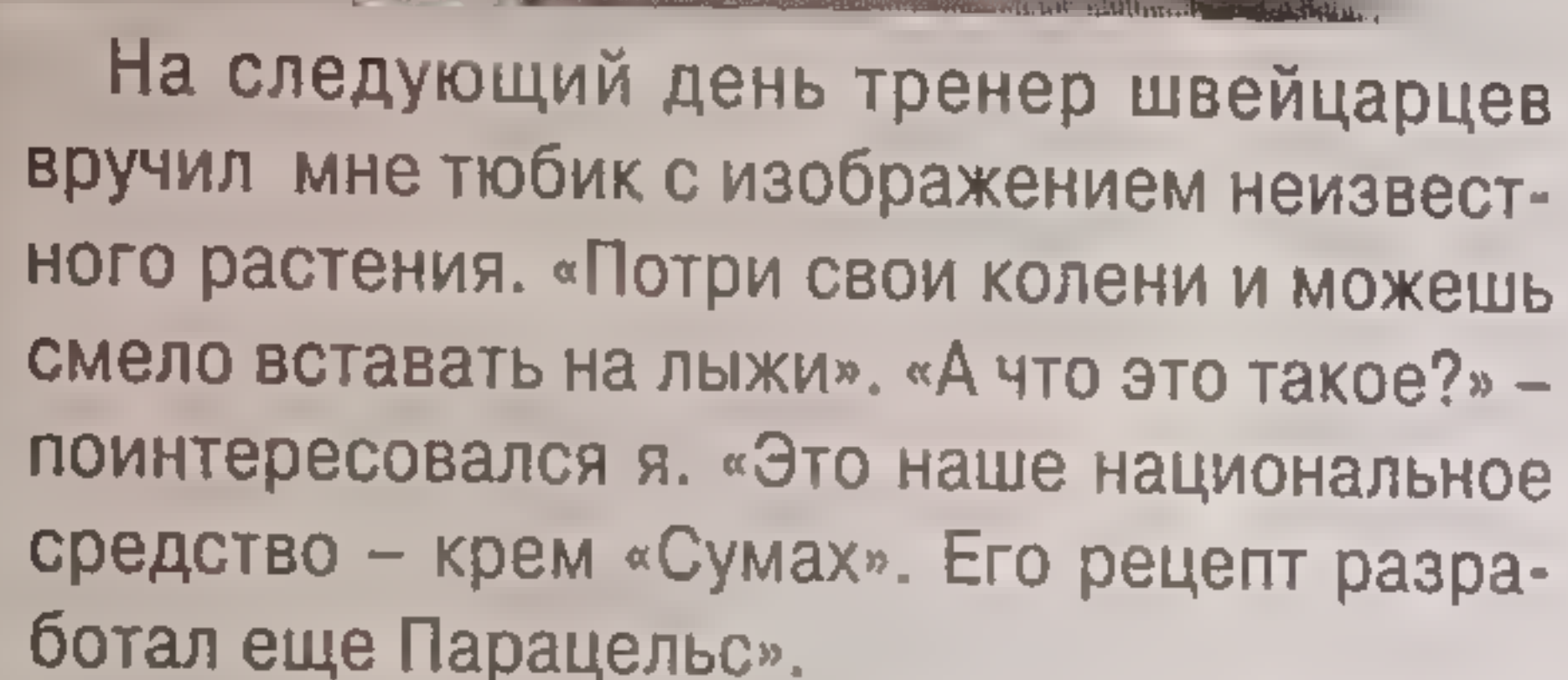
Вот во время клинической смерти — я читала — некоторые люди видят свое тело, лежащее на земле, на операционном столе... Ученые говорят, что человек, умерший от длительной болезни, в электромагнитном поле показывает медленное угасание свечения, а люди, умершие внезапно, скажем, в ДТП, — у них эффект свечения продолжается до 8 часов после смерти и более — видимо, еще не пришло время душе расставаться с телом.

А зачем нам душа? А душа нам нужна, чтоб в нее уйти. Говорят, что душа бессмертна. Вот, видимо, так устроен человек, что каков он сам, такова и его душа — душа нараспашку, добрая душа, душечка, душа из тела просится, она мне согревает душу и прочее, и прочее... Особая энергия души русского народа — хорошо сказано. Чувствую, много написала — простите. Уж так мне хотелось поговорить о душе.

Рецептов писать сегодня не буду, если соберусь, напишу в другой раз. Хотя как-то посылала несколько довольно хороших, востребованных рецептов где-то осенью, но, наверное, не посчитали их нужными или было не до них. У вас столько писем, а мы все пишем и пишем, надеясь быть прочитанными, услышанными, а еще и опубликованными. Старость — она и грустная, и смешная до слез. Чего только хочется этим неугомонным старикам — быть услышанными, востребованными, быть полезными... Просто быть...

Адрес: Гращенковой Татьяне Ильиничне, 236011 г. Калининград, ул. Машиностроительная, д. 152, кв. 15.

Лет 20 назад мне, тогда еще довольно молодому спортивному комментатору, довелось побывать на международном соревновании горнолыжников в Швейцарии. «Может, и сам прокатаешься?» – предложили гостеприимные хозяева. Но я с сожалением отказался: беспокоил коленный сустав.



Крем действительно оказался эффективным: вскоре я катался, не испытывая ни малейшего дискомфорта. А вернувшись домой, решил разузнать побольше о его истории и о загадочном растении сумах. Порылся в библиотеке, расспросил знакомых врачей. Оказалось, что сумах еще с древних времен известен как великолепное средство для суставов: он снимает суставные и мышечные боли, останавливает воспалительный процесс, устраняет утреннюю скованность и онемение конечностей.

Однако растение это непростое. В нем так много активных веществ, что в больших количествах он даже ядовит, что и отразилось в латинском названии сумаха – токсикодендрон.

Многие врачи пытались «приручить» сумах, но только гениальному швейцарскому врачу Парацельсу удалось подобрать такой состав, который нейтрализует ядовитость сумаха и усиливает его могучие лечебные свойства. С помощью этого средства он поставил на ноги немало больных, которым уже ничто не помогало.

Благодаря ученикам Парацельса рецепт не был утерян и вошел в сокровищницу швейцарской медицины. На его основе и был разработан крем «Сумах», который уже давно стал неотъемлемой частью домашней аптечки в каждой швейцарской семье.

Несколько лет друзья-спортсмены присылали мне из Швейцарии этот удивительный крем то с okazji, то по почте. Особенно полюбили его мои родители. А недавно звонят: «Представляешь, «Сумах» в нашей аптеке появился! Тебе купить?» Оказывается, наш любимый «семейный» крем стали наконец поставлять в Россию.

Так что теперь и нас приобщили к секретам Парацельса. С нашими-то больными суставами «Сумах» нам еще нужнее, чем швейцарцам!

Крем «Сумах».

Когда другие средства не помогают.

Андрей РЫБНИКОВ

Исследуя причины массового распространения варикозной болезни, флебологи обнаружили тревожный факт: наша кровь становится все более густой и вязкой. Если полвека назад она была всего в 4-5 раз гуще воды, то сегодня – уже в 10-12 раз.

Чем гуще и тяжелее кровь, тем хуже она поднимается вверх по венам и с трудом проникает в капилляры. В результате вены не справляются с нагрузкой, кровь застаивается – и постепенно развивается целый варикозный «букет»: тяжесть в ногах, отеки, «звездочки». А дальше – выпирающие вены, тромбозы...

Почему же густеет кровь? Дело в том, что за 50 лет резко изменился наш образ жизни. Мы стали употреблять много жирной и сладкой пищи. Мы переехали в бетонные дома, где влажность воздуха в 3-4 раза ниже нормы. Нас пронизывают электромагнитные поля от бытовых приборов. Мы стали вести, по сути, «сидячий» образ жизни. Все эти

«достижения» цивилизации и сгущают нашу кровь.

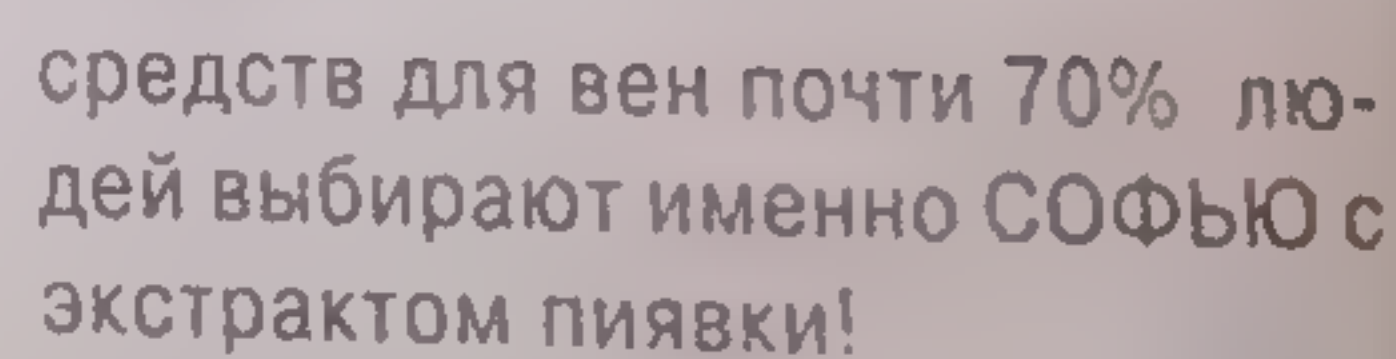
Так неужели варикоз неизбежен?

К счастью, в природе существует средство, которое способно противостоять даже такой массивной атаке на наше здоровье. Это медицинская пиявка! Ее слюнные железы содержат **гирудин**, **самый сильный из природных антикоагулянтов** – веществ, уменьшающих свертываемость крови. Пиявка сохраняет кровь легкой и молодой, а вены – упругими и здоровыми. Кроме того, гирудин снимает боли и предупреждает воспаление, что очень важно при опасности варикоза.

На основе медицинской пиявки российские ученые-гирудологи

ги еще 5 лет назад создали крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки, самое популярное сегодня средство для предупреждения варикозной болезни ног. Уникальные свойства медицинской пиявки они еще усилили экстрактами и маслами 15 лекарственных растений, в том числе эффективных венотоников – конского каштана, лопуха, лесного орешника. Поэтому действие крема на вены – комплексное, глубокое и длительное.

Неудивительно, что крем СО-ФЬЯ с экстрактом пиявки уже давно завоевал репутацию надежного защитника и спасителя ног. Исследование, проведенное в 2007 году независимой компанией DSM-group, показало, что среди множества



Крем СОФЬЯ
с экстрактом пиявки – против
угрозы варикоза!

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Крем «Сумах» РОСС-RU.AИ.82.В00123 от 21.09.07 Крем «СОФЬЯ с экстрактом пиявки» Серт РОСС-RU АИ 82 В00332 от 26.03.07

64-42-16, 21-56-94. Астрахань 39-44-68, 8-Баиул 42-69-34, 62-66-50, 36-36-02. Благоевский 51-33-33, 55-55-55. Брянск 41-48-28, 66-16-26. Великий Новгород 77-87-01. Вилочинский 31-16-25. Владимирский 22-44-35, 40-44-04, 31-16-53. Владикавказ 44-44-44, 74-73-47. Волгоград 83-82-78, 83-82-79. Вологда 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61. Воронеж 39-02-82, 39-61-99. Екатеринбург 371-17-36, 374-19-53, 371-45-25, 371-85-53, 375-65-70, 355-37-67, Елизово 2-96-84. Зеленоград 535-55-10, Иваново 32-51-88, 23, 68-10-36, 67-55-01. Находка 69-22-99. Нижний Новгород 33-43-92, 77-98-20. Новокузнецк 8-23-54-77-72. Новосибирск 333-81-60, 333-31-80. Новочеркасск 31-771, 31-777. Норильск 48-38-80, 42-41-10. Омск 33-31-71, 33-63-53. Псков 46-85-06. Пятигорск 32-13-65, 33-43-79. Ростов-на-Дону 32-52, 252-07-79. Саранск 23-07-47. Саратов 73-62-88, 28-22-68, 28-22-67. Свердловский 2-26-05, 2-60-06. Сельцо 74-24-28. Смоленск 38-49-44. Ставрополь 95-85-82, 29-33-57, 28-24-70. Стерлитамак 24-25-66. Тамбов 58-53-44, 56-66-66. Тверь 32-67-39. Тюмень 8-912-929-03. Улан-Удэ 46-45-05, 43-44-59. Ульяновский 32-90-53, 52-43-42, 56-68-61. Казань 501-04-98, 237-00-36. Кировград 067, 24-03-79, 24-97-03. Одесса 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75. Львов 67-09-70. Ровно 22-79-42. Севастополь 65-01-19. Симферополь 51-04-87. Ужгород 267-16-01. Феодосия 4-04-37. Харьков 759-40-43. Черкесск 36-94. Ереван 53-12-24. Алма-Ата 11-22, 66-24-10, 74-26-66, 70-58-58, 71-21-71. Караганда 73-39-68. Костанай 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. Кышинец 40-68-84, 40-66-85. Павлодар 53-70-41. Вильнюс 238-00-30, 238-00-31, 238-00-32, 238-00-33, 238-00-34, 238-00-35, 238-00-36, 238-00-37, 238-00-38, 238-00-39, 238-00-40, 238-00-41, 238-00-42, 238-00-43, 238-00-44, 238-00-45, 238-00-46, 238-00-47, 238-00-48, 238-00-49, 238-00-50, 238-00-51, 238-00-52, 238-00-53, 238-00-54, 238-00-55, 238-00-56, 238-00-57, 238-00-58, 238-00-59, 238-00-60, 238-00-61, 238-00-62, 238-00-63, 238-00-64, 238-00-65, 238-00-66, 238-00-67, 238-00-68, 238-00-69, 238-00-70, 238-00-71, 238-00-72, 238-00-73, 238-00-74, 238-00-75, 238-00-76, 238-00-77, 238-00-78, 238-00-79, 238-00-80, 238-00-81, 238-00-82, 238-00-83, 238-00-84, 238-00-85, 238-00-86, 238-00-87, 238-00-88, 238-00-89, 238-00-90, 238-00-91, 238-00-92, 238-00-93, 238-00-94, 238-00-95, 238-00-96, 238-00-97, 238-00-98, 238-00-99, 238-00-100.

Подробную информацию можно получить по телефонам: Москва 225 ~ 60-00, 980-00-00, 648-41-40, 980-22-80, 456-45-79, 786-34-00, 194-97-80, 614-57-58, 101-33-23. Анапа 4-51-41, 3-06-12, 3-04-70, 5-03-37. Архангельск 39-17-34, 21-24-12.

64-42-16, 21-56-94. Астрахань 39-44-68, 8-Баиул 42-69-34, 62-66-50, 36-36-02. Благоевский 51-33-33, 55-55-55. Брянск 41-48-28, 66-16-26. Великий Новгород 77-87-01. Вилочинский 31-16-25. Владимирский 22-44-35, 40-44-04, 31-16-53. Владикавказ 44-44-44, 74-73-47. Волгоград 83-82-78, 83-82-79. Вологда 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61. Воронеж 39-02-82, 39-61-99. Екатеринбург 371-17-36, 374-19-53, 371-45-25, 371-85-53, 375-65-70, 355-37-67, Елизово 2-96-84. Зеленоград 535-55-10, Иваново 32-51-88, 23, 68-10-36, 67-55-01. Находка 69-22-99. Нижний Новгород 33-43-92, 77-98-20. Новокузнецк 8-23-54-77-72. Новосибирск 333-81-60, 333-31-80. Новочеркасск 31-771, 31-777. Норильск 48-38-80, 42-41-10. Омск 33-31-71, 33-63-53. Псков 46-85-06. Пятигорск 32-13-65, 33-43-79. Ростов-на-Дону 32-52, 252-07-79. Саранск 23-07-47. Саратов 73-62-88, 28-22-68, 28-22-67. Свердловский 2-26-05, 2-60-06. Сельцо 74-24-28. Смоленск 38-49-44. Ставрополь 95-85-82, 29-33-57, 28-24-70. Стерлитамак 24-25-66. Тамбов 58-53-44, 56-66-66. Тверь 32-67-39. Тюмень 8-912-929-03. Улан-Удэ 46-45-05, 43-44-59. Ульяновский 32-90-53, 52-43-42, 56-68-61. Казань 501-04-98, 237-00-36. Кировград 067, 24-03-79, 24-97-03. Одесса 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75. Львов 67-09-70. Ровно 22-79-42. Севастополь 65-01-19. Симферополь 51-04-87. Ужгород 267-16-01. Феодосия 4-04-37. Харьков 759-40-43. Черкесск 36-94. Ереван 53-12-24. Алма-Ата 11-22, 66-24-10, 74-26-66, 70-58-58, 71-21-71. Караганда 73-39-68. Костанай 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. Кышинец 40-68-84, 40-66-85. Павлодар 53-70-41. Вильнюс 238-00-30, 238-00-31, 238-00-32, 238-00-33, 238-00-34, 238-00-35, 238-00-36, 238-00-37, 238-00-38, 238-00-39, 238-00-40, 238-00-41, 238-00-42, 238-00-43, 238-00-44, 238-00-45, 238-00-46, 238-00-47, 238-00-48, 238-00-49, 238-00-50, 238-00-51, 238-00-52, 238-00-53, 238-00-54, 238-00-55, 238-00-56, 238-00-57, 238-00-58, 238-00-59, 238-00-60, 238-00-61, 238-00-62, 238-00-63, 238-00-64, 238-00-65, 238-00-66, 238-00-67, 238-00-68, 238-00-69, 238-00-70, 238-00-71, 238-00-72, 238-00-73, 238-00-74, 238-00-75, 238-00-76, 238-00-77, 238-00-78, 238-00-79, 238-00-80, 238-00-81, 238-00-82, 238-00-83, 238-00-84, 238-00-85, 238-00-86, 238-00-87, 238-00-88, 238-00-89, 238-00-90, 238-00-91, 238-00-92, 238-00-93, 238-00-94, 238-00-95,

Пора взглянуть на жизнь по-новому

или Когда приходит время «Капилара»

Со временем, каждый из нас - кто в 40 лет, а кто в 60 - вдруг начинает понимать, что жить в привычном ритме становится всё труднее. Возможности переносить нагрузки день ото дня снижаются, а дел на работе и дома по-прежнему много. Тут и кроется серьезная для здоровья опасность: организм может дать сбой!

Причин для этого достаточно. Например, повысившееся артериальное давление вполне реально вызывает преждевременное старение кровеносных сосудов, а это неизбежно ведет к проблемам с сердцем. То же самое происходит и с сосудами головного мозга, что, конечно, сказывается на интеллекте и памяти, да и до инсульта недалеко.

Поэтому, когда уже за 40, и вы почувствовали, что больше уже не в силах сохранять прежний ритм, знайте - пришла пора пересмотреть своё отношение к жизни. Медики убеждены: своевременная профилактика способна кардинально изменить ситуацию.

Возникает вопрос: а что входит в таких случаях в понятие профилактики? Прежде всего это активный образ жизни, умеренность в еде, отказ от курения и злоупотребления алкоголем. И, безусловно, всем, а особенно тем, чей образ жизни нельзя назвать здоровым, имеет смысл принимать профилактические препараты. Среди них можно выделить отечественную биологически активную добавку «Капилар». Этим препаратом уже пользуются сотни тысяч россиян и жителей ближайшего зарубежья.

Биологически активные компоненты «Капилара» помогают сохранить здоровье и нормальную работу мельчайших кровеносных сосудов - капилляров, где, собственно, и зарождаются все наши «сердечные» и «мозговые» беды. В это трудно поверить, но суммарная длина капилляров в организме человека достигает 100 000 км, поэтому там свободно умещается 80% всего объема нашей крови. Но так бывает пока человек молод и здоров. С возрастом, при сужении и увядании капилляров, их закупорке для крови в этой многокилометровой системе уже не хватает места. А значит, повышается давление.

Чтобы давление снизить и поддерживать в норме, тончайшие сосуды надо систематически «прочищать», устраивать для их стенок своеобразную гимнастику. Все это и делает отечественный препарат «Капилар». Не зря его называют «чистильщиком» сосудов.

Заметим, по итогам минувшего года «Капилар» стал самым

продаваемым в аптеках России БАДом. Не теряет своих лидирующих позиций «Капилар» и в нынешнем году. Все это свидетельствует о его высокой эффективности. Не упустите

свой шанс! Ведь речь идет о том, сколь долга будет ваша жизнь, и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума и отличную работоспособность.

Свои вопросы вы можете задать по телефону:

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный.

Не является лекарством. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Противопоказания: индивидуальная непереносимость.
СГР № 77.99.23.3.У.2264.3.06



НЕТ НИЧЕГО ОБЫЧНЕЕ СМЕРТИ

Сразу признаюсь, что читаю вестник нерегулярно, в силу своей занятости, но подробно каждый выпуск — в силу своего возраста, в апреле 2008 года исполнится 70.

Побудила меня написать это письмо статья "АСД возвращает к жизни", опубликованная в "ЗОЖ" (№ 1 за 2008 год). При этом удивило то, что материал об исцелении фракцией АСД вестник "ЗОЖ" опубликовал еще в июле 2006 года, когда я уже в течение полугода принимал ее, не будучи уверенным в ее целебных свойствах. Дело в том, что в декабре 2005 года мне удалили злокачественную опухоль на кишечнике, и после первого курса химиотерапии я узнал о фракции АСД.

Прием АСД и его способ мне порекомендовал сотрудник, увлекающийся астрологией, методами гадания и изучением нетрадиционных методов лечения заболеваний. Прием АСД по его методике я начал в феврале 2006 года после консультации с хирургом, который прямо сказал, что если я не попаду к нему вновь в течение года-полтора, то смело могу забыть к нему дорогу.

Прошло более двух лет, я продолжаю работать и продолжаю принимать АСД. Правда, уже в профилактических дозах. А благодарности моей хирургу и человеку, познакомившему меня с фракцией АСД-2, нет границ. И неоднократные публикации на эту тему в вестнике "ЗОЖ" подтвердили серьезность и нужность вашего издания. Теперь я уж точно не пропущу ни одного номера "ЗОЖ".

Обязан сказать и о психологическом тренинге, смысл и текст которого я почерпнул у писателя Михаила Веллера. Периодически перечитывая его, я получаю очередной духовный заряд, так нужный мне в моем возрасте и моем физическом состоянии. Хочу поделиться им с теми, кто так же, как и я, в нем нуждается, и высылаю этот текст на ваше усмотрение. Спасибо вам.

Доля мужчины — смотреть в лицо смерти! Нет на свете ничего обычного смерти! Японские самураи делали себе характеры, если так велела им честь! Да, ты когда-то умрешь, но тебя не будут пытаться, перебивая ломом кости. Не спустят в прорубь, чтобы ты задохнулся подо льдом, срывая об него ногти и захлебываясь ледяной водой! Под тобой не разломится самолет, и ты не полетишь вниз с многокилометровой высоты! Тебя не шахрахнет молния или кирпич с крыши, или инфаркт во сне!

Нет, у тебя есть время сделать все последние дела, привести в порядок совесть и мысли, раздать долги и завершить начатое, попрощаться со всеми и облегчить душу. И умрешь ты в тепле и в собственном доме, в чистой постели, уход по классу люкс, мечта миллионов мучеников всех времен!

Да, герой умирает один раз, а трус — постоянно! И умереть надо так, чтобы внушить окружающим му-

жество, гордость и достоинство своим поведением! Смерть — дело житейское, и его тоже надо уметь делать!

Мы все уйдем и останемся только в наших делах и в памяти людей. И доколе живут эти дела и живет память — мы тоже живем, это все, что нам остается и после смерти. Так — не дрожащей тварью, которая своим ужасом и страданиями терзает души близких, а опорой, образцом для подражания, достойнейшим из достойных, сильнейшим из сильных, высоким примером того, как должен жить и уходить из жизни настоящий человек! Это высокое самоутверждение — оставаться человеком, глядя в глаза смерти! Сказать себе: я могу, я настоящий человек, я мужчина!

ЖИЗНЬ ВСЕГДА КОРОТКА, СКОЛЬКО БЫ НИ ПРОЖИЛ.

ЖИЗНЬ ВСЕ РАВНО ПРОНОСИТСЯ МГНОВЕННО.

ЖИЗНЬ — САМА СЕБЕ МЕРА, СКОЛЬКО ЛЕТ НИ ЖИВИ — МАЛО!

Так наслаждаться каждой минутой бытия, поднять голову, стиснуть зубы, наслаждаться борьбой с самой смертью! Так идти по своему пути ровной твердой поступью, ничего не боясь, глядя в лицо всему! Сколько отпущено — счастливо, полноценно, на все сто процентов! Зачем думать о неизбежном, думать надо о жизни, о том, что еще можно успеть сделать: дышать, видеть, читать, есть, пить, ездить, любить, бороться! И бороться с собственной слабостью, с любыми трудностями, преодолевать себя

и уважать себя за свою силу, уважать себя за свое мужество, за свою гордость!

Дух может все! Дух может то, что человеку и не снилось! Сила воли, желание, вера могут все и делают человека всемогущим. Влюбленные и солдаты не болеют! Раны у победителей заживают быстрее!

Увлеченные люди живут дольше, болеют реже, выздоравливают быстрее! Воля человека, сила его духа могут заставить организм победить любую болезнь, любую беду, преодолеть любую задачу — и выжить! Победить!

Адрес: Цоглину Георгию Соломоновичу, 61146 Украина, г. Харьков, ул. Героев труда, д. 38, кв. 68.

"ЗОЖ": Что ж, наверное, действительно пора поговорить о смерти. Достойной, как и сама жизнь. Но почему разговор касается только мужчин? А что женщины — они хотя по статистике и живут дольше, но тоже не вечны. Словом, сложная тема. Не случайно в прессе ее обходят стороной. Если только сама смерть не потребует публичного извещения о ней.

Впрочем, хорошо говорить. А когда придет час? О смерти с позиций писателя Михаила Веллера хорошо говорили Редьярд Киплинг, Эрнест Хемингуэй да и многие. Вот и вы, Георгий Соломонович, туда же. Но это шутка. А тема, на мой взгляд, важная.

Да, и насчет АСД. Мы писали о чудесных свойствах антисептика Алексея Дорогова задолго до того, как вы стали препарат принимать.

ДИАБЕТ: ЕСТЬ ВОПРОСЫ

"ЗОЖ" выписываю с 2002 года. Никогда не писала в газету, вроде все понятно.

В вестнике (№24 за 2007 год) редактор предлагает задавать вопросы автору статьи о диабете — Натану Когану. Я не знаю, ответит ли он, а может, кто из медицинских светил...

В "ЗОЖ" (№19 за 2007 год) жительница Москвы С.Ф. Гольтяева в своей статье: "Лук вместо инсулина" рассказывает о том, как она снижает сахар при диабете, и утверждает, что репчатый лук заменяет ей инсулин. И возможно ли заменить инсулин луком?

Моего мужа увезла "скорая". Инсулин был 17 ммоль. Он не мог самостоятельно выйти из квартиры. Ему сделали анализ и поставили диагноз: сахарный диабет. Естественно, вводили инсулин. Неужели лечащие врачи не знают, как избавиться от инсулиновой зависимости?

Второй пример. В "ЗОЖ" (№2 за 2007 год) читательница Н. Ф. Кузнецова пишет, что диабет излечим. Отказалась от инсулина, занимается "рыдающим дыханием" и хорошо себя чувствует. Возможно ли это?

В другом издании, "Народный доктор" (№17 за 2003 год), врач Александр Лайфурак из г. Могилев-Подольский сообщает, что, употребляя капли петролеума (это как он пишет), очищенный медицинский керосин, можно избавиться от инсулина.

Такие публикации внушают ложную надежду на излечение диабета. Вот я и хочу встретить в своей газете "ЗОЖ" в 2008 году ответ на эти публикации.

P.S. Извините, еще просматривая "ЗОЖ" (№18 за 2003 год), встретила рецепт "Варенье из сельдерея от диабета": корни сельдерея и лимоны сварить по рецепту и принимать 1 раз в день по ст. ложке, пишет В.В. Синявская из С.-Петербурга. Она же пишет, что два года ела это варенье, и диабета как не бывало. И опять же, она не указывает, принимала ли инсулин или нет.

Адрес: Канойко Раисе Тимофеевне, 213828 Беларусь, Могилевская обл., г. Бобруйск, ул. Октябрьская, д. 155, кв. 66.

"ЗОЖ": Уважаемая Раиса Тимофеевна, мы показали ваше письмо доктору химических наук Натану КОГАНУ, и вот его комментарий:

О луке. В нем не обнаружено компонентов, снижающих сахар в крови. Если кому-то лук и помог снизить сахар, то это, скорее всего, некий вторичный эффект. Например, лук подавил какой-то воспалительный процесс, что за луком известно, а следствием стало усиленное выделение инсулина. Повторить же механизм действия инсулина лук не может. Инсулин человека и животных — это уникальная белковая молекула, которая как ключом открывает все клетки организма и впускает туда глюкозу. В этом смысле на сегодняшний день заменителя инсулина еще не найдено.

О вашем муже. По-видимому, 17 ммоль был не инсулин, а сахар крови. Более современно измерять сахар крови в мг%. Для перевода в мг% надо 17 умножить на коэффициент 18, что даст 306 мг%. Это высокий сахар, но не настолько, чтобы человек не мог встать и ходить. Это примерно половина того уровня, когда случается гипергликемическая кома. Видимо, причина слабости лежит в том, что высокий сахар был уже длительное время. Если вашему мужу поставили диагноз "сахарный диабет-2", то, возможно, он сможет поддерживать приемлемый уровень сахара с помощью таблеток, диеты и физических

упражнений. Если "диабет-1", то без инъекций инсулина, к сожалению, не обойтись.

О рыдающем дыхании. Некоторые способы дыхания, в том числе и "рыдающее", длительные физические нагрузки, плавание — все это может ненадолго снизить сахар крови, но никак не излечить диабет. Еще не найден способ излечения человека от диабета. Имеется только заместительная терапия.

О петролеуме. Вы совершенно правы, Раиса Тимофеевна, в том, что выражаете сомнение в возможности избавиться от инсулина с помощью петролеума (журнал "Народный доктор", № 17). Прием внутрь петролеума, или, более точно, "петролейного эфира", крайне опасен. Даже небольшие дозы необратимо повреждают печень. Никаким инсулиноподобным действием он не обладает.

Тот же вопрос о **варенье из сельдерея и лимона.** Варенье состоит на 70-80% из сахара, такой высококонцентрированный раствор не помогает диабету, а скорее наоборот — истощает поджелудочную железу. Сельдерей и лимон — хорошо изученные растения, и гипогликемических (специфически понижающих сахар) компонентов в них не обнаружено.

Наши рецепты работают

ФЕДОРЕ ФИЛИППОВНЕ ПОМОГ РЕЦЕПТ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Нашей бабуле (так называем мы маму моей подруги) Федоре Филипповне в феврале исполнится 95 лет. Милая старушка, труженица. Все что-нибудь делает. То примется лук убирать, то пойдет картошку копать,

пока никто не видит. Тяжелую работу ей не разрешают выполнять. А тут за месяц 7 пар носков связала. Страж дома. Ну а если песню запоет, заслушаешься. Все бы ничего, да вот несчастье — осенью оступилась она. Хотела сесть на стул, а повалилась на бетонный пол. Еле до кровати донесли. Осмотрел хирург и признал перелом шейки бедра. Рентген не стали делать, что-

бы ее не беспокоить. Дело серьезное. Положили жгут. Памперсы сменить — большая проблема. Вскоре появились пролежни. И вот помог "ЗОЖ" (№ 20 за 2007 год), статья "Чистое тело от чистотела". Еще успели собрать в огороде чистотел и сделали растирку в пропорции 1 ст. ложка алоэ, 1 ст. ложка чистотела, 1 ч. ложка меда. Чудо из чудес. 5 сеансов — пролежней

как не бывало. Еще определили: сухой чистотел или на спирту не годится. Спасибо Фахретдиновой Ремиде — автору письма.

Адрес: Муриной Альбине Я., 453431 Башкортостан, г. Благовещенск, ул. Цветочная, д. 19.

"ЗОЖ": Со своей стороны поздравляем Федору Филипповну с 95-летием.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Мне 34 года, я инвалид с детства — ДЦП. Хотя сам себя обслуживаю, хожу в магазины, выполняю работу по дому, чувствую себя одиноким.

Прошу откликнуться тех, кто также имеет физические недостатки и обделен вниманием окружающих. Будем общаться, переписываться, а может быть, и встретимся.

Адрес: Кушнину Юрию Александровичу, 167001 Коми, г. Сыктывкар, п/о №1, до востребования.

Каланхоэ по праву называют "хирургом без ножа". Я применяю его, когда порежу палец, когда болит зуб или обожгу руку. Разомну листик пальцами и прикладываю к больному месту. А если заболит горло, то медленно жую листочек, чтобы смочить воспаленное место соком. Когда ребенка сильно поцарапала кошка, то промыла раны и проложила размятый листочек — кровь остановилась, ранки быстро зажили. Каланхоэ у меня растет во всех цветочных горшках, благо семенами разбрасывает сам.

Адрес: Минеевой Вере Петровне, 443081 г. Самара, ул. Стара Загора, д. 41, кв. 17.

Мы едины с природой. От нее мы родились и живем благодаря ей, и потому надо следовать ее законам. И блажен только тот, кто любит природу, ощущает эту жизненную связь.

Но как мы себя ведем по отношению к ней? Человек, в конце концов, теряет здоровье из-за собственных ошибок, потому что не может понять законы природы. Иногда мы творим недозволенное: вынашиваем в себе много плохих мыслей и мерзостей. Надо всегда жить со светлыми мыслями и черпать их нужно от красоты природы, от хорошей музыки, при общении с добрыми, хорошими людьми.

Адрес: Кириллову Льву Сергеевичу, 633261 Новосибирская обл., пос. Ордынское, ул. Ленина, д. 9, кв. 12.

Прошу выразить благодарность моей бывшей ученице, Цепцовой Татьяне Ивановне, выпускнице нашей школы 1970 года выпуска.

В 2005 году она подарила мне на день рождения подписку на газету "ЗОЖ". Это же надо так любить и помнить своего учителя математики и классного руководителя, что даже через 35 лет сделать мне такой бесценный подарок!

Адрес: Антоновой Антонине Ивановне, 182626 Псковская обл., Порховский р-н, п/о Воышово.

Сейчас много заброшенных людей, больных, одиноких, особенно в заброшенных же деревнях. Душа за них болит, да ведь и каждый из нас может оказаться на их месте. Так бы поехал и помог, чем мог. Но поймут ли нас, не встретят ли с подозрением?

Мы все с мужем рассуждаем: вот если бы документ при нас хоть какой был, вроде нашей принадлежности к Красному Кресту, что ли. Так и напрашивается такая организация при вестнике. И отчитываться перед нами не надо, мы вам верим. Кому-то сложная операция нужна, кому-то лечение и т.д. Да и вестник можно быстрее распространять под девизом: "ЗОЖ" в каждый дом!"

Адрес: Тапильской Тамаре Владимировне, 357209 Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. К. Либкнехта, д. 42.

ЗАДЕЛО ЗА ЖИВОЕ

ЗАКОН, КОТОРЫЙ ВРАЧАМ НЕ ПИСАН

Уважаемая редакция! Несколько раз перечитал интересную беседу с известным врачом и общественным деятелем Леонидом Михайловичем Рошалем корреспондента "ЗОЖ", но не могу не рассказать о том, как я старался претворить в жизнь в связи с болезнью сердца его совет.

"Обращайтесь к врачу — это закон. С сердцем шутить нельзя". Расскажу о себе.

Прижало, как говорят, сердце. Пошел к врачу. Последний направил на ЭКГ. В кабинете ЭКГ сказали, что исследование назначат через 10 дней — очередь. "С сердцем шутить нельзя" — заплатил 100 руб. — получил кардиограмму. К врачу. "О, у тебя перебои. Нужно сделать УЗИ сердца в ЦРБ. 2-го числа звоню в больницу и спрашиваю, когда можно

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

ПРО КОЛИТ И СЕМЕНА ЛОПУХА

В "ЗОЖ" (№ 20 за 2007 год) Людмила Юдина пишет, что ее замучила вязкая слизь в носоглотке. Я сама тоже долго так мучилась: ни бегать не могла, ни даже плакать, носоглотка сразу забивалась слизью, я начинала задыхаться. А всего-навсего надо было почистить на ночь язык.

Для этого надо вечером,

когда чистишь зубы, взять пластмассовую (чтобы не поранить язык и горло) чайную ложку и поскрести ею язык. Процедура не из приятных. Поэтому лучше начинать с краешка языка. И горло надо чистить очень мягкой зубной щеткой, как бы наматывая слизь на нее. Теперь, пока не почищу язык, не могу заснуть. Столько

"ЗОЖИК" ОТ 12 ДО 18

ЕЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Мне 17 неполных лет. Я учусь в 11-м классе гимназии № 46 города Харькова. С "ЗОЖ" нас познакомила учительница Светлана Дмитриевна. В вестнике есть удивительные статьи о жизни, о людях, интересные психологические ситуации, а в ноябрьском номере я прочитала статью о секретах долголетия.

Эта тема интересует меня и моих сверстников. Я состою в организации волонтеров и, исследуя вопрос о продолжи-

тельности жизни, заметила, что те люди живут долго, у которых в доме покой и уют.

Поделившись своими рецептами долголетия любезно согласилась ветеран Великой Отечественной войны Маргарита Михайловна Шапиро. Этой замечательной женщине 84 года. Несмотря на свой возраст, она постоянно в движении, ни минуты не усидит без дела, энергия бьет ключом. Маргарита Михайловна про-

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ВЕРНЕМСЯ К НАШЕЙ ТЫКВЕ

В "ЗОЖ" (№ 1 за 2008 год) были опубликованы рецепты приготовления блюд из тыквы Елены Сахаровой "Тыквенные деликатесы". Хотелось бы добавить свои. Их печатали в нашей заводской газете.

Тыква + яблоко

Тыкву помыть, очистить, срезать верхний слой и, порезав на кусочки, выложить слой на противень. Сверху положить слой нарезанных яблок, посыпать корицей, сахаром, ванилью. Затем — еще один слой тыквы и слой яблок, тыквы, еще раз посыпать сахаром, ванилью и корицей.

Налить на противень немного воды — на 0,5 сантиметра. Поставить в разогретую духовку и запекать.

Тыква + клубника

С небольшой тыквы срезать маленькую шляпку с хвостиком. Очистить тыкву внутри от семечек, начинить замороженной клубникой (зимой), летом — свежей, добавить 200 г сахара. Закрывать тыкву шляпкой. В сковородку налить немного воды, поместить в нее тыкву и поставить в горячую духовку на 1 час. Затем, открыв шляпку, размешать мякоть с ягодами и разложить в вазочки.

...сердца по на-
казанию врача. Ответ:
запишем на 30-е число это-
го месяца. "С сердцем шу-
тить нельзя" — заплатил 200
(двести) руб. — сделали.
Опять в очередь к врачу. То-
мограмма головы после ин-
сульта — 1400 руб. По всем
этим "чудесам" задаю воп-
рос зав. поликлиникой. От-
вет: "Так положено", — ко-
ротко и ясно. Невольно при-
ходишь к выводу, что вся но-
вейшая медицинская аппа-
ратура предназначена не
для предупреждения и ле-
чения заболеваний населе-

ния, а для облегчения его кар-
манки, у кого, правда, в них что-
то есть. А у кого нет — воспользо-
ваться советами Леонида
Михайловича и рецептами из
"ЗОЖ". В заключение: уважае-
мые зожевцы, современное
лечение нам не по карману.
Берегите то, что осталось, и
держитесь за "ЗОЖ".

Не могу не закончить пись-
мо афоризмом: "Чем больше
аптек — тем больше ритуаль-
ных услуг".

Адрес: Рогожину С.В.,
393955 Тамбовская обл.,
г. Моршанск, ул. Ленина,
д. 240.

лет болела ангиной, гланды
висели, как грецкие орехи. А
сейчас все хорошо.

И еще Ольга Камашева в
"ЗОЖ" (№22 за 2007 год) про-
сит помощи от спастического
колита. С этим диагнозом я
тоже жила много лет, пока не
узнала, что надо заваривать
и пить семена лопуха. Брала
зрелые семена вместе с ко-
лючими шариками — при-
мерно с кулак, клала в термос,
заливала двумя стаканами

кипятка и оставляла на ночь.
Утром процеживала и пила по
0,5 стакана 4 раза после еды.
Уже на третий день почув-
ствовала улучшение. Одно-
временно настой пил от по-
носа мой муж, ему тоже по-
могло. Хотя детям, наверное,
лучше применять другие
средства.

Адрес: Галиевой Сажиде
Мухаматяновне, 450105 г.
Уфа, ул. Ю. Гагарина, д. 40,
кв. 313.

шла нелегкий путь, работая всю
жизнь не покладая рук, воспи-
тывая двоих детей, а главное —
на протяжении 62 лет сохраняя,
оберегая домашний очаг от
всяческих бед и невзгод. На
первом месте у Маргариты
Михайловны всегда семья. По-
кой в ней — ее поддержка. "Се-
мья должна быть крепкой, тог-
да и старость не возьмет. Мы с
мужем никогда не ругались, ни
разу не обидели друг друга. Я
и детям своим говорю, чтобы
смотрели, как родители живут
— хоть и не богато, но счастли-

во. Непонятно вообще, зачем
люди ругаются?" — рассказы-
вала мне Маргарита Михайлов-
на. — "А еще надо людям помо-
гать, потом всегда на душе хо-
рошо становится, она словно
молодеет. И работать! Мы с му-
жем не можем без этого".

Адрес: Коц Алине, 61001
Украина, г. Харьков, ул. Пле-
хановская, д. 42а, кв. 154.

"ЗОЖ": Алина, передай
наше зожевское спасибо
своей учительнице Светла-
не Дмитриевне и продол-
жай свои исследования.

Тесто

Взять 2 кг тыквенного фар-
ша (мякоть тыквы прокрутить
на мясорубке), 150 г расти-
тельного масла, 4 яйца, 1 ч.
ложку с горкой соли, 100 г са-
хара, 100 г сырых дрожжей
или 2 пакетика сухих, добавить
муку и замесить тесто. Дать
ему постоять 40 минут, потом
помесить хорошо, еще пусть
постоит, и так — до 3 раз. Из
этого теста можно выпекать
пироги с грибами, с рыбой,
джемом.

Много добрых слов сказа-
но в адрес вестника. Я тоже
хочу добавить: "ЗОЖ" — хо-
рошая газета, успокаиваю-
щая нервную систему. Несет

добро в наше непростое вре-
мя.

О себе. 18 марта мне испол-
няется 55 лет. Работаю на ме-
таллургическом комбинате
уже 37 лет. Муж отработал 40
лет там же. Вырастили, дали
образование трем детям.
Держим сад и пчел.

Еще хотелось бы поделить-
ся рецептом, как понизить
давление. У меня было 174/
100, сейчас 120/90. Каждый
день съедайте по 2 ч. ложки
черноплодной рябины с саха-
ром или лучше с медом.

Адрес: Русевой Елене
Григорьевне, 454047 г. Че-
лябинск, ул. Б. Хмельниц-
кого, д. 17, кв. 12.

ВОКРУГ СВЕТА

НОГИ — ЧТОБЫ ХОДИТЬ, А НЕ СИДЕТЬ!

Ученые-медики из Королевского университета в Белфасте (североирландская провинция Великобритании) поставили такой эксперимент: разделили 106 малоподвижных граждан, лежебок, "обломовых", в возрасте от 40 до 60 лет, на три группы. В первой требовалось 5 раз в неделю проходить бодрым шагом 30 минут, во второй — то же самое, но 3 раза в неделю. А третью группу оставили "без движения".

Результат: в "подвижных" группах после 12 недель экспе-
римента у испытуемых понизилось кровяное давление, ок-
ружность живота сократилась в среднем на 2 см, заметно
улучшилось самочувствие. Вот что такое ноги, если ходить, а
не сидеть!

И ВКУСНО, И ПОД ЗАЩИТОЙ

Вспоминается шутовское двустишие: "С силой бросив аво-
кадо, опрокинул адвоката". Скажем сразу: разбрасываться
авокадо не стоит. Эти тропические плоды очень полезны: они
не только источают аромат, но и снабжают организм ценны-
ми жирными кислотами, щедро — витаминами, а также пре-
пятствуют появлению рака в полости рта.

Эта информация поступила от ученых Колумбийского уни-
верситета в Нью-Йорке. В лабораторных условиях экстракты
авокадо парализовали те клетки в полости рта, из которых
может развиваться рак. Исследования будут продолжены.

РАСТОЛСТЕЛ В УЩЕРБ ПОТЕНЦИИ

Сильно растолстевшие мужчины страдают нарушениями
эрекции в три раза чаще, чем их ровесники с нормальным
весом. А что это такое, вы понимаете.

К такому выводу пришли ученые из университета в Копен-
гагене (Дания) после анализа 11 исследовательских работ по
этой теме, охвативших 40000 мужчин. Однако ученые не ли-
шают тучных надежды, ободряют: снижение веса, похудение
вновь активизирует сексуальную жизнь.

Хорошо известно также, что избыточный вес провоцирует
диабет и закупорку (обызвествление) сосудов.

Одним словом, объедаться — только себе во вред.

ВЫ ЛЮБИТЕ ЧАЙ?

Конечно, кофе "лидирует" в Европе как любимый горячий
напиток. Чай в этих странах уступает кофе. Но кое-где даже
сильно опережает. Например, в Ирландии. Здесь на одного
ирландца приходится в год 328 литров! Почти литр в день! И
жители Великобритании — известные чаелюбы: 249 литров
на душу в год.

Другие потребители чая (черного и зеленого): Турция —
219 литров, Япония — 126, Польша — 91, Индия — 73 (а ведь
столько чая производит!), США — 36 (три литра в месяц,
полстакана в день), Германия — 25.

ХЛЕБ "ЗДОРОВЬЕ" — НА ЗАВТРАК

Хлеб из муки грубого помола с отрубями, из расплющен-
ных (немолотых) зерен называется в России — по праву! —
хлебом "Здоровье".

Ученые из университета в Лунде (Швеция) видят в таком
хлебе из ржи или ячменя "идеальную программу" для целого
дня. Кто позавтракал зерновым хлебом, у того содержание
сахара в крови оставалось относительно стабильным на про-
тяжении более 10 часов. По результатам этого исследования
защищена также докторская диссертация.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ

По данным Института демографических исследований им.
Макса Планка (ФРГ), в западных индустриальных странах
продолжительность жизни растет и будет каждое десятиле-
тие увеличиваться на 2-3 года.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По страницам зарубежной печати).

ЭХИНОКОККОЗ

ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ, ТЯЖЕЛО ЛЕЧИТЬСЯ

Мне 76 лет, у меня паразитарное заболевание печени — эхинококковая киста. Мой деревенский лечащий врач направила меня в районную поликлинику к врачу-инфекционисту. На приеме он сказал, что у него была уже женщина с таким заболеванием, что ее и оперировали, и лечили химиотерапией, но так и не вылечили, и она умерла. И дал совет — не травить организм химией, а лишь принимать обезболивающие, дескать, ничего тут уже не поделаешь... И с этим ответом я, как говорится, несолоно хлебавши, поехал домой.

Я понимаю, что лечение, наверное, довольно сложное. Но ведь от эхинококка страдает немало людей, а информации об этом недуге практически нет. Поэтому я убедительно прошу взять интервью у специалистов Московской больницы №24, где, как мне сказали, успешно лечат эхинококкоз, и подробно рассказать на страницах "ЗОЖ" об этом коварном заболевании, о его природе, как мы им заражаемся и, главное, как все-таки надо лечиться.

Адрес: Харлову Николаю Сергеевичу, 659375 Алтайский край, Бийский р-н, с. Сrostки, ул. Чуйская, д. 95.

Действительно, при Московской городской больнице №24 создана клиническая база паразитарных заболеваний кафедры инфекционных болезней и тропической медицины Российского государственного медицинского университета. Руководит этим подразделением известный врач-паразитолог профессор Александр БРОНШТЕЙН, который и рассказал корреспонденту "ЗОЖ" Сергею Кифуряку о том,

что же это за напасть такая — эхинококкоз и как его правильно лечить.

Александр БРОНШТЕЙН: Эхинококкоз — одно из самых распространенных паразитарных заболеваний. И встречается, увы, повсеместно — там, где есть собаки, в первую очередь бродячие. А они сейчас есть везде. Да и наши домашние любимцы нередко во время прогулок что-то подбирают с земли. Вот так эхинококк попадает к животному, а от него при общении к человеку. Это городской вариант. Но можно заразиться и на даче, в селе, съев невымытые овощи, в лесу, попробовав, казалось бы, экологически чистую ягодку. Была у меня такая пациентка, собиравшая клюкву в Ленинградской области. А там бегает те же бродячие собаки, лисы, волки, являющиеся переносчиками эхинококка. Встречаются и более экзотические варианты. Одна больная заразилась через присланную ей из Узбекистана плохо промытую овечью шерсть, из которой она вязала носки. Другая — от подаренной ей некачественно выделанной медвежьей шкуры.

"ЗОЖ": И что теперь?

Перебить всех собак, лис, медведей?

А.Б.: Да нет, конечно! Просто надо чаще мыть руки. Я, например, дружу с соседской овчаркой. Мы часто с ней играем. Но после я сразу же совершаю эту нехитрую гигиеническую процедуру. А если у вас живут домашние питомцы, не забывайте регулярно прогонять у них глистов. Ведь у животных в отличие от человека эхинококк обитает в кишечнике и его оттуда можно выгнать. Еще возьмите за правило не есть невымытую зелень, овощи, ягоды, какой бы чистой она вам ни казалась.

"ЗОЖ": А что происходит, когда эхинококк попадает в человеческий организм?

А.Б.: Чаще всего он сразу же проникает в печень, где образуется эхинококковая киста. А затем может пробраться и в легкие, почки, селезенку и даже в головной мозг. Печень же у нас такой орган, который практически не болит. Киста растет медленно, и человек до поры до времени ничего не ощущает. И обнаружить болезнь на этом этапе можно лишь случайно. Скажем, при УЗИ внутренних органов или рентгене легких.

И лишь когда киста разрастается настолько, что начинает сдавливать органы, мешает им нормально функционировать, возникают уже конкретные симптомы, например, желтуха, боли в животе. Но и это редко связывают с заражением паразитами. Так что, увы, диагностика эхинококкоза — это практически всегда, как говорят медики, находка.

"ЗОЖ": Допустим, такая находка сделана. Как же с ней бороться?

А.Б.: Если у больного киста небольшая — от 3 до 5 см, проводится в известной степени щадящая лапароскопическая операция. Через кожу под контролем УЗИ или компьютерной томографии делается дренаж кисты и удаляется весь эхинококк с оболочкой. Затем туда на короткое время вводят гипертонический раствор соли, губительный для паразитов, после откачивают и его.

Но коль скоро киста уже разрослась, помочь может лишь классическая полостная операция с удалением всей кисты, а порой и с частью пораженного органа.

"ЗОЖ": После этого больной эхинококкозом может считать себя выздоровевшим?

А.Б.: Увы, еще нет. После любой из операций нужен и курс химиотерапии. Иначе возможен рецидив. К сожалению, некоторые хирурги убеждают пациентов, что все удалено чисто, что дополнительного лечения не требуется. Практика показывает, что так бывает редко. А вот новая киста после операции без последующей химиотерапии возникает достаточно часто. Другое дело, что длительность курса в каждом конкретном случае разная. Что весьма существенно, ведь препараты далеко не безобидные, имеют много побочных эффектов. Это албендазол (немозол). Сразу хочу предупредить: химиотерапию лучше всего проводить в условиях стационара или

хотя бы под постоянным контролем врача. Ведь больной должен принимать эти таблетки в дозе (она рассчитывается по весу человека), трехкратно превышающей указанную в инструкции. И опасные осложнения могут возникнуть в любой момент.

“ЗОЖ”: А можно ли при лечении эхинококкоза вообще обойтись без операции?

А.Б.: Лишь в тех случаях, когда болезнь удалось выявить на совсем ранней стадии и размер кист не превышает 3-4 см, ее можно победить при помощи одних таблеток. Особенно эффективен этот путь при эхинококкозе легких, где кисты бывают мельче. Во всех остальных случаях только медикаментозным лечением эхинококка не убить.

Как видите, заболеть этим недугом достаточно просто, а вот лечение — тяжелое и порой небезопасное. Поэтому еще раз призыву: соблюдайте элементарные правила гигиены, следите за здоровьем своих домашних питомцев, только так вы можете обезопасить себя от коварного глиста — эхинококка.

“ЗОЖ”: А теперь вновь вернемся к ситуации, сложившейся у автора письма в редакцию Николая Сергеевича Харлова из Алтайского края. Оказывается, в вашем краевом центре Барнауле при городской больнице №5 (Змеиногорский тракт, д. 75, телефоны: 68-84-17, 68-44-96, 68-84-46) действует Центр по диагностике, лечению и профилактике описторхоза и редких гельминтозов. Там вам обязательно помогут!

ТАК ЛИ БЕЗОПАСНА РАБОТА НА СОБСТВЕННОЙ ЗЕМЛЕ

Скоро весна, и многие с нетерпением ждут момента, когда они начнут обрабатывать почву под посадки ягод и овощей, потом ждать урожая, занимаясь рыхлением и прополкой, а затем прямо с грядки лакомиться клубникой, свежими редиской и огурчиками.

Однако мало кто задумывается над тем, что в этот период можно на собственной земле заразиться глистами, и не только широко известными, например аскаридами, но и реже встречающимися — власоглавами.

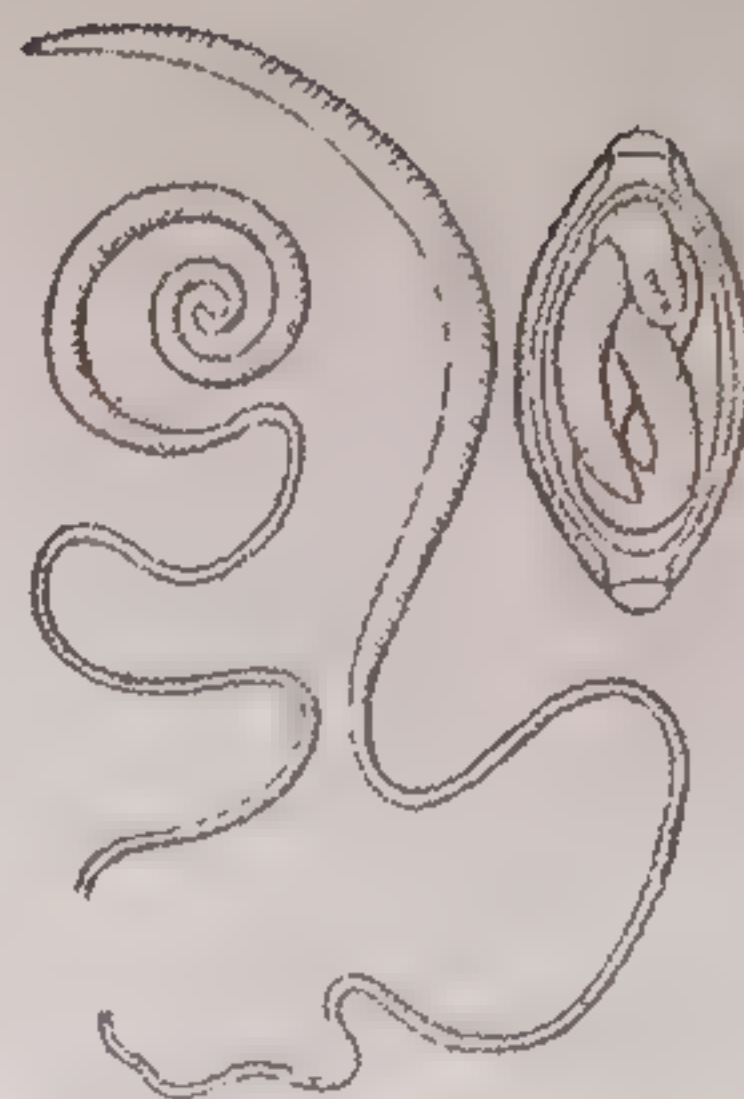
Власоглав, или хлыстовик, — это круглый червь с тонким передним концом. Власоглавы — раздельнополые, среди них есть самцы и самки. После оплодотворения самки откладывают яйца, которые попадают во внешнюю среду с фекалиями.

Нередко для удобрения земли используют необезвреженные или недостаточно обезвреженные человеческие фекалии, которые могут содержать яйца власоглава. Большую опасность представляет также употребление в пищу невымытых овощей и ягод, особенно клубники и земляники.

Яйца оказываются в кишечнике человека, и из них вырастают взрослые черви. Чаще всего они живут в толстом кишечнике, в слепой кишке. Число глистов может быть от единичных экземпляров до нескольких десятков, реже сотен и даже тысяч. Живут глисты более 5 лет. Они ранят слизистую оболочку кишечника, вызывая кровотечения, поверхностные язвы и даже омертвения некоторых ее участков.

Заболевание, вызываемое власоглавами, носит название “трихоцефалез”. Тяжесть болезни прямо пропорциональна количеству глистов в кишечнике.

Болезненные явления наблюдаются главным образом



со стороны желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Страдают и кровеносные органы. Больные жалуются на тошноту,

боли в подложечной области, в области слепой кишки, запор. В некоторых случаях трихоцефалез может напоминать язву желудка или двенадцатиперстной кишки. Боли в области слепой кишки могут вызвать подозрение на аппендицит. Не исключено, что в некоторых случаях на почве трихоцефалеза аппендицит действительно может развиваться.

Со стороны нервной системы чаще всего наблюдаются головная боль, головокружения.

Поставить диагноз трихоцефалеза можно после исследования фекалий специальными методами на обнаружение яиц власоглава, которые видны только под микроскопом.

Для лечения трихоцефалеза используют как химиотерапевтические препараты, так и эффективные средства народной медицины.

Трава золототысячника обыкновенного — 10 г, корень горечавки желтой — 15 г, листья вахты трилистной — 5 г. Всю смесь залить 3 стаканами кипятка и варить 3 минуты. В горячий отвар всыпать 10 г соцветий пижмы обыкновенной и настаивать 10-12 часов, процедить. Пить по 250 мл 3 раза через 1 час. После третьего раза выпить солевое слабительное. Курс лечения составляет 2-3 недели.

Порошок побегов и плодов омелы белой — по 0,5 г, порошок корневища с корнями валерианы лекарственной — 1 г. Принимать

по одному порошку в день в течение 3 дней.

1 ст. ложку тимьяна (чабрец) залить 300 мл воды, настаивать один час, процедить, пить по 50 мл 3-4 раза в день в течение 2 недель.

Необходимо проводить контроль эффективности лечения, то есть наблюдать за отхождением гельминтов в процессе лечения. А через 2 недели сделать лабораторное микроскопическое исследование фекалий на наличие яиц власоглава.

Чтобы избежать повторного заражения, нужно тщательно соблюдать правила личной гигиены. Не могу не напомнить прописные истины.

Мыть руки после каждого посещения уборной и перед каждым приемом пищи. После работы с землей следует снять рабочую одежду и тщательно вымыть руки.

Не есть невымытые овощи и фрукты даже со своего огорода.

Не пить сырой воды и не мыть ею овощи и фрукты, если нет уверенности в чистоте источника водоснабжения.

Защищать все пищевые продукты от мух и других насекомых, а также от мышей и крыс.

Пользоваться для дефекации только отхожими местами, а не загрязнять фекалиями хлев, почву дворов, садов и прочее.

Пользоваться после дефекации бумагой.

Следует помнить, что мер личной гигиены может быть недостаточно для предотвращения заражения, если использовать для удобрения необезвреженные фекалии. А гарантированно обезвредить их от яиц власоглава в условиях личного подсобного хозяйства очень сложно, поэтому в целях безопасности лучше отказаться от использования фекалий в качестве удобрения.

Раиса АКИМОВА,
кандидат
медицинских наук.
г. Москва.

ВЯЗЕЛЬ — ГОСТЬ РЕДКИЙ, НО ДОРОГОЙ

Я все детство и юность провел в деревне, знал многие растения. Затем долго изучал ботанику, занимался любительским траволечением, а потом и профессионально, так что удивить меня редким растением довольно трудно. Но получилось так, что впервые меня познакомил с чудесной целебной травой вязелем сельский целитель, который назвал его "чудным" клевером.

Даже при беглом осмотре стало понятно, что сравнение с клевером имеет основание, особенно похожи соцветия. Забегая вперед, скажу, что упомянутый целитель использовал этот "чудный" клевер при "слабости" сердца. Частым гостем травостоев, особенно в центральных областях России, вязель назвать нельзя, но зато какой это гость!

Вязель (*Coronilla varia*) — пестрый или разноцветный — принадлежит к семейству бобовых. Это многолетнее корневищное травянистое растение с полым ветвистым стеблем. Листья сложные, непарноперистые, с эллиптическими листочками и ланцетными прилистниками. Цветки мелкие, мотылькового типа, бело-розовые и белые, очень душистые, собраны в простые шаровидные зонтики. Цветочная головка находится на длинной цветоножке. Плоды — линейные бобы, распадающиеся на членики. Высота растения 60-80 см. "Чудным" клевером наш целитель называл его потому, что, несмотря на то что вязель во многом похож на клевер красный, цветочная головка его не красная, а бледно-розовая, и цветонос довольно большой, да и листья отдаленно напоминали клевер. Народному целителю и невдомек было, что это растение принадлежит к отдельному виду.

Распространен вязель в средней и южной полосе Европейской части России, на Кавказе и Западной Си-

бири. Излюбленное местообитание — степные луга, склоны, холмы, опушки леса, кустарники. Мне же приходилось чаще всего встречать вязель вдоль дорог и в посевах как сорняк. В дело, то есть с лечебной целью, идет вся надземная часть (стебель, листья, цветки). Траву заготавливают во время цветения, в мае-августе (так продолжительно он цветет), а семена — в июне-августе. Поскольку растение это малоизвестное, то ясно, что и химический состав его изучен недостаточно. Тем не менее установлено, что трава содержит ядовитый гликозид корониллин, что делает все растение ядовитым, а это является серьезным предупреждением в использовании — осторожность и еще раз осторожность. Гликозид корониллин хорошо растворим в воде и спирте, поэтому использовать вязель можно в виде водных вытяжек (настоя), а также в виде настойки (спиртовая экстракция).

Основное направление применения вязаля — сердечное, а именно кардиостимулирующее. Вместе с тем следует учитывать, что семена вязаля более фармакологически активны и по характеру действия напоминают наперстянку.

В народе давно заметили кардиостимулирующее действие вязаля. После приема настоя вязаля сердечные больные чувствуют

улучшение общего состояния, уменьшение чувства дискомфорта в области сердца. Иногда отмечали устранение "колотья" в сердце, урежение пульса. Особенно показаны настои вязаля в случае сердечных отеков, при этом снимается одышка и увеличивается мочеотделение. Отмечали и благотворное действие травы вязаля при аритмии сердца, особенно в комплексе с плодами боярышника. В деревнях используют настои вязаля и при отеках суставов, особенно голеностопных и коленных.

Способность целебно действовать на кровеносные сосуды позволяет применять вязель при атеросклерозе, но в этом случае хорошо использовать в качестве дополнения не плоды боярышника, а его цветки.

Чаще всего вязель применяют в виде настоев, для чего 2 ч. ложки сухой измельченной травы заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и пьют по 50 мл 3 раза в день после еды 2-3 недели.

Можно использовать и настойку вязаля. Для ее приготовления нужно брать траву с водкой в соотношении 1:15, а это значит, что на 10 г сырья понадобится 150 мл водки, настаивать 2 недели и принимать по 25-40 капель 3 раза в день.

Поскольку семена вязаля более биологически активны, чем другие части растения, целесообразно готовить на их основе настойку. Возьмите целые головки созревших семян, насыпьте их в сосуд рыхло, то есть не уплотняя, и залейте водкой так, чтобы уровень ее был на палец выше. Настаивать следует 2 недели, при-

мать по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды.

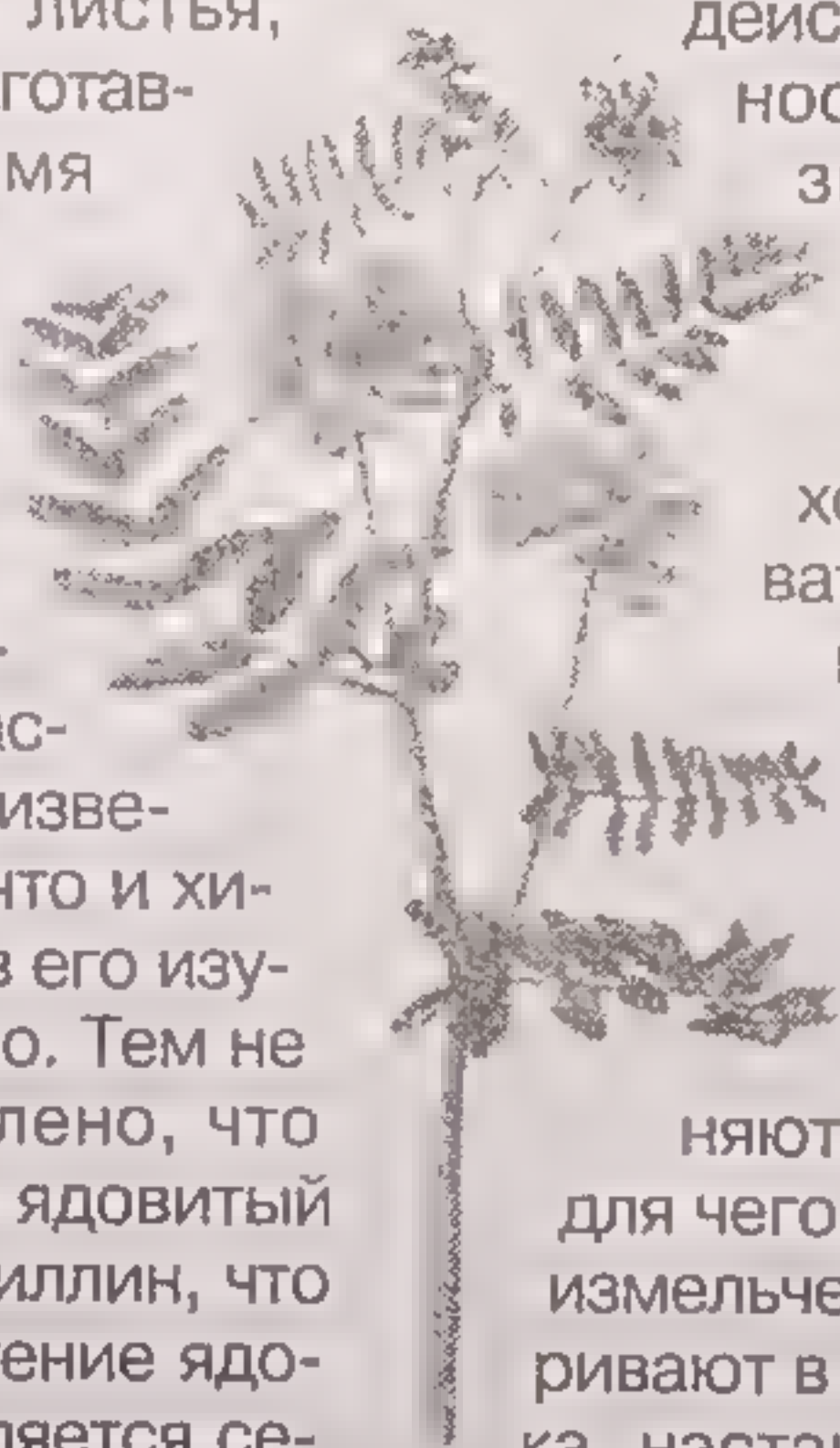
При лечении атеросклероза смешайте настойку цветков боярышника и настойку травы вязаля и принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день через 40 минут после еды.

Для активизации сердечной деятельности и устранения аритмии целесообразно использовать траву вязаля в комплексе с плодами боярышника. Для приготовления настоя следует брать того и другого компонента поровну по объему, заваривать 2 ст. ложки в 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут и пить по 50 мл утром и вечером.

Некоторые фитотерапевты утверждают, и не без основания (ибо получены положительные результаты), что вязель способен улучшать мозговое кровообращение. При этом считают целесообразным использовать его не отдельно, а в сочетании с арникой горной и аистником солодколистным. Названных компонентов надо брать поровну и заваривать кипятком из расчета 1 ст. ложка смеси на 0,5 л воды, настаивать 15 минут и пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

В настоящее время доказана способность цветков таволги улучшать мозговое кровообращение, причем даже лучше заморской гинкго билобы, следовательно, таволга хорошо сочетается при лечении этих нарушений с вязелем. Для применения этой композиции нужно заварить 1 ст. ложку сырья 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать внутрь по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды. Следует признать, что опыта применения в этом вопросе недостаточно, но одно ясно: за вязелем — большие перспективы.

Виктор КОСТЕРОВ,
апи фитотерапевт,
кандидат биологических наук.
Московская обл.



СЕКРЕТ СВЕРХЛЕГКОЙ ОБРАБОТКИ ЗЕМЛИ

Ручной плоскорез Фокина В.В. – удачное, а в некотором роде уникальное изобретение. Благодаря ему тысячи граждан бывшего СССР значительно облегчили себе работу на своих подсобных и приусадебных участках. Плоскорез значительно облегчает работу, при замене лопаты – в несколько раз. Плоскорез легко справляется с сорняками. Плоскорезом обрабатывают междурядья овощных культур.

В свое время Фокин В.В. писал об истории изобретения своего плоскореза:

Как принято, копал глупо. Были мозоли, и спина не гнулась. Но вопрос: правильно ли делаю? – не возникал до тех пор, пока не прочитал о Т. С. Мальцеве и его машинном плоскорезе. Писали: «Энергозатраты меньше, чем при пахоте», «земле лучше», «производительность выше». Эффект достигался тем, что обрабатывали почву без оборота пласта. На своих шести сотках (подсчитал) переворачиваю 120 кубометров земли, 200-300 тонн. С ума сойти! Вот бы куда в первую очередь плоскорез. Ручной!

Поиски ручного плоскореза были долгими. Изготовил десятки конструкций, начиная с плуга в одну чело-

веческую силу. Все не то. Озарение пришло после инфаркта, когда копать землю стало невозможно даже правильно заточенной лопатой.

Инструмент превзошел мои ожидания. Придумывал, чтобы заменить лопату, а получился универсал из универсалов. Без переналадки выполняет функции: культиватора, лопаты, мотыги, граблей, кетменя, вил, рыхлила и косы. С помощью плоскореза и необычной технологии готовлю почву к севу и посадке с нарезанием канавок под семена так быстро (это после инфаркта-то), что жена не успевает сеять морковь и высаживать лук. Возмусь пропалывать – с хрустом выдергиваются сорняки. Пять минут – грядка.

В целом плоскорезом выполняю 20 дачных работ – от формирования гряд до об-

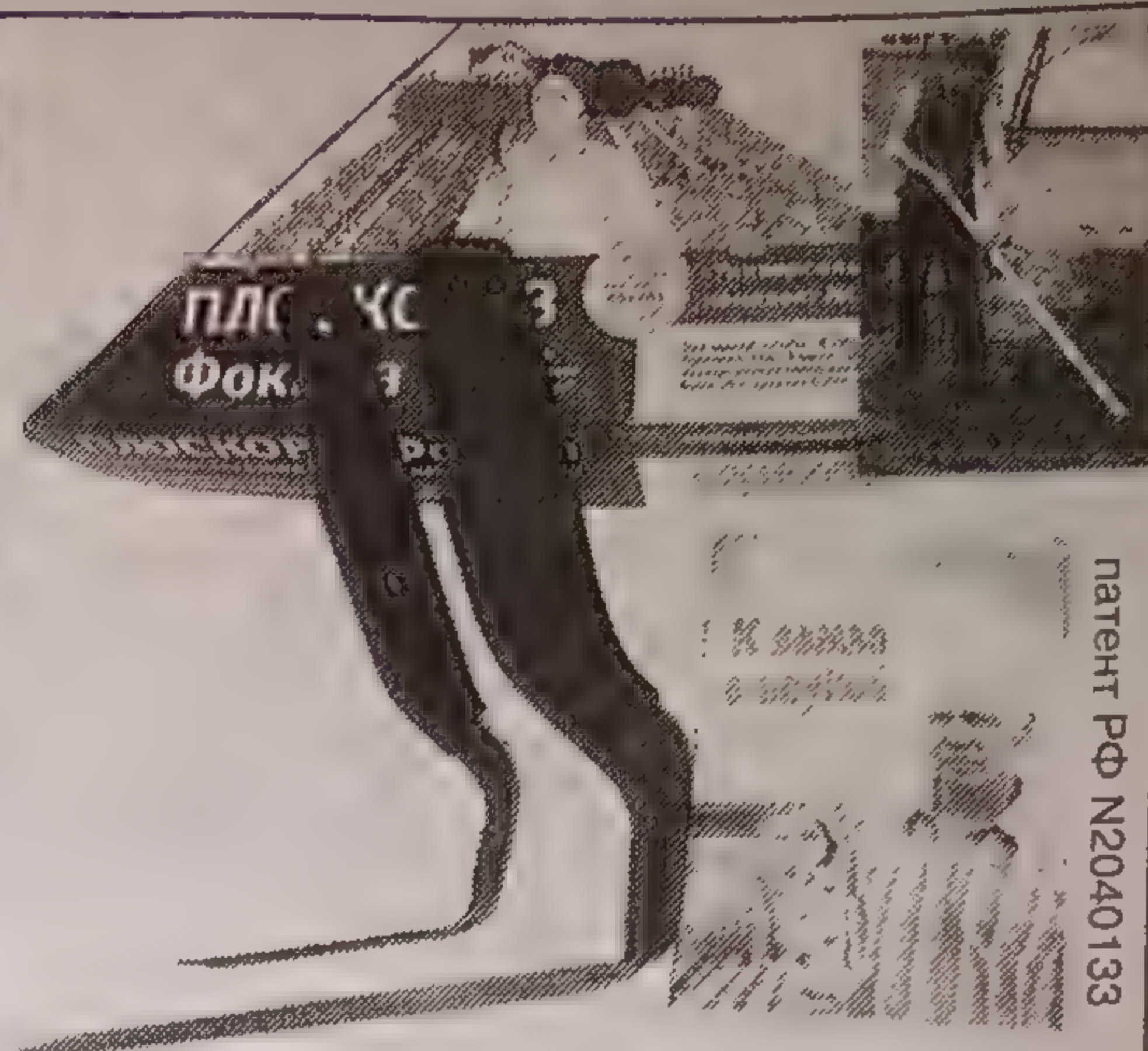
рубания усов клубники и скашивания лишней малины. К шести соткам прибавил 20 соток, затем 15. Заметил, что повысилась биологическая активность почвы, ускорилось созревание урожая. Возникли проблемы с навозом – стал выращивать органические удобрения вторым урожаем, даже после картошки.

Воронежская обл. Алексей В.

«... Просто нет слов выразить вам слова благодарности за ваше чудо-изобретение. Два года назад я перекопывал свой участок лопатой. Провозился почти месяц. Сейчас обрабатываю плоскорезом. Всю работу сделал за несколько дней. Жена в восторге. Теперь почти всю работу на подсобном

хозяйстве делаем плоскорезом. А какая картошка у нас в этом году выросла...»

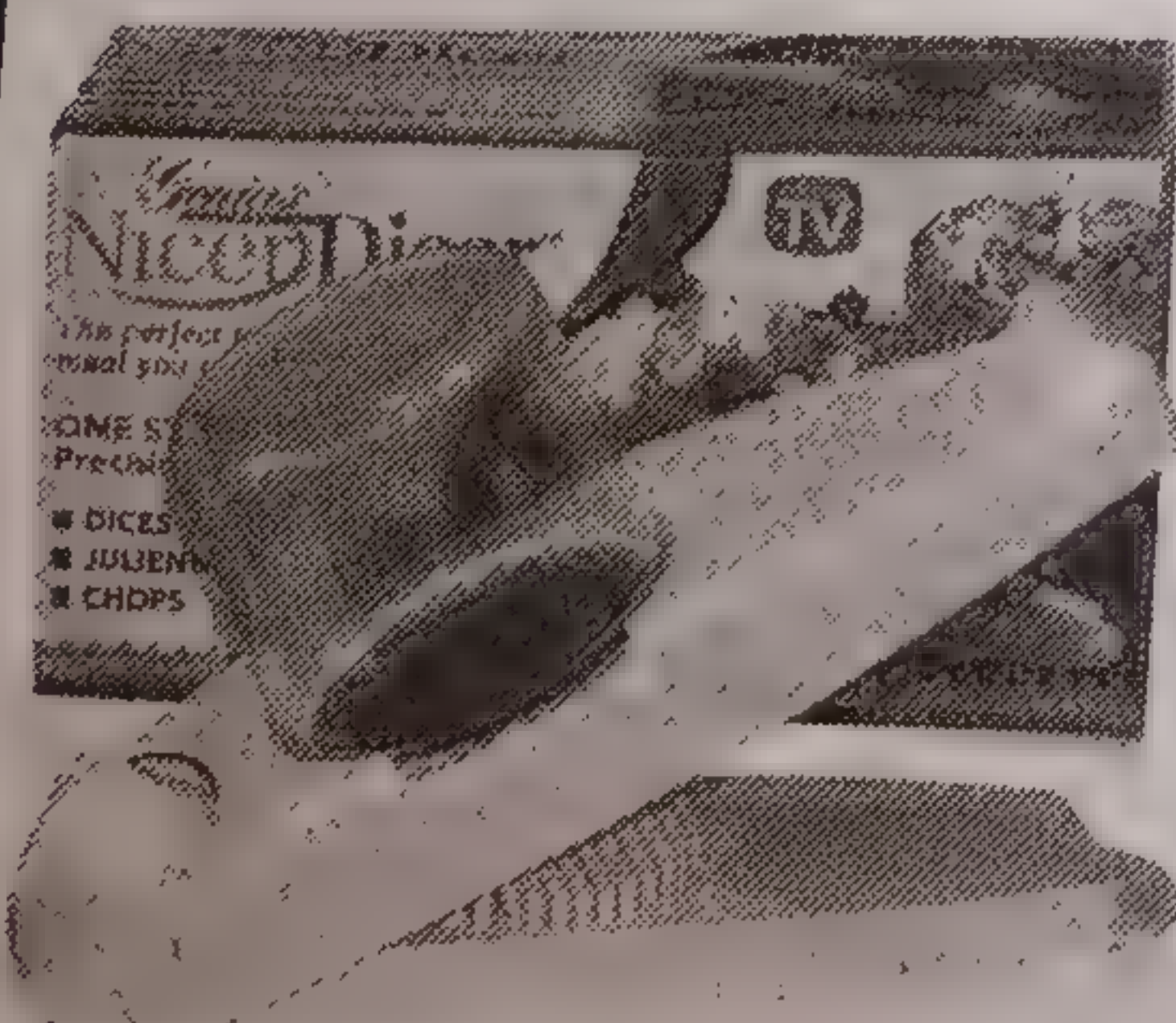
За **598 руб.** вы получите 2 плоскореза с креплением, большой и малый, удобную ручку, инструкцию по применению. **Кроме того, всем заказавшим плоскорез вкладывается концентрат для приготовления 6 литров рома в подарок.** Приобретая плоскорез, вы будете обрабатывать земельный участок размером 5-10 соток в сравнении с лопатой без особых физических усилий, себе в удовольствие! Бесплатно вкладываем брошюру В.В. Фокина «К земле с наукой».



патент РФ N2040133

Овощерезка Nicer Dicer (Найсер Дайсер)

ХИТ СЕЗОНА



Незаменимый помощник на кухне. **Безопаснее ножа.** Отлично подходит для резки лука, перца, сельдерея, томатов, вареных яиц, свежей зелени, сыра, чеснока, яблок и груш. **Уменьшает время приготовления.** Нарезает одним быстрым движением крупно и мелко, измельчая продукты за минуты и даже секунды. Вы просто помещаете продукты в Найсер Дайсер и прижимаете крышкой. Но и это не все!!!! То, что Вы измельчили, попадает в специальный контейнер, поэтому на столе у Вас будет чистота и порядок. Процесс готовки превращается в удовольствие. Дайте глазам отдохнуть во время резки лука – больше не будет слез и опасности порезаться, ведь Ваши пальцы никогда не касаются лезвий. Контейнеры

Найсер Дайсер могут использоваться для хранения нарезанных продуктов.

Купите Найсер Дайсер, и у Вас появится преимущество по сравнению с другими способами резки: не будет слез, сэкономите руки от порезов, будете измельчать продукты без особых усилий. Уникальный дизайн подойдет для кухни. При каждом использовании Вы экономите свое время и деньги, после использования достаточно сполоснуть овощерезку в мыльной воде, и она опять готова к работе. Овощерезка Nicer Dicer – вот кухонная принадлежность, которую вы ждали, по удивительно низкой цене **1349 руб.**

За эту цену вы еще получаете вторую сменную насадку для мелкого нарезания и второй контейнер.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.

Сделать заказ можно по адресу: 302006 г. Орел, а/я 3 (ЗОЖ), отдел «Товары-почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77; на сайте: www.zazaz.ru Для жителей Украины – (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). ГЛАВНОЕ, никакого обмана! Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 120 рублей. Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ. Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816 Найсер Дайсер – СЗЗ 20.ЧР.65.969.П.000088.09.07

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ ЯИЧНЫЙ БЕЛОК — ПИТАНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Предлагаю всем, у кого болят суставы, испробовать белок куриного яйца.

Хозяйки знают, что на внутренних стенках яичных скорлупок остается достаточно белка. Он хорошо помогает от болей в коленках. Одна половинка на одно колено, другая — на другое. Да не тряпочкой брать, а то она в себя впитает, а пальцами, и сразу втирать в больное колено. Результат мгновенный, испытано на себе.

У меня-то нога левая сломана в бедре и голени, срослась со смещением кости в бедре. Следовательно, и давит на колено. Было время — болело колено, когда занималась тяжелой работой, но о курином белке тогда не знала. Сейчас мне 87 лет, а хожу без палки и коленки не болят.

Адрес: Трушиной Вере Александровне, 152931 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Черкасова, д. 3, кв. 1.

ОЖОГ МАСЛО НАГРЕТЬ, НО НЕ КИПЯТИТЬ

Моя мама во время войны работала в больнице. Как-то привезли молодого человека с химическим ожогом — он упал в цистерну с керосином. Во время войны, да еще в деревне лекарств не было, бинты — и то по несколько раз стирали.

Мама дома рассказала бабушке о том парне, а бабушка знала, что надо делать. Врачи дали добро. Мама выписала со склада ведро чистого, свежего, нерафинированного подсолнечного масла (10 л) и 5 кг воска. Масло нагрела, чтобы растопить воск, но не кипятила. Остудив лекарственный состав, покрыла им все тело потерпевшего.

Мама говорила, что он лежал в постели, как большая свеча. До этого парень сильно стонал, бредил, был без памяти. А после маминной процедуры затих. Все беспокоились, прислушивались, дышит ли? Бедолага проспал два дня, проснувшись, попросил пить. Ему ваткой смочили губы, потому что давать пить помно-

гу было нельзя. А вечером он уже попросил есть. И вот так, день за днем парень стал набирать силу. Так мама спасла жизнь молодому человеку.

Адрес: Филину Анатолию Романовичу, 676950 Амурская обл., Тамбовский р-н, с. Тамбовка, ул. Первомайская, д. 33/1.

ДИАБЕТ, ОЖОГИ, СЫПЬ НАСТОЙКА ИЗ ЯПОНКИ

Когда прочитала в "ЗОЖ" (№ 1 за 2008 год) письмо С.А. Боровсковой "Японка в вашем саду", сразу же решила дополнить его своими рецептами.

Настойку софоры японской готовлю сама: режу плоды софоры на 3 части, наполняю ими на две трети бутылку и доливаю доверху водки. Настойка готова через три недели.

Чтобы снизить сахар в крови, принимаю по 1 ст. ложке настойки утром натощак. Она лечит также ангину: в 0,5 стакана воды добавить 1 ст. ложку настойки и полоскать горло несколько раз в день.

Как-то вылила кастрюлю кипятка себе на руку — боль дикая. Сразу же наложила смоченную в настойке марлю в 4 слоя. Как только она высыхала, начиналось жжение. Снова смачивала марлю в настойке и прикладывала к ране. Когда вечером сняла марлю, на руке от локтя до кончиков пальцев не было даже красноты.

Нередко у детей от ягод или цитрусовых высыпает на щечках сыпь. Стоит смазать ее два-три раза настойкой, и все проходит.

Адрес: Волковой Лидии В., 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Дзержинского, д. 38.

ПАРОДОНТОЗ СТАНЕТ ВО РТУ КОМФОРТНО

Моя бабушка прожила долгую жизнь и лечила многих. Детей — от испуга и недержания мочи, женщин — от бесплодия и других болезней, мужиков — от пьянства. После нее осталось много рецептов, которыми пользуется наша семья. Поделюсь одним из них — от воспаления десен.

Возьмите по 1 ст. ложке ромашки и чабреца, 2 ст. ложки календу-

лы, 3 ст. ложки коры дуба, 4 ст. ложки плодов черники и все хорошо измельчите (лучше в кофемолке). Заварите 1 ст. ложку сбора в стакане кипятка, настаивайте не больше 20 минут, процедите через сито. Теплым (не горячим) настоем полощите десны 3-4 раза в день. Дня через три они перестанут кровоточить. В период лечения нельзя есть острое и соленое.

Адрес: Плотниковой Е.Н., 624201 Свердловская обл., г. Лесной. До востребования.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА ЛОПУХ НОСИЛА ПЯТЬ СУТОК

У меня на пятках образовались шпоры. Что я только не делала, но боли не проходили, наступать на ногу было очень больно.

И вот одна женщина из нашего дома посоветовала приложить к пяткам листья лопуха. Я сделала 5 компрессов с лопухами. Прикладывала листья (внутренней стороной) к пятке, плотно прибинтовывала, надевала носок, чтобы листья держались, и так носила день и ночь. На следующие сутки лопухи меняла.

Через пять процедур боли в ногах исчезли, пропали, как мне кажется, и сами шпоры. Сейчас хожу и никакой боли не чувствую.

Адрес: Сафроновой Н.Ф., 143961 Московская обл., г. Балашиха, мкр Дзержинского, д. 34, кв. 63.

МАЛЫЙ ВЕС СЪЕЛ БУТЕРБРОД — И ПОПРАВИЛСЯ

В "ЗОЖ" (№ 16 за 2007 год) Р.А. Сорокина из Стерлитамака просит дать совет, как ей набрать вес. Когда я родила первого ребенка, у меня вес был вместе с младенцем 42 кг, а родила девочку 3.800. Теперь мой вес держится в пределах 65-68 килограммов.

Чтобы поправиться, возьмите 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок, мелко их нарежьте, перемешайте с салом и томите в духовке, пока не получите однородную массу. Процедите ее через сито. Затем 12 яичных желтков разотрите с 1 стаканом сахара, добавьте 400 г измельченного шоколада. Все компоненты

переменяйте. Полученный продукт намазывайте на хлеб и ешьте с основной пищей 3-4 раза в день, запивая горячим молоком. Так вы сможете прибавлять в весе от 800 г до 2 кг в неделю. Это лекарство испокон веков использовали от истощения, малокровия и чахотки в начальной стадии.

Адрес: Хромовой Э.А., 658872 Алтайский край, Немецкий Национальный р-н, с. Кусак, ул. Мира, д. 15.

ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ
ОПУХОЛИ

ПОЛЕЧИТЕСЬ СКОРЛУПОЙ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Давно, еще задолго до пенсии, у меня обнаружили фиброму 9 недель. И вот одна бабушка посоветовала мне попить отвар скорлупы грецких орехов. Скорлупу надо было измельчить — побить молоточком, заваривать 1 ст. ложку 1 стаканом крутого кипятка и настаивать на водяной бане в течение 30 минут. Оставить на ночь, на следующий день выпить этот стакан отвара в течение дня понемногу, пока весь не кончится.

Так я и делала каждый день. Через месяц пошла к врачу: фиброма перестала расти. Отвар продолжала пить. Прошел еще месяц. Снова на прием: фиброма стала уменьшаться. Обрадовалась я!

После небольшого перерыва стала опять пить отвар скорлупы. Врач отметил уменьшение опухоли. Пила долго. Делала перерывы, наблюдалась у врача. А потом начался климакс, и фиброма исчезла.

Потом и у дочери обнаружили фиброму. Посоветовала этот рецепт ей. Дочь тоже пила долго и настойчиво — и фиброма исчезла.

Адрес: Коваленко Валентине, 346506 Ростовская обл., г. Шахты, ул. Ленинского Комсомола, д. 44, кв. 13.

ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ
БОЛЕЗНЬ

НЕЖНОСТЬ И СИЛА ЕЛОВЫХ ЛАПОК

Мое первое знакомство с «ЗОЖ»

состоялось в 2005-м и оказалось необычайно удачным. В тот год случайно мне попался на глаза 17-й номер вестника за 2001 год, в котором было напечатано письмо некоей Светланы из Волгоградской области «Спасители мои — голод и хвоя да холодная вода». Речь шла о лечении рассеянного склероза по рецепту Валерия Тищенко с применением еловой или сосновой хвои. Приводился и перечень болезней, при которых настой хвои может помочь. В списке обнаружил почки. Дело в том, что лет 20 назад у меня в почке образовался камень, который к 2005 году достиг 7 мм в диаметре, а тут УЗИ показало наличие еще 2 камней — 5 и 4 мм. Я написала в редакцию письмо с просьбой выслать мне 17-й номер за 2001 год. Получив его, приступила к лечению.

Весной — тогда же, в 2005-м — мы выехали на дачу. Рядом с нашим поселком еловый лес. В конце июня на елочках отрастают молодые веточки (лапки). Так вот, каждый день в полдень мы ходили в лес и срывали с молоденьких елочек эти веточки-лапки, и каждый вечер 5 ст. ложек измельченных лапок я заливала неполным литром воды, доводила до кипения, кипятила 10 минут и все выливала в термос. Утром после завтрака цедила один стакан отвара и пила с 1 ч. ложкой меда. Днем, после обеда, вновь цедила стакан отвара и пила с чайной ложкой меда.

В описании рецепта у Тищенко было сказано, что отвар хвои лучше готовить вместе с шиповником и луковой шелухой. Но я в хвою ничего не добавляла. Через 10-12 дней почувствовала сильные боли в области мочевого пузыря и полный дискомфорт. Вынуждена была обратиться к урологу. Врач направил на рентген. 5 июля 2005 года рентген показал, что в почках нет никаких камней. При этом врач заметил (я призналась, что пью отвар хвои), что хвоя — очень сильное средство. Повторные УЗИ — 20 июня 2006 года и в июле 2007-го — еще раз подтвердили: камней нет. Летом 2006 года я пропила курс для профилактики, а в 2007 году уже не пила отвар.

Читателям же вестника приношу извинения за то, что так долго молчала о результате. Ждала рецидивов. Ведь камни могут образоваться вновь. Я выдержала 2 года и теперь уже с полной уверенностью могу свидетельствовать об эффективности

молодой еловой хвои при почечнокаменной болезни.

Адрес: Олейниковой Надежде Семеновне, 142290 Московская обл., г. Пущино, мкр «Д», д. 19, кв. 96.

ОСТЕОХОНДРОЗ, АТЕРОСКЛЕРОЗ, СЛАБОСТЬ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ЛАВРУШКА ВЫГОНИТ СОЛИ

Написать письмо заставила просьба Ани Локтионовой в «ЗОЖ» (№24 за 2007 год), как избавиться от грудного остеохондроза. Ей всего 23 года — такая молодая! И в этом же номере Эльвира Цакоева просит помочь избавиться от шейного остеохондроза.

И хотя на эту тему было много советов, но такого — простого и доступного для каждого, каким пользовалась я, еще не встречала. А у меня и шейный, и грудной...

А началось с того, что в 38 лет я попала в аварию на интернациональном субботнике в КНДР. Получила травму позвоночника, итог — неподвижность. На ноги поднял профессор Хон Ен, низкий ему поклон.

Домой вернулась на своих ногах, но через два года хондроз меня сковал. Лечебная гимнастика, иглоукалывание, массажи — все давало лишь временное облегчение. Но я нашла свое лекарство и остеохондроза теперь практически не ощущаю.

Если начинаются боли, вечером беру 5 г лаврового листа (если в пачке 10 г, то приблизительно делю содержимое на два раза, если 25 г — то на пять раз). А уж лавровый лист продается везде и всюду. Так вот, 5 г лаврового листа опускаю в 300 мл воды и кипячу 4-5 минут, затем сливаю в термос.

Утром листики убираю, а раствор пью с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов, иначе можно спровоцировать кровотечение (я это уже испытала). И так в течение 3 дней.

Через неделю повторяю трехдневное питье. Обычно трех таких курсов мне хватает, чтобы почувствовать себя здоровой на 2 — 3 года. Это мое спасение в течение долгих-долгих лет. Лавровый лист выводит соли из организма, а это значит, что и суставы не будут болеть.

Хочу сообщить еще один рецепт. Уж

...иногда потрясающий эффект получа-
ет. Поэтому применяю его ежегод-
но. Первый год повторяла три раза,
пока не добилась желаемого резуль-
тата.

Итак, при атеросклерозе, слабос-
ти мочевого пузыря смешайте в рав-
ных частях (я брала по 0,5 л каждого
компонента) мед, кашицу лука и про-
тертые яблоки. Смесь принимайте
по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Я ничего не перетирала. Яблоки и
лук прокрутила на мясорубке и сме-
шала с медом. Если лук злой, пусть
состав постоит дня два. Получается
вкусная, сладкая масса.

Адрес: Гребенщиковой Тамаре
Никитичне, 630005 г. Новоси-
бирск, ул. Гоголя, д. 35, кв. 6.

ЛИШНИЙ ВЕС,
АРИТМИЯ, ГИПЕРТОНИЯ,
БОРОДАВКИ

ПРО ГИМНАСТИКУ И КАСТОРОВОЕ МАСЛО

Мне 64 года. Инвалид II группы по
зрению. Гимнастику Бубновского де-
лаю с января 2007 года. Выполняю 3
упражнения для пожилых: отжима-
ния, приседания и поднимаю прямые
ноги, лежа на полу. Делаю эти упраж-
нения по 173 раза, конечно, с пере-
рывами. Польза есть, и большая. Нор-
мализовался вес, я весила 63 кг при
росте 158 см. Теперь вешу 58 кг. Вро-
де бы мелочь — 5 кг, а мне легче. Уди-
вилась, что, выполнив 100 приседа-
ний, ночью спала спокойно — ари-
тмии не было. Не стало ее и потом,
чему я очень рада. А вот высокое дав-
ление донимало долго. Только в ян-
варе 2008 года стало снижаться. Сей-
час днем 130/70, а вечером иногда —
160/80. Но я верю, что и давление со
временем нормализуется.

Упражнения взяла из журнала "Пре-
дупреждение Плюс" (№ 1 за 2007
год). Теперь это моя настольная кни-
га. Читаю, конечно, мало. Зрение ни-
кудышное. Сначала гимнастику боя-
лась делать из-за глаз, но у Сергея
Михайловича прочитала, что упраж-
нения безопасные. Таблетки никакие
не пью.

Пользовалась многими рецептами
"ЗОЖ". Избавилась от бородавок с по-
мощью касторового масла. У меня
была бородавка на носу и на подошве.
Сначала пыталась вывести бородавку

только на носу — бесполезно. Поняла,
что нужно начинать с "материнской"
бородавки, то есть с первой. Так вот,
втирала касторовое масло в бородав-
ку на подошве в течение 5 минут. В
"ЗОЖ" было написано, что масло нуж-
но втирать 20 минут на протяжении
двух месяцев. И тем не менее мне все
равно помогло. Бородавки исчезли че-
рез год: Где-то месяцев 6 я втирала ка-
сторовое масло, потом стала мазать
бородавки срезом дольки чеснока, за-
тем натирала соком золотого уса. Итак,
1-й этап — касторовое масло, 2-й этап
— чеснок, 3-й этап — сок золотого уса.

Адрес: Бондаренко Светлане
Львовне, 428902 Чувашия, г. Че-
боксары, ул. Сосновская, д. 65,
кв. 14.

ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ

ТОПИНАМБУР НЕ ХУЖЕ СЕННОЙ ТРУХИ

Расскажу, как мой муж избавился от
шпор. Боли были такие сильные, что
ходить не мог. Мы выращивали для
кроликов топинамбур (земляную гру-
шу). Вот им муж и лечился. Брала три
высоких цветущих стебля, заливали
семью литрами кипятка в двухведер-
ном эмалированном бачке и настаи-
вали под крышкой. Перед сном муж
ставил ноги в терпимо горячий настой
и сидел, закрывшись пледом. Как на-
стой остынет, он вытирал ноги и на 5
минут вставал на бухгалтерские сче-
ты для массажа ступней. Потом под
одеяло. После 12 процедур боли про-
шли.

А соседка от шпор применяла дру-
гие процедуры: 1-й день держала ноги
в теплом отваре сенной трухи, 2-й
день — в теплом солевом растворе (на
1,5 л воды 0,5 стакана соли), 3-й день
— смазывала ступни аптечной жел-
чью. 15 дней лечилась — и тоже помог-
ло.

Адрес: Гуляевой Полине Никола-
евне, 663046 Красноярский край,
Сухобузимский р-н, с. Подсопки,
ул. Советская, д. 26.

ГАЙМОРИТ

МАМИНА МАЗЬ

Очень часто после гриппа, просту-
ды остается насморк, иногда он пе-
реходит в гайморит. Подобное было и
у меня. Врачи уже хотели делать про-
кол, но мама приготовила мазь:

1 ст. ложку натертого на терке
хозяйственного мыла залила 1 ст.
ложкой козьего молока, довела до
кипения и добавила 1 ст. ложку
меда, 1 ст. ложку постного масла и
1 ст. ложку лукового сока. Все вме-
сте еще раз довела до кипения.
После добавила 1 ч. ложку настой-
ки прополиса, 1 ст. ложку урины,
упаренной до четверти объема.
Все хорошо перемешала и закла-
дывала мне в нос тампоны. Если
начинались зуд и чихание, значит,
мазь действовала. И так до выз-
доровления.

Адрес: Корепанову Андрею Ми-
хайловичу, 427440 Удмуртия, г.
Воткинск, ул. К. Либкнехта, д.
135.

КАТАРАКТА, ПРОЛЕЖНИ,
ЧИСТКА ПОЧЕК

ПРО ТЫКВУ, ЧЕСНОК И БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ

Хорошо останавливает развитие
катаракты следующий состав. В 50
мл свежесжатого сока трехлетне-
го алоэ растворите 2 таблетки
мумиё (в аптеке они по 0,2 г), на-
стаивайте два дня, периодически
встряхивая. Затем добавьте 1 ч.
ложку меда и 1 ч. ложку цветочной
пыльцы, все хорошо перемешайте.
Дайте отстояться в течение двух
дней, потом процедите. Закапы-
вайте утром, в обед и на ночь по 2
капли в каждый глаз.

При пролежнях залейте 1 ст. лож-
ку березовых почек или 20 г березо-
вых листьев 0,5 л кипятка, настаивай-
те в термосе 2 часа. Процедите и
протирайте пораженные места.

А вот любопытный способ чистки
почек тыквой. Срежьте у тыквы вер-
хушку, вытащите семечки и засып-
те туда сахар (а лучше мед), закрой-
те верхушкой и салфеткой. Через
некоторое время сахар растворит
мякоть тыквы, превратив ее в сок.
Пить его по 50 г 3 раза в день до
еды.

Чесночное масло хорошо снимает
спазмы сосудов головного мозга,
является отличным сосудорасширя-
ющим средством и даже помогает
при одышке. Очистите одну головку
чеснока, измельчите в деревянной
ступке, сложите в стеклянную банку



и залепите стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Настаивайте неделю в темном прохладном месте, периодически помешивая. Принимайте 3 раза в день за полчаса до еды, смешав с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой сока лимона.

Адрес: Осиповой Зое Сергеевне, 452360 Башкортостан, Карaidельский р-н, с. Абызово, ул. Первомайская, д. 59.

ПОЛИП ПРЯМОЙ КИШКИ МОИ СПАСИТЕЛЬНЫЕ КЛИЗМЫ

Хочу предложить рецепт, которым излечил полип прямой кишки. Это очень опасная болезнь. Медицина, кроме операции, ничего не предлагает. Я три года ездил в областную поликлинику на проверки. И каждый раз проктолог говорил: "Полип еще мал, приедешь через год". А на четвертый год послал меня на колоскопию. Я испугался: уже знал двух своих товарищей — одному отрезали прямую кишку, он четыре года ходил с сумкой, а второму при операции заузили прямую кишку, и он теперь обходиться без слабительных не может.

В начале апреля мне назначили процедуру через месяц. Я вернулся домой и стал ежедневно делать микроклизмы. Рано утром брал собственную мочу, которую собирал за ночь — это примерно 250-300 мл — и делал очистительную клизму. Потом вводил настой или сок чистотела.

Настой делал так: 1 г травы на 1 кг веса. У меня вес около 100 кг, значит, 100 г чистотела. Траву на ночь заливал горячей водой 60-70°C и настаивал до утра. Утром делал очистительную клизму с уриной, а потом вводил 150-200 г настоя чистотела. Ложился на 30 минут на спину на диван. За это время весь настой всасывается прямой кишкой.

Если весна и лето, можно свежий чистотел пропустить через мясорубку или соковыжималку, сок отжать, поставить в холодильник. Для клизмы брать 1-1,5 ч. ложки сока на 150-200 мл теплой воды. Вводить спринцовкой и лежать 30 минут на спине. Этот рецепт поможет избавиться от полипа. Сделать 10 процедур и проверить, если полип не исчез, то повторить еще 10 процедур. Этот рецепт избавит от геморроя, трещин и простатита.

Я через месяц поехал на колоско-

пию, и у меня полипа не обнаружили. Вернулся домой, наши хирурги проверили и тоже ничего не нашли. Прошло 2 года. Он появился снова. Я опять спринцевался, и полип пропал.

Конечно, хлопоты есть, но они оправданны. Мне уже пошел девятый десяток.

Адрес: Побокину Ивану Семеновичу, 399370 Липецкая обл., г. Усмань, ул. Советская, д. 92.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ ЗАВАРЮ-КА Я ЧИСТОТЕЛ...

Хочу поделиться простым способом лечения эрозии шейки матки. Мне было уже давали направление на прижигание, когда я попробовала другой способ лечения.

Небольшую веточку или 1 ст. ложку травы чистотела заваривала 1 л кипятка, настаивала 0,5 часа, процеживала, а потом спринцевалась с помощью купленной в аптеке специальной грелки (ее называли "кружкой"). Спринцевание продолжала в течение полутора месяцев.

Когда приехала проверяться, врач эрозии не обнаружил.

Адрес: Криволаповой Ирине Александровне, 306024 Курская обл., Золотухинский р-н, с. 1-е Новоспасское.

ПОВРЕЖДЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК

ЭТО МЕНЯ МЕД ВЫЛЕЧИЛ!

Здравствуй, дорогой мой вестник! Я с 2001 года выписываю тебя и все хочу рассказать одну историю, которая со мной случилась.

В 1996-м мне удалили зуб, и хирург перерезал голосовые связки. Когда через 6 месяцев я пришла на проверку к эндокринологу, то говорила шепотом, а в магазине писала продавцу записки.

Врач решила направить меня в областную больницу в Екатеринбург. Я поехала туда в декабре. В больнице мне сказали, чтоб я приезжала 12 января и везла с собой 1000 рублей. А у меня пенсия была маленькая, так как я работала всю жизнь в аптеке и оклад был 100 рублей. Но старшая дочка дала мне эту тысячу, и я поехала. Деньги уплатила, меня положили в палату, а утром вызвали на комиссию. Комиссия посмотрела мои перере-

занные голосовые связки и вызвала главного врача. Он пришел, посмотрел и сказал, чтоб я забрала свои деньги и ехала домой: ничего не получится.

В августе у меня заболел муж — простыл. Я купила ему лекарство, а сама начала пить мед с теплым чаем — у меня сестра в деревне живет и держит пасеку. Когда попила с недельку по 3 раза в день, почувствовала, что стала по ночам храпеть. Потом еще попила недельку и... заговорила. Дочка звонит по телефону, а я ей: "Слушаю". Она уже отвыкла от моего голоса и спрашивает: "А кто это?" Я: "Лен, ты что, маму не узнаешь?"

А когда я пришла к эндокринологу за таблетками, зашла в кабинет и громко так говорю: "Здравствуйте". Врач и медсестра обе рты раскрыли и ни слова. Я рассмеялась. Вот такая со мной была история. Это меня мед вылечил.

Адрес: Абалаковой Л.Н., 622052 г. Н. Тагил, п/о 52, а/я 40.

ПУПОЧНАЯ И ПАХОВАЯ ГРЫЖА РЕВЕНЬ УБИРАЕТ ГРЫЖУ

После того, как в "ЗОЖ" (№ 23 за 2006 год) был опубликован мой рецепт лечения пупочной и паховой грыжи ревенем, стали приходить письма с вопросами. Видимо, не совсем ясно изложила рецепт. Дорогие зожевцы, прошло полвека с тех пор, как свекровь делала настой из корня ревеня, рецепт которого я привела в своем письме в "ЗОЖ". Точную дозировку не помню, да и не нужно это. Ревень растение неядовитое. Главное, вы получили от меня идею: настоем корня ревеня можно лечить пупочную и паховую грыжи. Остальное — детали, просто "включите" ваше творчество.

Адрес: Анохиной Тамаре Петровне, 652870 Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Кузнецкая, д. 34, кв. 53.

"ЗОЖ": Напомним рецепт, о котором идет речь в письме: осенью или весной выкопайте корень ревеня. Промойте, просушите и мелко порежьте. В небольшой чугунок положите стакан измельченного корня, залейте водой и поставьте в печь на томление. Пейте настой, когда вам удобно, независимо от приема пищи.

Прошу откликнуться тех, кому удалось избавиться от врожденной артериовенозной мальформации теменной и височной доли справа. Страдаю эпилептическим синдромом и гиперандрогенным гирсутизмом (мужской тип оволосения). Врачи запрещают пить гормональные таблетки из-за артериовенозной мальформации. Откликнитесь, кто сталкивался с такими заболеваниями.

Адрес: Давтян Нарине Самбуловне, 347410 Ростовская обл., Дубовский р-н, с. Дубовское, ул. Тупиковая, д. 4, кв. 1.

Я инвалид I группы III степени. Отмирают нервные клетки в позвоночнике, позвоночник не держит, ноги не ходят. Что предпринять?

Адрес: Калашниковой Татьяне Ивановне, 678956 Якутия, Алданский р-н, г. Томмот, ул. Школьная, д. 1, кв. 6.

Диагноз: аденома гипофиза. Посоветуйте народные средства лечения. Врачи помочь не могут.

Адрес: Ерошенко В.И., 692922 Приморский край, г. Находка, ул. Красноармейская, д. 19, кв. 37.

Мальчику 1 год и 1,5 месяца. Никак не удается приучить к горшку. Поделитесь секретами решения этой проблемы.

Адрес: Запольской В.В., 656060 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Солнечная Поляна, д. 5, кор. 1, кв. 72.

Прошу откликнуться тех, кто перенес операцию по удалению желчного пузыря лапароскопическим путем. Стараюсь придерживаться советов врачей, но иногда возникают боли в печени. Подскажите, в связи с чем они появляются? Как восстановить фун-

кцию печени, какую диету соблюдать с учетом таких заболеваний, как панкреатит и хронический гастрит?

Адрес: Коспановой З.Ж., 150000 Казахстан, г. Петропавловск, ул. Абая, д. 59, кв. 31.

Четыре года назад похоронила мужа, с тех пор у меня стали самопроизвольно закрываться веки. Как побороть такой недуг?

Адрес: Абрамовой Нине Никифоровне, 393153 Тамбовская обл., Уметский р-н, дер. Натальевка.

Мне 43 года, инвалид III группы, страдаю псориазом, эпилепсией, перенес черепно-мозговую травму, было несколько операций на голове, плохо работает правая сторона тела. Чем можно помочь?

Адрес: Плотыгину С.В., 454087 г. Челябинск, ул. Знаменская, д. 3, кв. 24.

Диагноз: аденома предстательной железы I степени. Откликнитесь, кто может что-то посоветовать. Как обойтись без операции?

Адрес: Бикмухаметову Т.С., 423604 Татарстан, г. Елабуга, ул. Тукая, д. 40, кв. 93.

Мне 26 лет, обнаружили поликистоз яичников и генитальный инфантилизм. Мне выписали таблетки и свечи. Может быть, кто-то подскажет народные средства? Мы с мужем хотим ребенка, но пока matka не увеличится до нормы, беременеть нельзя, так как произойдет выкидыш.

Адрес: Щукиной Екатерине, 197374 г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, д. 125, кор. 4, кв. 62.

Узятя мочекаменная бо-

лезнь, коралловидный камень правой почки. Как без операции справиться с таким недугом?

Адрес: Грицовец Е.А., 225320 Беларусь, Брестская обл., г. Барановичи, б-р Бородинского, д. 3, кв. 7.

Внуку 4 года, замучили чирьи на лице. Два раза вырезали под общим наркозом, принимал антибиотики, но чирьи снова появляются. Из носа идут выделения зеленого цвета. Помогите.

Адрес: Аникеевой В.Д., 607224 Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Нижегородская, д. 11, кв. 53.

Беспокоит глаукома. Что предпринять?

Адрес: Григорьевой Татьяне Борисовне, 347913 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Б. Бульварная, д. 8-2, кв. 35.

Сашеньке 7 лет, болеет ДЦП. Откликнитесь, пожалуйста, кто имеет положительные результаты лечения такого заболевания, в том числе методом В.М. Шилова из Новороссийска.

Адрес: Килиной Н.М., 432063 г. Ульяновск, а/я 4727.

Диагноз: медикаментозный ринит. Мне 28 лет. Более 10 лет не могу дышать, пока не закапаю в нос. Пробовала многие рецепты, но результата не добила. Отзовитесь, кто сталкивался с такой проблемой.

Адрес: Мерзловой Л.Н., 632662 Новосибирская обл., Коченевский р-н, пгт Чик, ул. Октябрьская, д. 29, кв. 56.

Подскажите эффективный рецепт лечения хронического обструктивного бронхита и астмы. Бронхи-

том страдаю с 1991 года. Мучают хрипы, кашель, одышка, плохо отходит мокрота. Лечат антибиотиками. Пробовала настойку золотого уса, но попала в больницу с обострением панкреатита. Теперь пью отвар мать-и-мачехи. Беспокоит сильное потоотделение, получается замкнутый круг — при малейшей физической нагрузке потею, простужаюсь и заболеваю серьезно.

Адрес: Хитровой Людмиле, 115533 г. Москва, ул. Нагатинская, д. 15, кор. 2, кв. 105.

Кто делал операцию по замене тазобедренного сустава на протез в Самаре или в Москве, напишите. Чем лечить стафилококк и стрептококк?

Адрес: Кузьминой Л., 461904 Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Кооперативная, д. 15, кв. 5.

Отзовитесь, пожалуйста, кто знает, как бороться с рассеянным склерозом. Мне 44 года. Болею с 2000 года. Врачи ничего толком не говорят.

Адрес: Григорец Елене Львовне, 692491 Приморский край, Надежинский р-н, пгт Новый, ул. Ленина, д. 15, кв. 1.

Поделитесь опытом, кто вылечил ногтевой грибок.

Адрес: Прокопьевой Валентине Николаевне, 161380 Вологодская обл., с. Нюксеница, ул. Рабочая, д. 6.

Помогите избавиться от жировика на плече. Внука беспокоит подкожный клещ (чесотка). Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Шигониной Галине Федоровне, 410017 г. Саратов, Весенний пр-д, д. 6, кв. 95.

Посоветуйте народное средство от рахита, спаяк кишок и для увеличения роста.

Адрес: Левшаковой Г.Л., 241903 г. Брянск, Володарский р-н, пгт Большое Полпино, ул. Октябрьская, д. 12.

Дочь вышла замуж и уже несколько лет не может родить ребенка. Проблемы у ее мужа, он в детстве болел свинкой, и теперь в сперме отсутствуют живые сперматозоиды. Врачи сказали, что надежды нет. Помогите!

Адрес: Брютовой Валентине Яковлевне, 403954 Волгоградская обл., г. Новоаннинский, пер. Краснопартизанский, д. 36.

Как народными средствами вылечить от эрозивного геморрагического гастрита, рефлюкс-эзофгита, хронического панкреатита, дисбактериоза, кист в почках? Мужу 50 лет. Мучает жжение в груди и онемение средней части спины. Что предпринять?

Адрес: Старцевой Н.И., 617750 Пермский край, г. Чайковский, дер. Чумна, ул. Уральская, д. 49.

Отзовитесь, пожалуйста, кто вылечил народными средствами железистую гиперплазию эндометрия, пароксизмальную тахикардию. Не переношу запахи духов, одеколонов, дезодорантов, душистого мыла и порошков. Как бороться с этим недугом?

Адрес: Ивановой Раисе Сергеевне, 601506 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Ломоносова, д. 24а, кв. 18.

Муж страдает болезнью Паркинсона, мышцы рук и ног совсем ослабли, беспокоят сильные боли в тазобедренных суставах. Ему 68 лет. Помогите!

Адрес: Судаковой Людмиле Ивановне, 152060 Ярославская обл., Даниловский р-н, с. Дмитриевское, ул. Молодежная, д. 10.

Внучке 6 лет, диагноз: дискинезия желчевыводящих путей по гипермоторному типу, бронхиальная астма. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Никитенко Тамаре Андреевне, 665549 Иркутская обл., Чунский р-н, пос. Бидога, ул. Радищева, д. 6.

Можно ли справиться со склерозом сосудов головного мозга, как размягчить стенки сосудов? По ночам немеют руки и ноги, звенит в голове.

Адрес: Павловой Татьяне Леонидовне, 164501 Архангельская обл., г. Северодвинск, пр-т Ленина, д. 32, кв. 6.

Откликнитесь, кто избавился от болей в позвоночнике. Болят 6-й и 7-й позвонки в шейном отделе. Беспокоят боли в шее, плечах и в затылке, нарушение подвижности в плечах и локтях. В поясничном отделе болят 4-й и 5-й позвонки. Мучают боли в голени, стопах, лодыжках, отеки и плоскостопие.

Адрес: Сухомлинову Виктору Михайловичу, 353123 Краснодарский край, Выселковский р-н, ст-ца Новодонецкая, ул. Грущенкоых, д. 216.

Мерзнут ноги. Как справиться с этим недугом?

Адрес: Богатыреву Валерию Евгеньевичу, 353144 Краснодарский край, Выселковский р-н, ст-ца Иркилевская, пер. Выходной, д. 5.

Сыну 3 года, диагноз: мастоцитоз (пигментная крапивница). Лечение не эффективно. Чем помочь малышу?

Адрес: Незаметдиновой И.А., 629300 Ямало-Ненецкий АО, г. Новый Уренгой, Ленинградский пр-т, д. 3, кв. 33.

Дочери 27 лет. Заболела эпилепсией, приступы бывают по 3-4 раза в неделю. Она старается не выходить из дома. Помогите!

Адрес: Ивановой Т.И., 660111 г. Красноярск, а/я 22587.

Страдаю близорукостью. Поделитесь опытом, кто смог поправить зрение. Мне 13 лет.

Адрес: Мигуновой Вике, 215165 Смоленская обл., Вяземский р-н, п/о Успенское.

Прошу откликнуться тех, кто страдает гипотонией, от перемены положения тела резко падает артериальное давление: лежа 130/80, сидя 90/60, стоя 63/48. Поделитесь народными методами лечения.

Адрес: Ядринцеву В.Я., 428025 Чувашия, г. Чебоксары, ул. Эльгера, д. 16, кв. 7.

Как вылечить острый пиелонефрит?

Адрес: Березовской Мае Александровне, 107564 г. Москва, ул. Миллионная, д. 15/1, кв. 45.

20 лет страдаю варикозом. Перенесла операцию, 5 лет чувствовала себя нормально, а сейчас не знаю, как прожить день, на ноге появляются трофические язвы, беспокоят страшный зуд, боль, жжение, гной. Дважды в году лежу в больнице, но улучшений нет. Возвращаюсь домой, и все повторяется снова. Мази не помогают. Что предпринять?

Адрес: Филипповой Галине Васильевне, 352720 Краснодарский край, Тимашевский р-н, ст-ца Медведовская, ул. Набережная, д. 31.

Мне 22 года, два года по совету врача принимала противозачаточные таблетки. С 16 лет страдаю нарушением менструального цикла: менструация может идти в течение двух месяцев, затем пауза на неделю и снова два месяца. Аборт никогда не делала. Не могу забеременеть, а нам с мужем так хочется ребенка. Помогите!

Адрес: Степановой Ане, 400088 г. Волгоград, ул. Львовская, д. 14, кв. 18.

Полгода назад в глазах появились мушки, будто паутинки. Плавают, перемещаются, когда смотришь. Обращалась к окулистам, они говорят, что это не пройдет. Посоветуйте, как поступить? Мне 42 года.

Адрес: Кетовой Надежде Алексеевне, 167001 Коми, г. Сыктывкар, а/я 430.

Беспокоит шевеление в животе, будто ребенок шевелится. Сильно похудела. Обнаружили лямблии, но лечение не помогло. Возможно, это солитер. Посоветуйте, как поступить? Ела кислые ягоды, пробовала полынь, осиновою кору, деготь, пажитку, трихопол, тройчатку. Не помогло.

Адрес: Неволиной Александре Степановне, 456216 Челябинская обл., г. Златоуст, 2-я линия Гагарина, д. 8а, кв. 1.

Мама перенесла опоясывающий лишай. Высыпания зажили, но остались осложнения – сильное пототделение и слюнотечение, иногда беспокоят боли под ребром. Помогите избавиться от этой напасти народными средствами.

Адрес: Гафуровой Мире, 746300 Туркменистан, г. Дашогуз, ул. Строительная, д. 8.

КАК-ТО В МАРШРУТНОМ ТАКСИ

Никогда не думал вам писать. Подтолкнула меня «на подвиг» заметка в «ЗОЖ» (№ 22 за 2007 год) Александры Ивановны Бельдягиной «А парень-то хороший был!». Со мной произошел примерно аналогичный случай. Еду я как-то в маршрутном такси, и на одной из остановок влезает детишка, толкает меня задом, чуть не сбивает с носа очки, затем двигает очень сильно боком, усаживается и, грозя кулаком, рычит на меня: «Ну, чего расселся?» Я ему в ответ спокойно говорю: «А все-таки вы добрый человек, дай Бог вам здоровья». Его реакция меня поразила: он сначала покраснел, потом побледнел, стали мокрыми глаза и нос, и в растерянности он произнес: «Нет, я не добрый, я злой!» В ответ на это я сказал: «Да нет, вы само совершенство». И отвернулся от него. И когда он выходил из такси, сложив руки и обходя меня стороной, боясь потревожить и зацепить, раздался дружный смех пассажиров.

Немного о себе: я пенсионер, ветеран труда, бывший преподаватель специализации электростальского колледжа «ЭФ МКУ и НТ», имею двух дочерей и трех внуков, жена тоже на пенсии. Давно использую публикации вестника «ЗОЖ» для лечения недугов, перед этим обязательно советуюсь с моим семейным врачом — старшей дочерью Чертковой Инной Владимировной.

В заключение хочу дать рецепт овсяного киселя, который применяем всей семьей.

1 ст. ложку овса с шелухой залить на ночь 0,5 л воды (желательно фильтрованной). При гипертонии добавить 1 ст. ложку пер-

ловки. Утром в той же воде прокипятить 2 минуты на большом огне без крышки, затем протомить на малом огне пять минут под крышкой, настоять 10 минут на столе под полотенцем. Процедить, пить перед едой и в течение дня. Кисель очищает печень, желчные пути, сосуды, восстанавливает сон, улучшает нормальное состояние.

Адрес: Розенбергу Владимиру Иосифовичу, 142407 Московская обл., г. Ногинск, ул. Бабушкина, д. 4а, кв. 52.

НАШ УМНЫЙ, ПРЕДАННЫЙ ДРУГ

Наша мама жила в селе. Поздней осенью, в темень, холод, вечером кто-то стал царапаться на веранде в окно. Мама вышла, посмотрела. За окном была морда волка. Она покричала на него и ушла. Но вдруг услышала, как плач будто. Взяла лампу и увидела за окном морду собаки. Из глаз капали слезы, со свисавшего откушенного уха шла кровь. Мама не выдержала и открыла дверь. Ждала со страхом. Недавно нашу собаку Мотю загрызли волки. Сильно хромая, оставляя кровавый след, вошла красивая, но израненная собака. Видно было, что она встречалась с волками. На боку большая рваная рана, прокушена и вся в крови лапа.

Мама промыла раны, отрезала отвисавший кусок уха, смазала мазью, перевязала. Собака не проронила ни звука, только дрожь по всему телу. Мама напоила ее теплым молоком. Постелила у печки теплую подстилку. Помогла лечь. Укрыла фуфайкой. Ночью собака стонала, повизгивала, у нее был жар. Мама поила ее молоком, прикладывала компресс к голове.

Трое суток собака не вставала с подстилки, а мама как могла лечила ее. На четвертый день утром, давая молоко, она поняла: страшное позади — собака подняла голову, полизала маме руки... Пришли соседки. Стали думать, как же звать пришельца. Перебрали разные имена. Но вдруг мама сказала: «Шарик». Собака слабо завиляла хвостом, открыла рот, будто улыбалась. Так у мамы появился Шарик.

А дело в том, что у нас вокруг леса, неподалеку аэродром. Военные проводили учения: летчики учились стрелять и метать бомбы по целям. Утром на машине приезжали осматривать цели. Видно, с ними была овчарка. Но как она отстала? Может, встретила в лесу с волками, и ее не дождалась. Как могли ее оставить одну в лесу, где много волков, зимой? Не знаю.

Всю осень Шарик спал в доме — ночью мы боялись оставлять его на дворе, еще не окрепшего. Было ясно, что овчарка умная, дрессированная, знает команды, воспитанная. Пес никого не подпускал к дому, двору. А уж выйти со двора не мог никто, только надо провести. Он был хозяином. Подружился с кошкой Муркой, петухом. Ели все из одной плошки. Загонял корову и теленка в сарай. Когда мама шла доить корову, нес миску и ждал, когда нальют молока. Пил сначала сам, но обязательно оставлял кошке и отходил от миски. Когда я приезжала на каникулы из техникума, Шарик радовался встрече, общению. Он так смешно обнимал лапами за шею, сопел в ухо или лизал. Провожал меня на танцы в клуб и терпеливо ждал домой. А как он ждал брата в отпуск из Севастополя! И тоска, когда мы уезжали. Как-то пришел мужик из дальнего села,

хотел купить умную собаку. Но мама сказала: «Хозяина не продаю». Так и ушел. Как-то соседский кот стал воровать цыплят. Уходя на работу, меня мама предупредила, чтобы смотрела за цыплятами. Убирая в доме, слышу шум во дворе. Выбегаю. Так и есть, кот снова унес цыпленка. Подхожу к Шарiku и с укором говорю: «Шарик, как же так?» Он лег, положил голову на одну лапу, а другой закрыл глаза. Ему было стыдно. Я чуть не упала со смеха. Во второй половине дня собираю клубнику и слышу страшный ор кота. Прибегаю во двор: Шарик за шиворот держит котяру и трясет его. Кот орет, глаза у него чуть не вылезли от страха. Я хвалю собаку, но он держит разбойника. И тут я говорю: «Шарик, плюнь». Собака, мотнув кота, как тряпку, выбросила далеко. Кот на силу уполз. А Шарик еще долго плевался, пил воду и лапой чистил рот.

Увы, недалеко от нас жила страшная семья. Четверо сыновей из семьи были полицаями, убивали, грабили людей. Их судили. В село, отсидев срок, вернулся Тимофей — старший. Мой брат привез доски, починить маме дом. Этот ворюга положил на них глаз. И когда мама ушла в лес, он пришел воровать. Шарик не дал. И вот этот разбойник среди бела дня застрелил Шарика, лежащего у досок. Когда мама вернулась, у двора стояли бабушки и плакали. Так погиб наш преданный друг, красавец и умница Шарик. Бандит каким-то чудом имел охотничье ружье. Его оштрафова-



на сельском сходе. Но разве это могло облегчить наше горе, нашу боль и тоску? Прошли годы. Я вспоминаю Шарика. Рассказываю о нем своим внукам. Не могу без слез смотреть на красивых немецких овчарок.

Адрес: Солохе (Шаранюк) Любови Ефимовне, 121467 г. Москва, Рублевское ш., д. 91, кор. 2, кв. 24.

ТАНЦЫ БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ

Живу я на берегу Черного моря. Наш многоквартирный дом расположен в 100 метрах от берега. Вид очень красивый — море, горы, лес. Но я хочу рассказать вам о белых лебедях. Каждую осень на зимовку прилетают к нам стаи лебедей. На окраине города есть коса, а рядом лагуна. Вот на этой косе они ночуют, а днем в начале 7 утра прилетают к нам на берег кормиться. Люди из домов приносят корм, в основном замоченный хлеб. Они настолько привыкли к людям, что выходят прямо на берег и чуть ли не из рук берут еду. В выходные дни приезжают на машинах семьи с детьми, фотографируются, устраивают себе и птицам настоящий праздник.

Но самое интересное было наблюдать за вожаком. Это огромный лебедь, держится в сторонке, гордо вытянув шею. Мы стараемся ему дать хлеб, и он не спеша ест, но стоит подойти к нему 2-3 лебедям, он тут же отходит в сторону, чтобы они кормились. Вечером он подает громкий клич (как индейцы), и все лебеди плывут на косу.

Ранней весной птицы собираются улетать. Они целый день кормятся, уже начало темнеть, и вожак подал знак в дорогу, сам поплыв вперед, но птицы не

хотели плыть за ним, собрались в толпу и галдели. Вожак отплыл немного, покачался на волнах, потом двинулся к берегу. И вся галдящая толпа вышла на берег доедать корм. Муж говорит, это они запасаются на долгий перелет. Уже темнело, когда вожак снова командовал плыть. Лебеди выстроились вдоль всего берега друг за другом и полетели. Зрелище было потрясающее. До следующей осени.

Мы стояли и махали им вслед, кричали, что ждем их возвращения осенью. Но осенью я встречала лебедей одна. Муж умер в мае от инсульта, не дожив до золотой свадьбы 2 месяца. Я стояла на берегу, окруженная птицами, было очень грустно, но жизнь продолжается. Люди, не стреляйте в белых лебедей!

Адрес: Путинцевой Анне Терентьевне, 353910 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Набережная, д. 61, кв. 103.

ТЕЛЕВИЗОР ДЛЯ КОЗОЧЕК

Было это около 20 лет назад, в пору дефицита продуктов питания. Одна семья в нашем доме завела у себя на застекленной лоджии козочек. Я приносила для них капустные листья и морковные очистки.

Однажды попросила показать козочек. Когда вошла в комнату, увидела за стеклом симпатичные мордочки. Потом обратила внимание, что телевизор поставлен необычно — экран повернут на лоджию. Спросила: "Как же вы телевизор-то смотрите?"

Хозяйка говорит: "Это мы повернули для козочек, чтобы и они смотрели". Я усомнилась, что козам нужен не только хлеб, но и зрелища. Говорю: "Заглядывая в комнату,

козочки тянутся к вам, в тепло, телевизор им не нужен". Но хозяйка отвечает: "Да нет. Когда телевизор был развернут к двери, козы заглядывали, сгрудившись у стеклянной двери. А сейчас они смотрят на экран, распределившись по всей ширине окна, не мешая друг другу".

Правда, вскоре эта семья поменяла квартиру на частный дом. И правильно сделала.

Адрес: Софроновой Надежде Павловне, 603137 г. Нижний Новгород, ул. 40-летия Победы, д. 1, кв. 307.

КОТ-ОХРАННИК

На работу я ухожу позже мужа на час. Однажды он плохо захлопнул дверь, и вот что произошло.

Я сидела перед зеркалом, причесывалась, слушала музыку и вдруг увидела нечто странное. Мой любимый кот Рыжик медленно ползет из прихожей в комнату задом на брюхе, уши плотно прижаты к голове, глаза вылезают из орбит, и смотрит он то на меня, то в прихожую. Решила выяснить, в чем дело. В прихожей копошился какой-то незнакомый мужчина. На полу около вешалки лежала его большая сумка, полная наших вещей, туда же он складывал обувь. Я жутко испугалась и опешила. Но через несколько мгновений осознала: он же щупленький, да и ростом меньше меня. Я быстро схватила сумку, вытолкала вора за дверь, встрясла из сумки все наши вещи и выбросила сумку на лестничную площадку. Мне было плохо, у меня тряслись руки. Потом я успокоилась. А вечером наш Рыжик был награжден любимым блюдом — креветками.

Адрес: Поляковой А.П., 105275 г. Москва, до востребования.

СОБАЧЬИ ДОБРОХОТЫ

Холодным осенним днем отправилась моя приятельница за продуктами. В трамвае народу оказалось мало. Только была женщина села, как заметила посреди вагона собаку с разбитой головой. Между тем, никто не обращал на бедолагу внимания. Приятельница расплакалась, нашла в сумке конфету и позвала собаку. Та без опаски подошла, с трудом стала жевать и потом положила голову на колени своей благодетельнице. Женские слезы заметил сидевший рядом пассажир. Мужчина взялся проводить мою знакомую в ветеринарную лечебницу.

По дороге собаку накормили ливерной колбасой и хлебом. Но когда пришли в медпункт, оказалось, что лечение там платное. Все же уговорили ветеринаров обработать ранку, пес получил даже еще миску молока. Медики предложили отвезти своего неожиданного пациента в приют. И опять-таки барбосу повезло. Директор уже сказала провожатым "мест нет", а потом послала все же поискать свободный угол. И он-таки нашелся! Осмотрев новое жилище своего подопечного, мужчина остался доволен: "комнатка" светлая, форточка открыта, вода приготовлена и подстилка есть.

Директор предупредила: как только пса подлечат, тотчас же выпустят. И тут собачий конвоир "расколотся". Он сообщил, что приехал сюда покупать дом и обязательно заберет собаку, очень ему приглянулась эта ласковая помесь овчарки. Так четвероногий бомж не только попал в руки специалистов-медиков, но и обрел хозяина.

Адрес: Залаевой Марии Михайловне, 410053, г. Саратов, ул. Карла Маркса, д. 32/40, кв. 44.

ЗАРЕВО ГВОЗДИК

Продолжаю внимательно следить за поэтической страничкой. Каждый раз восхищаюсь талантами ее авторов. После моей первой публикации в вестнике стали приходить письма не только со стихами, но даже с рецензиями!

А теперь хочу через «ЗОЖ» поздравить наших мужчин с праздником.

Праздник смелых и отважных,
Всех, кто мал и кто велик,
Вновь заходит в дом он каждый
Красным заревом гвоздик.

Будьте счастливы, любимы,
Нас носите на руках,
И тогда удаче мимо
Не проплыть на облаках.

Даже солнце ярче светит,
И под звоны хрустала
Тост за всех мужчин на свете:
С Двадцать третьим февраля!

Адрес: Иванниковой Ирине Юрьевне, 390048 г. Рязань, ул. Новоселов, д. 53, кв. 47.

ДЕРЕВЕНЬКА МОЯ

Деревенька моя
Средь лесов затерялась,
Ни дорог, ни домов,
Только имя осталось.
Но никак не смирюсь —
В моих снах (и частенько)
Я назад оглянусь —
Оживет деревенька...
Слышу, как петухи
Перекличку заводят,
Вижу, как пастухи
Стадо с пастбища гонят.
За рекой, за мостом
Отыщу робким взглядом
Я родительский дом,
Поспешу легким шагом.
На столе пироги —
Это мамыны яства,
Как они дороги!
Отдала б все богатства!
В топке русской печи
Дозревают в загнетке
Деревенские щи
И паренки — конфетки.
Вечерком за столом
Соберемся на ужин,
Даже тех, кого нет,
Я живыми увижу.
Деревенька моя
Средь лесов затерялась,
Ни дорог, ни домов,
Только память осталась.

Рисунки в номере
Полины Гераскевич.

Адрес: Гавриловой И.И., 624941
Свердловская обл., г. Волчанск, до
востребования.

СНЕГИРИ

Мне уже под 70, а болячек — «бабушкин букет»! «ЗОЖ» покупаю и захожу для себя много полезных советов, читаю все подряд.

Когда цены на лекарства стали заоблачными, пришлось искать другие средства, чтобы облегчить свою жизнь. Учиться никогда не поздно, и вот ваша газета стала для меня таким учителем.

Белым снегом весь город засыпан.
Все застыло в леденящей тиши.
И деревья стоят неживые,
Будто струны угасшей души.
Но на фоне сей грустной картины
Что за чудо? Никак не пойму.
Снегири! Слово гроздь рябины
Заалели на белом снегу.
Сразу вспомнились детские грезы
Невозвратной чудесной поры.
Я подставила руки морозу,
Чтобы сели на них снегири.

Адрес: Батищевой Таисии Ивановне, 394063 г. Воронеж, ул. Остужева, д. 3, кв. 65.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

То зима, то лето,
То жара, то холод.
Лишь сейчас заметил,
Что уже не молод.
Годы, словно птицы,
Пролетели мимо.
Ломит поясницу,
Но пока — терпимо.
Загляну в аптечку
У себя на даче —
Бахлаит сердечко,
И давление скачет.
Чтобы сбить давление,
Есть рецепт старинный:
Пить чаек с вареньем
Из плодов калины.
А еще полезней
Чай с пчелиным медом:
Ото всех болезней
Лечит мимоходом.
В нашем государстве
Для всего народа
Лучшее лекарство —
Матушка-Природа.

Адрес: Голубеву Николаю Поликарповичу, 165500 Архангельская обл., с. Верхняя Тойма, ул. Ломоносова, д. 29а, кв. 5.

И ОСТАЛИСЬ ЗА СТЕКЛОМ ВСЕ МОИ ПЕЧАЛИ

Чтобы мне не унывать,
Не считать морщины,
Начала я вышивать
По канве картины.
Каждый вышитый стежок
В пейзажах, портретах —
Это маленький шагок
К радости и свету.
Нить цветная и игла —
Лучшее лекарство,
Я создать себе смогла
Собственное царство.
Здесь спокойно и светло,
Ангел за плечами.
И остались за стеклом
Все мои печали.

Адрес: Квашниной Л.В., 456120
Челябинская обл., г. Юрюзань, ул.
Тараканова, д. 5, кв. 55.

ВОЗВРАЩЕНИЕ МОЛОДОСТИ

Приполз к врачу и жалуюсь на ноги:
«Скрипят суставы, сердце барахлит...»
Почтенный доктор изрекает строго:
«Года у вас, убавьте аппетит!»
Приполз домой. Обед. Упала ложка...
(Знать, женщина — к холостяку).

И что ж?

Минуты три прошло, еще немножко —
Соседка принесла мне

вестник «ЗОЖ».

Вот пятый год беру я лыжи снова,
Не я скриплю — в лесу снежок

скрипит,

Знаком я и с методикой Попова —
Исчез живот, хоть зверский аппетит.
На улицах бабули молодые
С улыбками глядят, в глазах — вопрос:
«Ничто с того, друг, что виски седые?»
Есть еще порошок, Дедушка Мороз!
И на газету вновь я подписался.
УЗИ — отлично! Я живу по «ЗОЖ»!
Врачу сказал, что так мне удивлялся:
«Лечись по «ЗОЖ» и молодость

вернешь!»

Адрес: Морозову Анатолию, 432067 г. Ульяновск, Ульяновский пр-т, д. 4, кв. 66.

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Идет навстречу юный человек,
Совсем мальчишка, с милыми губами.
А вот в кармане пачка сигарет,
И куплена она на деньги мамы.
И кажется ему, что он мужчина, ах!
Но я смотрю презрительно и косо,
И видится в его губах
Мне сигарета — соской.
Адрес: Блиновой Ф.Ф., 420073 Татарстан, г. Казань, ул. Красная По-
зиция, д. 13а, кв. 16.

«От соседки я узнала, что она принимает «Талкан» – это такой порошок из проросшей пшеницы. Я тоже решила попробовать. Мне 51 год, плохо работал кишечник, уже многое перепробовала, но результата не получила. И вот благодаря «Талкану» я справилась со своей проблемой. «Талкан» – это действительно драгоценная еда, дающая силы, обладающая лечебными свойствами и сытная. Я очень довольна употреблением «Талкана» – готовится в считанные минуты, калорий содержит мало, а пользы приносит много».

Гудилина Нина Сергеевна, г.Пермь.



«ТАЛКАН» —

ЕДА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

«Талкан» – это то же проросшее необмолоченное зерно пшеницы, только перемолотое в порошок. Из этого «полуфабриката» можно быстро приготовить разнообразные блюда – от котлет до десерта.

Производят «Талкан» в Башкирии, на основе древнего рецепта кочевых народов таким образом, что все драгоценные свойства проросшей пшеницы сохраняются. Пища кочевников должна была быстро насыщать организм и долго поддерживать силы путника. Для этого требовалось выбрать такой исходный продукт, который богат витаминами и минеральными веществами, и сохранить все его полезные свойства. Таким исходным продуктом стали для кочевников проросшие зерна пшеницы.

Проросшее зерно – настоящая биологическая лаборатория. Проростки обладают мощной биоэнергетикой Земли, Солнца, дождевой влаги. Кочевники высушивали проростки и измельчали их – получался ценный продукт, который они называли талканом. Его удобно было брать с собой в длительные походы: весил он мало, а по сытости и полноценности состава мог заменять даже мясо.

Кстати, в русских деревнях тоже употребляли в пищу проросшую пшеницу.

Когда зерно, хранившееся в амбарах, по весне начинало прорастать, его бережно измельчали и добавляли в пищу.

Благодаря большому количеству клетчатки «Талкан» стимулирует кишечник, очень эффективен в борьбе с запорами и, как следствие, прекрасно очищает кожу от разнообразных высыпаний. С его помощью хорошо заживают раны, язвы. Это прекрасная еда для тех, кто страдает сахарным диабетом, желчекаменной болезнью, заболеваниями печени, почек, ожирением, аллергией. «Талкан» включают в программы похудения.

Одно из самых ценных свойств проростков пшеницы состоит в том, что они замедляют процесс старения. При включении их в повседневный рацион организм омолаживается, улучшается состояние кожи, волос, ногтей. Их вполне заслуженно называют пищей XXI века.

По рекомендациям диетологов, чтобы не стареть преждевременно, человек должен отдавать предпочтение натуральным продуктам – бурому рису, коричневому сахару, морской или каменной соли, необмолоченному зерну. Но, к сожалению, мука, крупы, сахар, соль попадают на наш стол, как правило, в рафинированном виде. В процессе очищения они лишаются не только ненужных примесей, но и самого ценного, необходимого – витаминов, ми-

неральных веществ, пищевых волокон (клетчатки). Такие продукты поставляют в наш организм, образно говоря, лишь «пустые калории».

«Талкан» позволяет свести на нет вред, причиняемый современному человеку рафинированными продуктами. Технология, применяемая при производстве «Талкана», позволяет сохранить целебную силу проростков. Белки и углеводы содержатся в нем в оптимальном для усвоения соотношении (1:5). Кроме того, сохраняются очень важные для нашего организма минеральные вещества (цинк, магний, железо, кальций, медь, селен и др.). Для его переваривания и усвоения не требуется больших энергетических затрат, так как в проросшем зерне весь запас питательных веществ на 90% преобразуется в готовую для употребления форму: белки – в аминокислоты, крахмал – в глюкозу. Это хорошая поддержка мозга, который отвечает за все жизненно важные процессы в организме.

Регулярное применение «Талкана»: растворяет холестериновые и солевые отложения в сосудах, суставах, почках, печени; активизирует деятельность сердца и мозга, поддерживает концентрацию внимания; является мощным энтеросорбентом, дает мощный заряд бодрости, повышает иммунитет, энергетику и потенцию.

Истории из писем:

Назмутдинова Х.М., г. Казань. «Мне 74 года, букет болячек. От «Талкана» наступило улучшение – язва желудка перестала беспокоить, а главное – не стало запоров. На завтрак я ем с кефиром «Талкан» мелкий, в суп кладу «Талкан» крупный. Такую вкусную еду я давно не ела, очень нравится и очень полезно».

Липилина Н. Ф., Нижегородская обл. «Мне 91 год. До 90 лет чувствовала себя нормально, а после напала хроническая усталость, даже ходить тяжело было, стал барахлить кишечник. Часто думала о проросшей пшенице и вдруг читаю в газете о «Талкане», сразу же выписала и употребляю по 4 столовых ложки в день – кладу в готовые блюда. И вскоре почувствовала бодрость – прошла усталость, нормализовался кишечник. Теперь без «Талкана» ни одного дня не буду, лучше всяких таблеток».

ВЫПУСКАЕТСЯ ДВА ВИДА «ТАЛКАНА»:

- крупного помола;
- мелкого помола.

1 упаковка «Талкана» (400г) стоит 170 руб. + 3-7 % (почтовые расходы)

«Талкан» можно заказать наложенным платежом

из г. Перми (магазин «Товары для красоты и здоровья»)

по телефонам: 8 (342) 252-14-84, 255-71-51, 255-57-52

или 8-902-80-71-646, 8-906-888-27-86;

по почте: 614113 г. Пермь, а/я 3033

(для Наумовой Татьяны Борисовны);

по электронной почте: sevita@mail.ru

МИНИМАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ — 4 УПАКОВКИ.

При заказе 6 и более упаковок в подарок

высылается книга рецептов

«Талкан – кулинария здоровья»

При заполнении заявки четко указывайте фамилию, имя, отчество и обратный адрес.

В Перми и Пермском крае «Талкан» можно приобрести в аптеках города и сети магазинов «Семья».

www.talkan.ru

На вопросы читателей отвечает врач РАМН Б.А. Наливайко

ЦЕЛИТЕЛЬ СЕРДЦА «УНИВЕРСАЛ»

Как самостоятельно помочь себе при гипертонии? Н. Рудь, Омск.
При мерто, ишемии и стенокардии хорошо помогает прибор «Геска-Универсал». Лечебное воздействие создает целебный спектр, состоящий из 4 (1) составляющих – красного и синего света, инфракрасных лучей и специально-го магнитного поля. Наблюдения в госпитале военной академии Санкт-Петербурга показали очень высокую эффективность такого сочетания. Синий свет снижает боль и воспаление, красный свет, инфракрасные лучи и магнитное поле исцеляют само заболевание. Уже после одного сеанса (10 мин.) нормализуется давление, проходят головные боли и головокружение. А полный курс (21 день) серьезно улучшает здоровье и общее состояние. «Универсал» лечит суставы и кожу, изготовлен на оборон. предприятии, имеет диплом «100 лучших товаров России». Срок службы не ограничен. Цена – 2900 руб. Рег. уд. Минздрава ФС 022а2004 1062-04

«ЭРЕОС» ПРОТИВ ИМПОТЕНЦИИ И ПРОСТАТИТА

Ищу надежный прибор от импотенции. Слышал, что хорошо помогает «Эреос». Л.Н., Москва.

От слабой потенции страдает 41% 40-летних и 59% 60-летних мужчин. Причина – в слабой предстательной железе и плохом кровоснабжении интимных вен. Ректальный стимулятор «Эреос» электронными импульсами улучшает кровоснабжение вен и массирует предстательную железу. Он возбуждает и лечит и с первого сеанса повышает секс. активность и эрекцию. «Эреос» помогает и 40-летним, и 60-летним, возвращая радость в семью. Цена произв. – 2890 руб.

Адреса «Медтехники для дома»: м. «Динамо» – Ленинградский пр-т, 33а, «Трансагентство», м. Комсомольская – ТЦ «Комсомольский». Доставка.

Высылаем НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ (почтовые расходы – 5 %.)

Прием заявок: 119313 Москва, а/я 13, ООО «Медтехника для дома», (495) 739-06-02. www.medom.ru

«НАШ ЛЕЦИТИН С ЭКСТРАКТОМ ЭХИНАЦЕИ»

Экстракт эхинацеи является самым мощным из известных растительных иммуномодуляторов. Доказана эффективность этого продукта при профилактике герпеса, гриппа и инфекций верхних дыхательных путей. Экстракт эхинацеи входит в состав препаратов, используемых при терапии СПИДа.

Лецитин – это вещество, без которого организм не может работать. И это не случайно. Лецитин входит в состав мембраны клетки, защищая от радикалов, выводит из организма холестерин, обладает антиоксидантным действием, противостоит неблагоприятным факторам внешней среды. Благодаря своим уникальным свойствам он останавливает развитие атеросклероза, восстанавливает клетки печени при вирусных и алкогольных интоксикациях и при интенсивном приеме лекарственных препаратов.

Клинические исследования показали, что «Наш Лецитин с экстрактом эхинацеи пурпурной» рекомендован для пациентов с респираторными вирусными заболеваниями, для нормализации иммунитета и в качестве вспомогательного средства при антибиотикотерапии хронических инфекционных заболеваний.

Приобретайте
в аптеках вашего города

www.uviks.ru

Б.А.Д. Рег. уд. №003790.Р.643.02.2002 Патент № 2184459

БЕССОННИЦА У ПОЖИЛЫХ: что поможет?

В молодости мы зачастую подолгу не можем заснуть: одолевают заботы и тревоги. Но с годами приходит другая проблема: сон становится поверхностным, беспокойным, и, проснувшись среди ночи, человек уже не смыкает глаз до утра...

бренность этих капель в том, что в центре комплекса классических «сонных» трав (валерианы, пустырника, мелиссы, зверобоя, ромашки, хмеля) – редкое лекарственное растение шлемник байкальский. Это растение из «Красной книги», найденное только в одном месте на Земле – на озере Байкал.

Чем же шлемник байкальский так заинтересовал швейцарских ученых? Дело в том, что шлемник – уникальное по эффективности успокаивающее средство. Оно в 5 раз сильнее валерианы – как раз то, что нужно ослабленной нервной системе пожилого человека.

Поэтому швейцарские капли «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. Сонные травы» – настоящее спасение для всех, кто знаком с «возрастной» бессонницей. Капли делают сон глубоким и безмятежным, с ними вам не грозят ночные пробуждения. «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. Сонные травы» восстанавливают правильное чередование фаз сна – а значит, поутру вы будете чувствовать себя выспавшимися и бодрыми! И здоровье ваше станет крепче: ведь из-

вестно, что хороший сон – лучшее лекарство!

Капли не вызывают привыкания и дневной сонливости. Спрашивайте их в аптеке.

Капли «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. Сонные травы» – крепкий сон и бодрое пробуждение! В любом возрасте.



Где приобрести, см. на стр. 20

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. Капли «Спокойной ночи. Сонные травы» Рег. уд. № 77.99.23.3.У.11278.10.05 от 06.10.2005 г.

Р За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. И. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008
Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.
Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.
For distribution only in Russian Federation and CIS countries
Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано в типографии
ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ
123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38
Заказ № 238 Тираж 360.045 экз.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: тел. 8-499-740-57-08.
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная. Общий тираж 2.577.737 экз.
Срок подписания в печать 21.02.2008 в 22.00. Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru
Экспорт и распространение издания за пределы РФ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.



08008

4 607161 020012

СВОБОДНАЯ ПЕЧАТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

№ 33 (83) июль 1992

В НОМЕРЕ:

- ★ СПЕЦВЫПУСК «СВОБОДНОЙ ГАЗЕТЫ» «КУПИ-ПРОДАЙ».
- ★ ЗНАКОМСТВА, ОБЪЯВЛЕНИЯ
- ★ СТОЙЛО ДЛЯ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»
- ★ СЭС НЕ МОРИТ МЫШЕЙ
- ★ В СОЮЗ НЕ ВСТУПИШЬ, СЫНА НЕ СПАСЕШЬ
- ★ ВАШЕ ПОЛИТИЧЕСКОЕ ЛИЦО
- ★ «ЕЖИК ПОД НАРКОЗОМ»
- ★ ГРУШИНСКИЙ «СОК ГАММИ»

«КАПИТАЛ» СТОИТ ДЕШЕВО

На улице Ленина напротив центральной библиотеки регулярно выставляют лотки с книгами. Идет дешевая распродажа списанных изданий. На левом лотке — совсем новые внешне, возможно никогда никем не читанные политические брошюры. На правом — затрепанные, порой без первых и последних страниц повести и рассказы. Цена договорная.

— Сколько стоит эта книга? — спрашивает девушка у продавцов — библиотечкарей.

Они смотрят на изношенность, затем предлагают пять рублей. Но если потроговаться, то можно купить и дешевле.

Книжки расходятся быстро. Обычно остаются совсем изношенные, но почему-то популярнее издания десяти и более давности,

ЛЮБИТЕЛЯМ БОКСА!

Спортивный комплекс «Синяя птица» концерна «Иргиз» проводит набор в группу здоровья с программным обучением школы бокса.

Вниманию занимающихся! С этого учебного года абонементная плата производится за весь учебный год сразу. Поэтому добора в течение учебного года не будет. Так что не опоздайте.

Для качественного обучения численность в группах ограничена. Обучение ведется с начального курса. Возрастной диапазон в нашем клубе велик — от 15 до 35 лет и это не предел. Начало занятий — с 1 августа 1992 года.

Старший тренер групп — ДВУХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ, ФИНАЛИСТ И НЕОДНОКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ СССР, ЧЕМПИОН ВСЕМИРНЫХ КОРЕЙСКИХ ИГР В СЕУЛЕ, МАСТЕР СПОРТА СЕРГЕЙ ЮН.

Вниманию родителей! По вашим многочисленным пожеланиям открываются детские группы. Возрастной ценз групп начальной подготовки — 7—8 лет, групп первого года обучения 9—10 лет. Начало занятий с 1 сентября 1992 года. Предварительная запись проводится по адресу: ул. Красноармейская, 15, спортивный комплекс «Синяя птица», зал бокса. Обращаться ежедневно с 19.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья.

РЕТРО НА КОЛЕСАХ

Возвращаются старые промыслы и ремесла. Сначала в автобусах, а теперь уже и в троллейбусах можно увидеть женщину с сумкой на боку — кондуктора. Все-таки рубль люди самостоятельно отдают менее. Приходится им

Контора пишет, деньга идет

На счет горисполкома народ, обменивающий квартиры, перечисляет в сберкассах огромные деньги — 650 рублей с ордера. И все обалдело спрашивают — за что? А. СОСНИН.

КОРМИСЬ, МЫШКА, БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Оказывается, если у вас в квартире мыши, то вы можете звонить в ЖКО, которое каждый год заключает с СЭС договоры на мор мышей, крыс, мух, блох и прочей ненужной в хозяйстве живности. Но это не значит, что СЭС каждый год ходила по подвалам и квартирам с ядами наперевес. Зачем, когда жильцы сами придут и яд купят, да еще не раз?! Особенно если им подсунуть такой, после которого мыши толстеют и размножаются.

В этом году ПЖТ, как нам сказала домоуправ, наученное горьким опытом выбрасывания денег на ветер, не стало заключать договоры с СЭС на все дома, а только на те, где есть мыши и крысы. СЭС не торопится выполнять эти выборочные заказы. Говорят, яду на всех не хватает.

Мыши звереют, жильцы — тоже.

Жильцы дома № 19 по ул. Ф. социализма.

«ПОДУШКУ» НА СДАЧУ

Похоже, продовольственный магазин концерна «Иргиз» на ул. Ленина в покупателях не нуждается. Иначе в кассах вместо отсутствующей мелочи на сдачу давали бы какой-нибудь копеечный товар. Например, спички. Или конфетку. Карамель «подушечка», например, стоит 50 копеек штука. Если захотеть, можно что-нибудь придумать с мелочной сдачей. Только зачем? Люди и так добровольно отказываются от денег. Или просто уходят из магазина.

ХАЛЯВА НЕ ПРОЙДЕТ

Союз солдатских матерей возмездно получить помощь. За 5 месяцев существования ССМ за помощью обратились 200 человек. Это при том, что союз насчитывает 1000 человек. На собрании члены сою-

...и не очень популярные. Не покупают почему-то политические издания десятилетней и более давности, пахнущие вопреки времени типографской краской.

Возвращаются старые промыслы и ремесла. Сначала в автобусах, а теперь уже и в троллейбусах можно увидеть женщину с сумкой на боку — кондуктора. Все-таки рубль люди самостоятельно отдают менее охотно, чем когда-то 5 копеек. Приходится им в этом помогать.

Шанс для предпринимателей

Организаторы конкурса эстрадных исполнителей «Балаково-92» приглашают спонсоров разместить рекламу. К вашим услугам: лучшие эстрадные площадки города в сентябре! Тел.: 4-41-42.

МЫ ПОЙДЕМ СВОИМ ПУТЕМ!

Пакет документов пришел на адрес «Свободной газеты» из Москвы из оргкомитета «Партии экономической свободы». Обращение с предложением создать региональное отделение партии в Балакове подписал известный предприниматель К. Боровой. Причина — слишком мало в структурах нынешней власти людей, которые могут

понять беды и заботы вновь рождающегося класса предпринимателей. Необходимо готовиться к предстоящим выборам в местные мэрии и парламент России всем, кто поддерживает экономические преобразования в стране. Две противоборствующие структуры, условно названные «коммунисты» и «демократы» бьются за политиче-

скую власть, отодвигая на второй план «процесс производства продукции», то есть именно то, чем намерены заниматься настоящие предприниматели. Пока им мешает многое, и прежде всего то, что они не смогли объединиться. Заинтересовавшихся информацией — просьба звонить по телефону 3-41-54.

ДЕСЯТКА — САНТИМЕТР

В парикмахерской Дома быта на Ленина сегодня химическая завивка на волосы длиннее 40 сантиметров стоит 380 рублей, больше 25 сантиметров — 257 и до 25-ти — 181. Банальная истина «красота требует жертв» приобретает новую яркую окраску.

Меняю новый видеомагнитофон «Хитахи» (Япония), цв. телевизор «Рубин», имп. линолеум на комнату с ордером, или эти же товары и 2-комн. кв. 26 кв. м, улучш. планировки в «Детского мира» на 1-ом кв. Тел.: 4-06-72 (раб.).

Знакомства

Найди меня

♦ Ж-13 Мне 40 лет, 156/56. Люблю рыбалку, вязание, готовить, имею машину, дачу, 3-комнатную квартиру. Хочу встретить доброго, высокого, трудолюбивого мужчину до 43 лет, современного.

♦ Ж-14 Познакомлюсь с мужчиной до 40 лет, желающим создать хорошие семейные традиции.

♦ Ж-15 Мне 48 лет. Хотелось бы встретить мужчину 50—56 лет, порядочного, доброго.

♦ Ж-16 Ищу спутника жизни. Мне 57 лет. Добрая, ласковая, симпатичная. Жилплощадь есть. (Адрес в редакции).

♦ М-14 Мне 48 лет (160) 60. Материально обеспечен. Вредных привычек нет. Имею жилплощадь. Желая создать союз для совместного проживания. Готов стать отцом для осиротевших детей. Самое главное в жизни для меня — понимать друг друга. Познакомлюсь с женщиной до 50 лет. Адрес в редакции.

♦ М-15 Ищу добрую, без высоких идеалов женщину 45—50 лет. Мне 52 года. Жилплощадь есть.

♦ М-16. Мне 52 года. Хочу встретить женщину не старше 46 лет, приятной внешности, ростом не вы-

ше 165 см, без детей. О себе при встрече.

♦ М-17 Хочу найти достойную спутницу жизни. Мне 50 лет, рост 180 см, глаза голубые, волосы светло-русые, спокойный, с добрым характером, имею собственную 3-комнатную квартиру с большой верандой, отопление электрическое. Есть хорошие приусадебный участок, обзавелюсь скотиной. Работаю в животноводстве. Хочется найти подругу жизни в возрасте от 45 до 50 лет, с добрым характером, трудолюбивую, чтоб вела хозяйство.

ХАЛЯВА НЕ ПРОИДЕТ

Союз солдатских матерей пригласил на собрание родителей будущих воинов. Пришли 20 человек. Вместо ожидаемых 1200. Послушали, как действует союз и какие изменения грядут.

До сих пор всем почему-то казалось, что союз солдатских матерей — это государственное учреждение, куда можно пойти пожаловаться и абсолютно без-

возмездно получить помощь. За 5 месяцев существования ССМ за помощью обратились 200 человек. Это при том, что союз насчитывает всего 130 человек. Между тем члены этой общественной организации людям помогают исключительно из любви к ближнему (как это ни странно, не перевелось еще бескорыстие на Руси). Но деньги все равно нужны — на кон-

верты, телеграммы, телефонные разговоры, билеты для поездок. Так что, без взносов никак не обойтись.

На собрании члены союза солдатских матерей приняли разумное и твердое решение — больше халыва не пройдет, и тот, кто не состоит в ССМ, на его помощь может не рассчитывать.

М. ВЛADOVA.

Стоило для «Скорой помощи»

Напротив старого рынка, где постоянно, уткнувшись носом в ветхие постройки, ютились машины «Скорой помощи», закипело строительство новенькой ремонтной базы.

Водитель А. Н. Максаков утверждает, что за последние 30 лет им еще не приходилось по-человечески ремонтировать несчастную медтехнику. Помещения, из которых Алексей Николаевич в свое время собственноручно вывел лошадей, а на их место загнал машины, до сей поры очень похожи на стойло. Но, кажется, теперь с помощью МП «Стройдизель», которое сооружает новую ремонтную базу (даже с бытовками для водителей, не говоря уже о нормальных боксах и ямах для машин) дело сдвигается с мертвой точки.

♦ М-18 Мужчине 37 лет познакомится с женщиной не выше 160 см. Звонить 3-06-35, после 21.00.

♦ Ж-17. Мне 39 лет. Хочу найти свою судьбу. Все данные при встрече. Тел. 4-93-89.

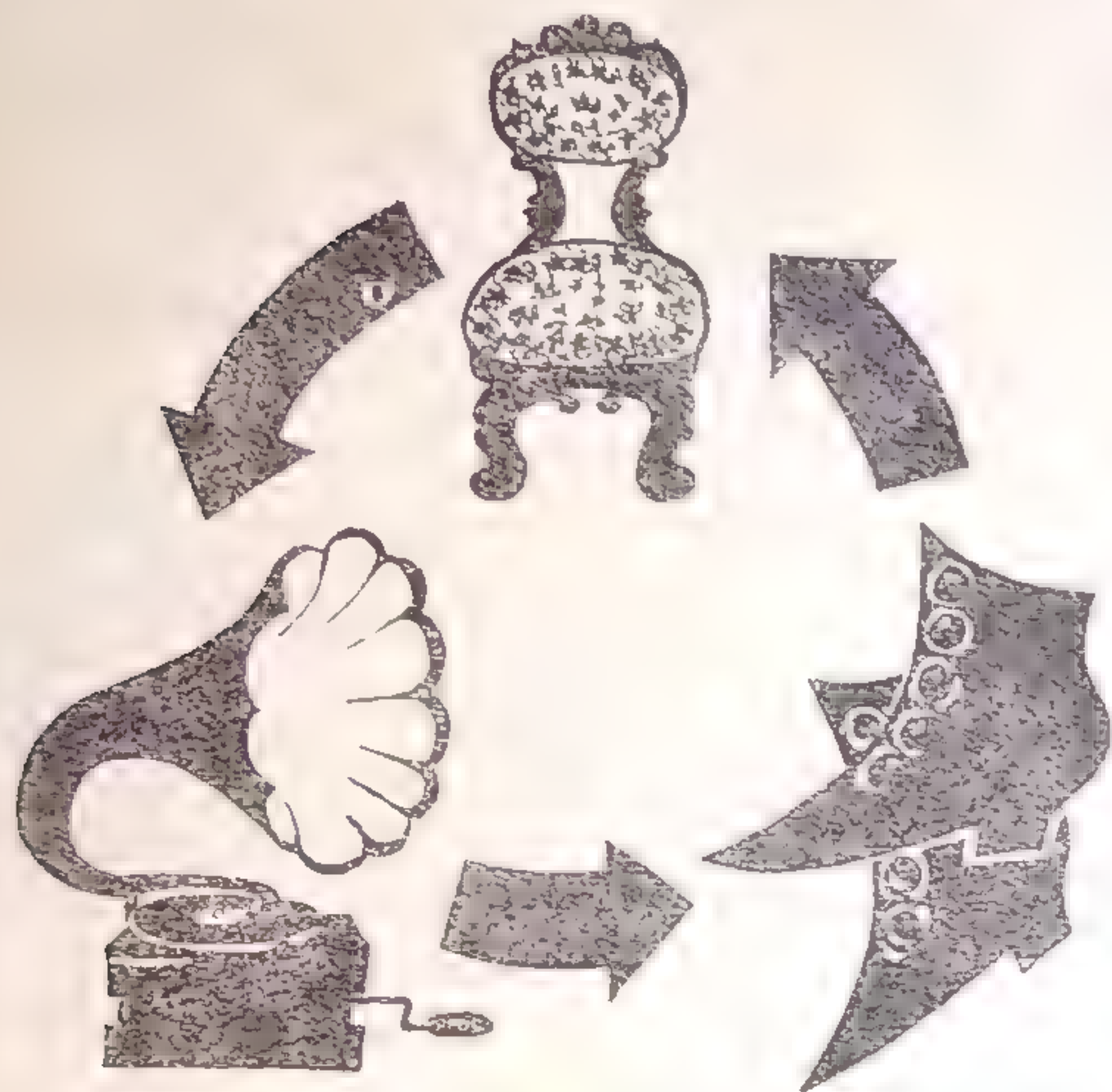
♦ МИНЧАНИН. 35/164/57. Рак, Обезьяна, Пихта. Русский, доцент, женат не был. Не курю, не пью. Целеустремлен. Люблю домашний уют и тепло. Материально и жильем обеспечен. Ищу единственную девушку, симпатичную и внешне и в жизни, с которой было бы легко и просто понимать друг друга, чтобы жить душа в душу. Прощу фото. 220131, Минск-131 до востребования, предъявителю паспорта VI-ВН № 705298.

Самим мало

Председатель общественного попечительского совета Е. С. Шушакова обратилась к руководителям концерна «Иргиз» с просьбой выделить немного денег на приобретение одежды и школьных принадлежностей для семейного детского дома.

Результат: категорический отказ.

Бартер: шило на мыло



МЕНЯЮ портативную печатную машинку «Любава» на ч/б телевизор или 50 кв. м линолеума, или по предложению, или продам. Тел. 4-32-37.

МЕНЯЮ капитальный гараж в районе энергоучастка или дачу в районе «Химволокно» на частный дом в черте города. Возможны варианты. Тел.: 2-04-14.

МЕНЯЮ металлический гараж и «Запорожец» старого образца на «Москвич 412» или ЗАЗ на новый холо-

дильник. Или продам «Запорожец». Обращаться: Комарова, 136-8. После 20.00.

МЕНЯЮ новый видеоманитофон «Голд стар» (в упаковке, с гарантийным талоном) пр-ва Южной Кореи на «жилую комнату» или импортную стенку. Или продам. Тел.: 2-57-99.

МЕНЯЮ новую вязальную машинку «Буковинка» на новую спиральную «Малютка», «Лилия» и т. п. г. Вольск, ул. Дзержинского, 27.

МЕНЯЮ новый автомобиль «Москвич-В141» на новый ВАЗ 2121 «Нива». Тел.: 3-10-30.

МЕНЯЮ видеоманитофон пр-во Япония и полушубок из лисы (р. 46—48) на однокомнатную квартиру, ул. Вокзальная, 10-25.

ПРОДАМ или обменяю на лас 2,5х4 м малиновый или светло-коричневый, детскую кроватку, сапоги женские, осенние (Югославия) р. 26. Предлагать: шифоньер, тумбочку, торшер, туфли женские, р. 26—27. Тел.: 62-7-49, с 8.00 до 14.00, Ирина Николаевна.

МЕНЯЮ аккордеон, холодильник, сахар, двухспальную софу, мужскую и женскую одежду, обувь на кухню или спальню гарнитур. Обращаться: г. Балаково, 24 до востребования, предъявителю паспорта 608973.

МЕНЯЮ одежду, обувь для малыша до 2 лет новые и б/у на вещи для мальчика 3—5 лет, или вещи для девочки 5—7 лет. г. Вольск, Дзержинского, 27.

МЕНЯЮ бытовой кондиционер БК-1500 на транспортное средство или продам. Обращаться: бул. Роз, д. 3, кв. 49.

МЕНЯЮ капитальный гараж и квартиру с частичными удобствами 26,3 кв. м (сарай, погреб, газ, отопление) на 2-комнатную благоустроенную квартиру. Тел.: 2-42-15.

МЕНЯЮ кирпичный дом с постройками, 45 соток земли в с. Терса на автомобиль ВАЗ-2108, 21-09, 2107. Обращаться: Вольский р-он, с. Терса, ул. Некрасова, 31.

МЕНЯЮ швейную машинку на цветной телевизор с

доплатой. Тел.: 9-25-54. Фролова.

МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру 34,2 кв. м, 2-я этаж, балкон, на однокомнатную квартиру и машину ВАЗ, выпуска не ранее 1983 г. Обращаться: г. Балаково, Минская, 65а-21.

МЕНЯЮ электромиксер и электрожаровню новые на вязальную машинку «Нива» новую по договоренности. Обращаться: ул. Свердлова 43, кв. 25.

МЕНЯЮ пылесос «Циклон-М» (новый) на швейную машинку. Тел. в г. Вольске: 2-54-42.

МЕНЯЮ железный гараж с местом в 46 микрорайоне и комнату с частичными удобствами на 1-комнатную квартиру или благоустроенную комнату. Тел: 94-17-31 до 17 часов.

МЕНЯЮ видеоманитофон на мотоцикл «ИЖ» с коляской, «Урал», «Днепр». Тел.: 3-42-05 в любое время.

МЕНЯЮ автомашины: БМВ, западногерманского производства и «Запорожец» в хорошем состоянии на 3-комнатную или 2-комнатную квартиру с большой площадью. Звонить: 3-23-60 с 17 до 21 час.

МЕНЯЮ новый бобиновый видеоманитофон в упаковке (станции) с новой видеокамерой и с 7 новыми германскими кассетами на автомобиль ВАЗ (можно в аварийном состоянии). Обр.: с Матвеевка, ул. Первомайская, д. 8, кв. 1. После 17.00 часов.

МЕНЯЮ золотую цепочку длиной 60 см. не тонкая на ковер 2х3 или на 2 раскладных кресла. Обращаться: ул. Вокзальная, 10-25.

МЕНЯЮ туфли женские, пр-во Франции, цвет бежевый, размер 36, на импортные туфли, р. 37—38. Желательно черного цвета. Обращаться: ул. Красноармейская, 24-7 после 19.00.

МЕНЯЮ московскую стенку (длина 4 м 20) на спальню гарнитур или мягкую мебель. Меняю новый мужской костюм (р. 56—48) на джинсовый костюм этого же размера. Тел.: 9-55-59. С 9.00 до 16.00.

НАЛЕТАЙ!!!



Продаю 1-комнатную квартиру в 3 микрорайоне. Тел.: 2-82-37.

Продаю гаражные ворота и емкость 3 куб. м. Обращаться: ул. Лобачевского, 119, после 17 часов.

Продаю телевизор ч/б 21-40 изображения со стабилизатором, ковер 1,5х2, холодильник «Орск 3», подержанные по сходной цене.

Продаю: немецкий аккордеон 34х80; автомобильный телевизор «Электроника»; импортный мужской костюм р. 48—50; радиоприемник транзисторный. Тел.: 4-67-54. Андрею.

Продаю кухонный стол и 4 стула, детский велосипед (от 3-х до 5 лет). Обращаться: н. Леонова, д. 75, кв. 152, после 18.00.

С. Леонова продает мотоцикл

Продаю холодильник «ЗИЛ» в хорошем состоянии. Тел.: 4-12-84 после 19.00.

Продаю кассетный магнитофон «Весна-М-212» и пылесос «Циклон-3М» новый. Цена ниже рыночной. Обр.: Харьковская, 36-86, после 18.00.

Продается детская кроватка за 500 руб. Обр.: Вокзальная, 10-25.

Продам кафель голубой с выдавленным рисунком, 8 кв. м, или обменяю на кре-

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, КОЛХОЗОВ, СОВХОЗОВ, КООПЕРАТИВОВ И КОММЕРЧЕСКИХ МАГАЗИНОВ!

Вы хотите купить или продать лес, металл, стройматериалы, энергоносители, с/х продукцию, продукцию животноводства и хим. промышленности, больше партии товаров народного потребления, автомобили, оборудование и многое другое, то вам лучше всего поможет сделать это быстро и выгодно брокерская фирма «Мультиброк». БФ «Мультиброк» представит ваши интересы на РТСБ, СТСБ, МЦФБ, РФБ, бирже «Конверсия», БМ, МБЦМ, на которых можно продать и купить очень широкий спектр товаров и сырья. Минимальный объем одной сделки 500000 руб. Возможны сделки в СКВ и СКД.

Продаю «Москвич» 21-40 в отличном состоянии, новый. Тел.: 4-98-54.

Продаю новый цветной телевизор или видеоу. Возможен обмен на гараж или стенку по договоренности. Обращаться: пр. Героев, 586, кв. 29, после 18.00.

Продаю новый конверт для новорожденного; женский костюм 54 разм., осенние туфли 24 разм. (Минск), школьную форму (дев.), разм. 44 (новая). Тел.: 4-55-93.

Продаю новый мужской костюм, пр-ва Прибалтики, р. 50, рост 170. Тел.: 4-11-62.

Продается усилитель У-101 стерео с электропроигрывателем «Электроника» 030 стерео. Тел.: 4-54-81.

Продаю телевизор ч/б изображения со стабилизатором, ковер 1,5х2, холодильник «Орск 3», подержанный, в хорошем состоянии. Обращаться: Привокзальная пл., д. 6 кв. 12.

Продаю стол письменный и тумбу для белья новые. Звонить после 18.00, тел. 4-82-32.

Продаю куртки мужские из натуральной кожи 48-50, рост 3 (одна удлиненная, другая не удлиненная) импортного производства. Тел.: 4-32-37.

Продаю магнитофон касетный «Орбита-201С» и катушечный «Орбита-107С». Тел.: 3-32-51.

Продаю сапоги зимние женские, производство Финляндия, размер 38, ср. каблук, цвет кофе с молоком. Тел.: 2-98-58.

Продаю кухонный стол 1 стула, детский велосипед (от 3 до 5 лет). Обращаться: н. Леонова, т. 75, кв. 152, после 18.00.

Сдаю продаю мотоцикл «Ява»-350 с коляской, выпущен 1984 г с запчастями. Обращаться: Ф. Социализма, 1а, кв. 51. Тел. (рабочий) 4-54-97, до 17.00.

Продаю 4-комнатную квартиру, 45,5 кв. м. Дом деревянный, двухэтажный — 2 этаж. Санузел отдельный. Во дворе сарай, погреб. Приватизирована, Обр.: ул. Лобачевского, 62-16.

Продаю гараж капитальный около в/ч, на Саратовском шоссе. Тел.: 4-12-94.

Продается ружье, 12 калибр, 2-ствольное, или меняю на мотоцикл с коляской любой марки. Обращаться: 4-12-94, кв. 159, после 19.00.

Продается детская кроватка за 500 руб. Обр.: Волынская, 10-25.

Продаю кафель голубой с выдавленным рисунком, 8 кв. м, или обменяю на кресло-кровать, малогабаритный диван и тумбу для белья по договоренности. Тел.: 94-26-88.

Продаю транзисторный радиоприемник, костюм и пиджак мужской 50-52 р. импортный, аккордеон немецкий, вентилятор настольный, концертную мандолину, радиолампы. Тел.: 4-04-58.

Продаю электрошнурковую бытовую. Тел.: 3-05-54.

Продаю или поменяю на что-нибудь катер «Прогресс» с мотором, в хорошем состоянии. Обращаться: н. 50 лет ВЛКСМ, д. 7, кв. 159, после 19.00.

БЕСПЛАТНО

до 1 сентября окажу помощь юридического характера: составление документов, консультации в области семейного, трудового, жилищного, гражданского, уголовного права (без представительства в суде). За символическую плату — область хозяйственного права (претензии, иски, документы по созданию малых предприятий любой из форм собственности). Обращаться: г. Балаково-23, а/я 41, Соколову Н. Н.

Игра слов

Подводим итоги конкурса, основой которого стало слово ПИРОЖОК. По 20 слов (чуть больше или чуть меньше) придумали 25 человек: А. Бузанов, И. Смирнов, О. Галкин, О. Музепова, И. Андреева, К. Камышева и другие.

Победитель конкурса, Ю. А. Бергхольц, прислал в редакцию «СГ» список из 29 слов. Мы просим Ю. А. Бергхольца, а также победителя предыдущего конкурса слов («Купи — продай» № 4) Л. В. Ахметханову позвонить по телефону: 3-41-54 вечером после 19.00. Вас ждет награда.

гос, то вам лучше всего поможет сделать это быстро и выгодно брокерская фирма «Мультиброк». БФ «Мультиброк» представит ваши интересы на РТСБ, СТСБ, ММФБ, РФБ, бирже «Конверсия», БМ, МБММ, на которых можно продать и купить очень широкий спектр товаров и сырья. Минимальный объем одной сделки — 500000 руб. Возможны сделки в СКВ и сделки с недвижимостью. БФ «Мультиброк» может представить интересы клиента за рубежом: окажет помощь в финансовых вопросах.

Если вы хотите сэкономить время и деньги — положитесь на фирму «Мультиброк» — она сделает все быстро и качественно.

Если у вас есть какие-то вопросы по деятельности фирмы, или вы можете что-то предложить, то агент фирмы ждет писем по адресу: 413800, Саратовская обл., г. Балаково-25 до востребования предъявителю паспорта Х1-РУ № 734873.

СПРОС РОЖДАЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

◆ Сниму квартиру для семьи из трех человек. Чистоту, порядок и своевременную оплату гарантирую. Обр.: ул. Бр. Захаровых, 10, кв. 243, после 19.00.

◆ СНИМУ однокомнатную квартиру или комнату в семейном общежитии. Обращаться по адресу: ул. Ак. Жук, д. 21, кв. 2, после 17.00.

◆ СДАЮ в аренду капитальный гараж во дворе дома. Договоренность при личной встрече. Обращаться: г. Вольск, ул. Дзержинского, 27.

◆ СНИМУ однокомнатную квартиру на 2-х человек с любой оплатой. Тел.: 92-5-24.

◆ ПРЕДЛАГАЮ технику восстановления функций старенького кислотного аккумулятора. Выслать 25 р. по адресу: ул. Балаково-4, а/я 4.

◆ ПРИНИМАЮ заказы на изготовление установки

для быстрого нагрева воды до 80°C, стоимость 200 руб. Обращаться: г. Балаково-23, п/я 10.

◆ ПЕКУ торты из материалов заказчика. Тел.: 3-32-51.

◆ ВЫСЫЛАЮ н/п универсальные уставы частного, семейного, малого предприятий. 525 руб. каждый. Обращаться: 140405, г. Коломна, М.О., А/я 113.

◆ СНИМУ квартиру для семьи из 2-х человек, сроком не менее, чем на 2 года. Тел.: 2-40-97, в любое время.

◆ РЕСТОРАН «Чайка» (ул. Ленина, 26) принимает заявки на проведение свадеб, банкетов, поминальных обедов. К вашим услугам большой банкетный зал. Тел.: 4-58-46.

◆ РЕСТОРАН «Чайка» требуется на работу главный бухгалтер со стажем работы в сфере общественного питания. Тел.: 4-58-46.

КУПЛЮ

КУПЛЮ 3 створчатый шкаф с антресолями темной полчровки или двухстворчатый. Обр.: 3-33-17.

КУПЛЮ хороший дом с садом, огородом, газифицированный в сельской местности (50-100 км от города) или в Духовнике, Хвалынске. Обр.: 4-30-89 в любое время.

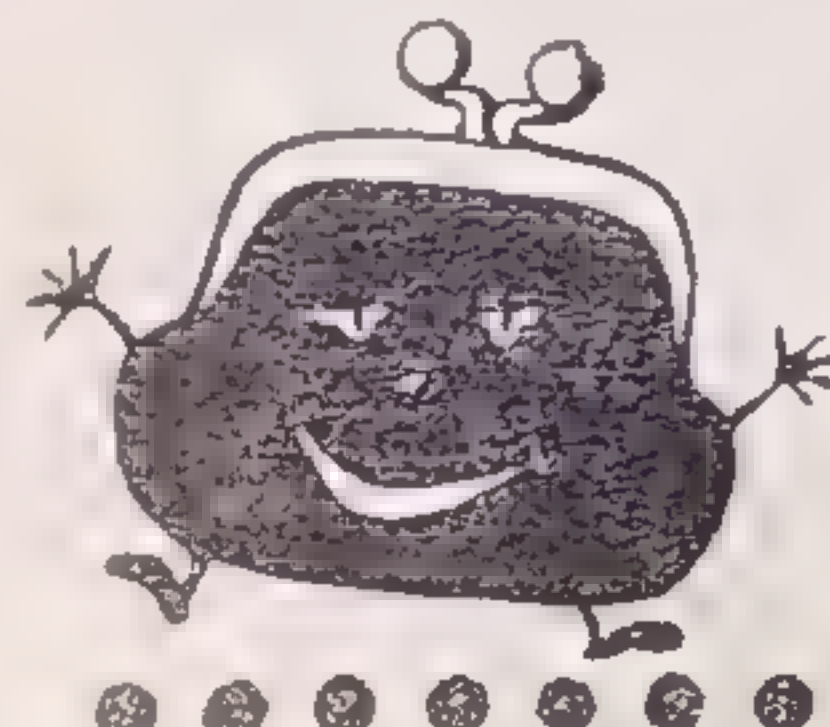
КУПЛЮ новую электроплитку швейную бытовую, электрическую, на редукторе. Обр.: 94-10-90 в рабочие дни с 9 до 13 час.

КУПЛЮ водный электронасос новый или б/у. Обращаться: ул. Вокзальная, д. 11, кв. 46.

КУПЛЮ 2-комфорочную электроплитку. Тел.: 94-26-88.

КУПЛЮ дом в районе Сазанлея. Тел.: 3-16-56.

КУПЛЮ 3-комнатную квартиру. Тел.: 2-09-07 или 9-45-16.



РЫБА ИЩЕТ, ГДЕ ГЛУБЖЕ, А ЧЕЛОВЕК —

ГДЕ ЛУЧШЕ

Меняю 2-комнатную квартиру в пятиэтажном доме, в г. Гурьеве. 2-й этаж, телефон, балкон, привокзальный микрорайон, на равноценную в Балаково. Тел.: 3-38-00, с 17.00 до 21.00.

Меняю 2-комнатную квартиру, 26,4 кв. м, сделан ремонт, телефон, 1 этаж, кухня большая, район к/т «Россия», на 2-х или 3-комнатную квартиру улучшенной планировки, по договоренности. Тел.: 2-09-07, или 9-45-16.

Меняю двухкомнатную квартиру, 46 микрорайон, на дом в Ивановке или в городе.

Меняю 3-комнатную квартиру в новом доме, 11 микрорайон, 3-комнатную квартиру, 39 кв. м, улучшенной планировки, 1-й этаж, лоджия с погребом на равноценную в новых девятиэтажках, в районе старого города или жилгородка. Обращаться: 94-26-88, после 17.00.

Меняю дом в г. Вольске, 50 кв. м на дом в г. Балакове, или куплю дом в Сазанле. Обращаться: ул. Вокзальная, 9-43.

Меняю две 2-комнатные квартиры, 24 кв. м (6 м-он, 3 этаж), и 31 кв. м (3 м-он, 2 этаж), на 3-х и 1-комнатные квартиры с 5 по 10 микрорайон. Первый и последний этажи не предлагать. Обращаться: 2-28-66, бул. 12-53, после 20 часов.

Меняю 3-комнатную квартиру (42 кв. м, 1 этаж, в новом доме) на 2-комнатную и 1-комнатную квартиру, с 5 по 10 микрорайон. Обращаться: 30 лет Победы, 27, кв. 60.

Меняю 2-комнатную квартиру, 33 кв. м, 3 этаж, в новом доме, на равноценную в Балакове. Обращаться: 30 лет Победы, 27, кв. 60.

Меняю 2-комнатную квартиру, 33 кв. м, 3 этаж, в новом доме, на равноценную в Балакове. Обращаться: 30 лет Победы, 27, кв. 60.

Меняю 2-комнатную квартиру, 33 кв. м, 3 этаж, в новом доме, на равноценную в Балакове. Обращаться: 30 лет Победы, 27, кв. 60.

Меняю 2-комнатную квартиру, 33 кв. м, 3 этаж, в новом доме, на равноценную в Балакове. Обращаться: 30 лет Победы, 27, кв. 60.

Меняю 2-комнатную квартиру в Ташкенте, 36 кв. м, новой планировки, лоджия, телефон на равноценную в Балакове. 1-й и последний этажи не предлагать. Тел.: 2-35-48 в любое время.

Меняю 3-комнатную квартиру, 39,6 кв. м, в 8а мкр., 6 этаж на 1- и 2-комнатные квартиры, с 5 по 10 мкр. Выше 7 этажа не предлагать. Обращаться: ул. 30 лет Победы, 27, кв. 60.

Меняю частный дом в г. Новокубанске Краснодарского края. Имеется газ, вода, земельный участок 0,12 га, фруктовые деревья. В обмен предлагать частный дом в г. Балаково. Возможные варианты на малолитражный автомобиль. Обращаться письменно: Балаково, 24, предъявителю паспорта № 608973. О. П. М.

Меняю 3-комнатный коттедж, 40 кв. м, кухня 19 кв. м, центр. отопление, участок 4 сотки, сарай, баня в Ленинабадской области на 2-3-комнатную квартиру в Балакове. Тел.: 2-08-77 после 18 часов.

металлическая дверь в районе «Детского мира», на 3-комнатную, улучшенной планировки в жилгородке.

При обмене можно предложить импортный линолеум под паркет, новый цветной телевизор 4-го поколения, другие товары. Или куплю благоустроенную комнату в малосемейке в любом районе. Тел.: 4-06-72, в рабочее время.

Меняю двухкомнатную квартиру в г. Чимкенте на равноценную в г. Балаково. Тел.: 9-11-40.

Меняю 2-комнатную квартиру в Пензе, 23 кв. м, балкон, комнаты раздельные, 2-этаж, центр на 2-комнатную квартиру в Балакове с 5 по 9 микрорайоны. Обращаться: г. Балаково, ул. Трнавская, 5-157, Тюсиной А. С.

Меняю 2-комнатную квартиру, 26,1 кв. м, с лоджией, балконом, 4 эт., 9-этажного дома, большая кухня,

Меняю 3-комнатную квартиру 105 серии в г. Бешкек на 3-х комнатную в Балакове, Саратове, городах России — Ростове, Белгороде, Воронеже и Краснодарского края. Обращаться в Бешкеке: 8 (код 3312) — 29-32-64.

Меняю Душанбе на Балаково. Отдельную благоустроенную квартиру 3-комнатную в центре города, имеется место для гаража, телефон, лимонарий, виноградник, малина на 2-комнатную благоустроенную квартиру с лоджией или на дом с земельным участком, газовым отоплением и водой. Обращаться в Балаково, 4-23-43, в Душанбе 27-63-23.

Меняю 2-комнатную квартиру (24,5 кв. м, 2 этаж, без балкона, 3 м-он, большая кухня) на две благоустроенные комнаты или квартиру и благоустроенную комнату. Тел.: 4-94-43.

Меняю две однокомнатные квартиры (18 и 19 кв. м) на 3-комнатную квартиру. Обращаться: ул. Титова, д. 55а, кв. 13.

Меняю 2комнатную квартиру, 27,1 кв. м, 3 этаж, на 3-4-комнатную квартиру по договоренности. Желательно в новом доме, любой район, не выше 5 этажа. Обращаться: Н. Леонова, 18, кв. 8.

Меняю 2-х комнатную квартиру 27 кв м, 1 этаж в районе Дзержинского на равноценную в г. Димитровогорде Ульяновской обл. Тел.: 92-5-52 (раб.).

Меняю 1-комнатную квартиру, 3 этаж, 9-этажного дома, 12,8 кв. м, лоджия, на 2-комнатную квартиру со всеми удобствами, по договоренности. Обращаться: ул. Октябрьская, 42-35.

Меняю 2-комнатную благоустроенную квартиру в пригороде Новосибирска на квартиру в Балакове. Тел.: 4-30-11.

Меняю 3-комнатную квартиру 33,5 кв. м, 1 этаж, 8 мкр., на 2-комнатную, с балконом, с 5 по 10 мкр., любой метраж, Ул. Степная, 13-1.

Меняю 2-комнатную квартиру, 29 кв. м, улучшенной планировки, в жилгородке, на две 1-комнатные. Тел.: 3-49-05.

Меняю 1-комнатную квартиру, 19 кв. м, 9-этажного дома, с удобствами, на 2-комнатную квартиру. Желательно в островной части города. Тел.: 9 25 91 с 8 00 до 17 00. Михайлова

Меняю 2-комнатную квартиру 29 кв. м, комнаты

квартиру, с 5 по 10 микрорайоны. Адрес: ул. 30 лет Победы, 10-108.

Меняю 2-комнатную квартиру, 33 кв. м, 3 этаж, балкон застекленный, на две 1-комнатные или 3-комнатную малометражку. Обращаться: наб. Леонова, 27а-67.

Меняю 1-комнатную квартиру в 9-этажном доме, в районе «Олимпиада», на г. Новокузнецк Кемеровской области. Тел. (служебн.): 4-07-51, звонить с 12 до 16 часов

Меняю 2-комнатную квартиру, 8 м-он, 8 эт., 28 кв. м, улучшенной планировки, и дачу, 4 сотки, район «Пески», на 3-комнатную квартиру, улучшенной планировки (с 1 по 46 м-оны не предлагать). Обращаться: ул. Степная, 19, кв. 29, после 18.00. Тел.: 9-66-33, с 8 до 16 час, в раб. дни.

Меняю дом в с. Широкий Буерак 2 комнаты с землей 15 соток на двух или однокомнатную квартиру в Балакове. Обращаться: ул. Трнавская, 10-118, Николаю

Меняю 1-комнатную квартиру, 20,5 кв. м, большая кухня, коридор, лоджия, на квартиру большей площади. Обращаться: г. Балаково, ул. Шевченко, д. 5а, кв. 51

Меняю 3-комнатную квартиру (47 кв. м) в 5 м-оне, 1 этаж и 1-комнатную, квартиру 19 кв. м, в 5 м-оне, 6 этаж на две двухкомнатные квартиры, с 5 до 10 м-оны, или 1-комнатную квартиру на 2-комнатную. Раб. телефон: 91-5-25.

Меняю 2-комнатную квартиру в Смоленской обл. в п. гор. типа Лосня на равноценную в Балакове. Обращаться: ул. Рабочая 37, кв. 69.

Меняю 1-комнатную квартиру в микрорайоне на островой территории. Обращаться по адресу: ул. 20-го по кв. 54.

Победы, 27, кв. 60.

Меняю частный дом в г. Новокубанске Краснодарского края. Имеется газ, вода, земельный участок 0,12 га, фруктовые деревья. В обмен предложить частный дом в г. Балаково. Возможные варианты на малолитражный автомобиль. Обращаться письменно: Балаково, 21, предъявителю паспорта № 608973, О П М

Меняю 3-комнатную квартиру, 34,2 кв. м, санузел раздельный, без балкона, 4 этаж, на 3-х или 4-комнатную квартиру, с 5 по 10 мкр. Тел. 3-02-88, с 18 до 22 час.

Меняю 2-комнатную квартиру, 32 кв. м, 2 микрорайон, 1 этаж, с телефоном. Сделан ремонт, на 1-комнатную квартиру и благоустроенную комнату. Тел.: 2-85-14

Меняю 2-комнатную квартиру (26,2 кв. м, 8 этаж, балкон, лоджия) в 8а мкр., на 3-комнатную квартиру в 8а мкр. по договоренности. Тел.: 3-21-60, после 18 часов

Меняю 4-комнатную квартиру, 17,1 кв. м, с телефоном, на 2-комнатную, с телефоном. Обращаться: 2-88-51.

Меняю г. Вольск на Балаково. 1-комнатную кооперативную квартиру 18 кв. м на 2-комнатную в Балакове. Обращаться: г. Балаково, ул. Комарова, 132-150.

Меняю 3-комнатную квартиру (1 мкр, с телефоном, и район «Олимпиада») на 3-комнатную, и однокомнатные квартиры в одном микрорайоне в островой части города. Тел.: 2-00-87.

Меняю 1-комнатную квартиру, 19 кв. м 5а мкр., 7 этаж и автомобиль «Иж-комби» (ноябрь 1988 г. выпуска, пробег 40 тыс., в хорошем состоянии) на 3-комнатную квартиру в 9-этажном доме с 5 по 10 мкр. 1 и 9-ый этажи не предлагать. Обращаться: ул. Степная, д. 14, кв. 43.

Меняю 2-комнатную квартиру, улучшенной планировки (26,7 кв. м 6 этаж, солнечная сторона, телефон, балкон, лоджия) в районе «Олимпиада» на равноценную квартиру в городах: Краснодар, Адлер, Москва, Минск, Ленинград. Тел.: 4-74-84.

Меняю 3-комнатную квартиру, 38 кв. м, 4 этаж, телефон, и дачу, на 4-комнатную в девятиэтажном доме. Тел.: 2-95-95.

Меняю квартиру 19 кв. м. Белгородская обл., п. Ровеньки на г. Балаково. Квартира благоустроенная, 3 этаж на равноценную в Балакове. Обращаться: ул. Минская, 29а, кв. 20.

Меняю 2-комнатную квартиру в 5 мкр., улучшенной планировки (23 кв. м, 10 этаж) и 1-комнатную в 7 микрорайоне (13 кв. м, 3 этаж) на 3-комнатную с 5 по 10 мкр. Тел.: 2-95-20.

Меняю 4-комнатную квартиру в 5-эт. доме, на 3-х и 1-комнатных квартиры. Телефон: 9-22-75. Инна.

Меняю 2-комнатную квартиру (27 кв. м, 5 этаж, лоджия) в г. Удомля (Тверь) на равноценную в Балакове. Тел.: 3-09-92 Б Роз, д. 11-117.

Меняю коттедж 2-х комнатный, 26 кв. м, на окраине Вольска (огород 15 соток), есть вода в квартире и огороде, ванная, слив 2 сарая, погреб на 1- или 2-х комнатную квартиру в Балакове. Обращаться: ул. 30 лет Победы, д. 6, кв. 2 после 17.00.

Меняю 3-комнатную квартиру, 38,3 кв. м, в 8а мкр., в 9-этажном доме (5 этаж), на 2 двухкомнатные (одна малометражная) с 5 по 10 мкр. Адрес: 30 лет Победы, 21-56, после 18 час.

Меняю г. Балаково на Пижиний Новгород и Арзамас. 2-комнатную 24 кв. м, 3 этаж на равноценную или и большей площади по договоренности. Обращаться: ул. Шевченко, 98, кв. 53, Денк Надежда.

Меняю 2-комнатную квартиру, 33 кв. м, 4 этаж, 9 м-он, новая, на 3-комнатную по договоренности. Тел.: 3-27-64, после 18 часов.

Меняю 3-комнатную квартиру улучшенной планировки в г. Пугачеве на 3-х в Балаково. Обращаться по тел.: 4-24-36 с 10 до 19, спросить Татьяну Семеновну. Меняю Балаково на Сызрань 2-комнатная кв., 32 кв. м в 5-этажном доме в р-оне «Детского мира» на равноценную. Тел.: 4-93-89.

Меняю двухкомнатную квартиру в г. Чимкенте на равноценную в г. Балаково. Тел.: 9-11-10.

Меняю 2-комнатную квартиру 29 кв. м, комнаты изолированные, две лоджии, 3-й этаж в г. Вентспилсе (Латвия) на 2-комнатную квартиру в г. Балаково. Обращаться: г. Балаково, ул. Ленина, 50-75 после 18 час.

Меняю 3-комнатную квартиру 40 кв. м в Ново-Волынске, Волынской области (Украина), на равноценную или 2-комнатную в г. Балаково. Обращаться: г. Ново-Волынск, ул. Интернациональная, 14, кв. 21.

Меняю 3-комнатную квартиру, в 9-этажном доме (с телефоном), и дачу в районе «Химволокно», на 4-комнатную квартиру. Обращаться по тел.: 2-95-95.

Меняю дом под снос в 1992-93 гг., есть погреб, сарай в г. Вольске на квартиру в г. Балаково. Возможны варианты обмена. Тел.: 4-55-93 в Балаково

Меняю 1-комнатную квартиру, 19 кв. м, со всеми удобствами, на 5 этаже 9-этажного дома, в 9 микрорайоне г. Балаково на равноценную в г. Кирове. Обращаться: ул. Трнавская, д. 26/5, кв. 122.

Меняю 2-комнатную квартиру 24,5 кв. м в пос. Дзержинского на квартиру в городах Омск, Тюмень, Иркутск, Свердловск. Возможны варианты. Обращаться: ул. Рабочая, д. 39, кв. 71.

Меняю 3-комнатную квартиру, 4 эт., в 5-этажном доме, телефон и дачу 8 соток, дом кирпичный р-он Павловки на 3-комнатную квартиру в Самаре улучшенной планировки. Обращаться: 4-44-16, пл. Свободы, 5а, кв.

Меняю 4-комнатную квартиру в жилгородке, в 5-этажном доме, на 5-м этаже, 44,1 кв. м, с телефоном, на 3-комнатную, с 5 по 10 микрорайоны. Тел.: 4-28-57, ул. Трнавская, 8а, кв. 73.

Меняю 2-комнатную квартиру, 29,5 кв. м в районе з/да Дзержинского, 4 этаж на равноценную квартиру в Подмосковье, Калужской обл. Обращаться: ул. Рабочая, 59-102.

Меняю 1-комн. кв. 18 кв. м, Каменка, Пензенская обл. на равноценную в Балакове. Пр. Энергетиков, 24-161.

Меняю 1-комнатную квартиру, 19 кв. м, 9-этажного дома, и комнату, 16 кв. м (частичные удобства), на 2-комнатную квартиру. Желательно в островой части города. Тел.: 9-25-94, с 8.00 до 17.00. Михайлова.

Выберите свой вариант ответа на каждый из трех вопросов. В разделе «Ответы» вы найдете оценку выбранных вами вариантов в баллах. Их сумма и определит ваше политическое лицо.

Вопросы:

1. Портрет какого мыслителя предпочли бы вы поместить на своем письменном столе (или туалетном столике)?

- а) Макнавелли,
- б) Кропоткина,
- в) Локка,
- г) Маркса,
- д) Вл. Соловьева,
- е) Фрейда,
- ж) Сартра,
- з) Гегеля,
- и) жены (мужа),
- к) лучше не загромождать стол отвлекающими предметами.

2. Какой подарок судьбы был бы для вас наиболее желанным?

- а) судебный процесс над КПСС,
- б) выигрыш 100 тыс. рублей по государственному займу,
- в) приглашение на высокооплачиваемую работу в США (вообще на Запад),
- г) свечной заводик (или иное частное предприятие),
- д) еще бы пять лет здорovia,
- е) счастливое будущее... правнуков,
- ж) объявление

города свободной зоной предпринимательства,

- з) Нобелевская премия,
- и) чтобы в магазине мясо стало падать в цене,
- к) мне не нужны подарки судьбы, я целиком полагаюсь на собственные силы.

3. Что (кто) ассоциируется для вас со словом «Россия...»?

- а) социалистическая революция,
- б) «Прощай немытая Россия...»,
- в) Ельцин,
- г) Иван Сусанин,
- д) «Российское пиво»
- е) «Во поле береза стояла»,
- ж) Пушкин,
- з) Москва,
- и) империя,
- к) никаких ассоциаций во мне это слово не вызывает.

Ответы:

1-ый вопрос а-1, б-5, в-9, г-4, д-10, е-8, ж-3, з-2, к-6.

2-ой вопрос а-6, б-2, в-8, г-10, д-4, е-1, ж-9, з-7, и-3, к-5.

3-ий вопрос а-4, б-9, в-8, г-2, д-5, е-3, ж-7, з-1, и-10, к-6.

Подсчитайте сумму полученных вами баллов. 3 балла — национально-патриотический фронт «Память».

4 — православная конституционно — монархическая партия России.

5 — конференция «За великую, единую Россию».

6 — «Единство — за ленинизм и коммунистические идеалы».

7 — марксистская рабочая партия — партия диктатуры пролетариата.

8 — РКП

9 — Либерально-демократическая партия Советского Союза.

10 — КПСС.

11 — член профсоюза.

12 — «Союз рыжих».

13 — конфедерация анархо-синдикалистов.

14 — анархо-коммунистический революционный союз.

15 — вне партий.

16 — политически индифферентен.

17 — сам себе партия.

18 — семьянин.

19 — член кооператива.

20 — «Коммунисты за демократию».

21 — республиканская партия Российской Федерации.

22 — движение «Демократическая Россия».

23 — демократическая партия России.

24 — социалистическая партия.

25 — социал — демократическая партия.

26 — партия «зеленых».

27 — крестьянская партия России.

28 — партия конституционных демократов.

29 — Демократический союз.

30 — Российская христианская демократическая партия.

Богатые тоже строят

Силами недавно созданного собственного стройучастка СП «Хемикомп» ремонтируется бывший магазин «Умелые руки». Строители, мечтательно поводя глазами, рассказывают, как будут торговать радиоэлектроникой «фирмачи». Во-первых, говорят, в магазине будет бар. Человека, пришедшего заключать сделку, встретят как дорогого гостя (пальют кофе, а может быть, даже и коньяку, продемонстрируют высокие качества своей продукции, а если купит, доставят на дом без всяких хлопот).

Чудеса! Впрочем, «хемикомповцы» торопятся (как и нам всем, им нужна наличка) и видимо, очень скоро мы сумеем удостовериться в правдивости этих фантастических рассказов.

Марь ИВАННА.

МЕНЯЮ металлический гараж 2,70х4,20 с погребом в районе УСМР на новый цветной телевизор и швейную машинку или палас
Обращаться: 2-48-53.
* * *

МЕНЯЮ новую швейную машину «Ягуар» (Япония) и новый однокассетный магнитофон «Саньо» (Япония) на видеоманитофон или «Ягуар» и плащ мужской 50—52 р. на видеоманитофон. Обращаться: 2-88-40
* * *

КУПЛЮ срочно 2—3-комнатную квартиру, желательно в 9-этажном доме. Звонить 9-25-94 с 8.00 до 9.00 и с 15.00 до 16.00 в рабочие дни. Спросить Валерия.
* * *

ПЕРЕВОЖУ грузы населению (возможно на дальние расстояния). Тел.: 94-27-19 после 19.00.
* * *

КУПЛЮ одно или 2-комнатную квартиру. Обращаться: 3-10-35 после 18.00.

Грушинский «СОК ГАММИ»

Под «соком гамми» прошел в этом году знаменитый грушинский фестиваль авторской песни, что проводится ежегодно под Самарой. Около 60 тысяч зрителей и гостей фестиваля приехало со всех концов страны, чтобы поделить песнями, послушать новых авторов.

Однако что-то в этот раз не сработало в организации. Традиционных сцен со «Свободным микрофоном» практически не было. Аппаратура на тех, что были, установлена была отвратительная.

Самое главное, зачем ехали авторы — дарить людям песни; слушатели — внимать им — сделать было невозможно. Качество звучания губило все. Самые лучшие концерты проходили у костров на полянках. На знаменитую грушинскую «гитару» (сцена на воде) никого из новых авторов в этом году не выпускали.

Те, кто должен был проводить квалифицированный отбор (гранды авторской песни), не совсем серьезно отнеслись к своим обязанностям, великолепно проводя время на отдельном тепलोходе, откуда, по всей вероятности, и пошла поговорка о фестивале-92: «под соком гамми», который, как известно, делает человека бесстрашным и очень прыгучим! Только поют под этим соком люди ничуть не лучше, в чем зрители имели возможность убедиться.

Так что диснеевский эксперимент по-грушински не удался, чему подтверждением и тот факт, что в этом году как никогда много было краж из палаток — магнитофонов, гитар и личных вещей гостей и участников.

Л. ФИЛИН.

ЕЖИК ПОД НАРКОЗОМ

Облюбуйте самую, на ваш взгляд, загадочную из десяти:

- 1 — атмосферный окуроч, 2 — ваза с видом
- 3 — ежик под наркозом, 4 — мост чешуи
- 5 — шарикоподшипник с кубическими
- 6 — горсть вечных конфет, 7 — таблет-
- 8 — интеллектуальное ведро,
- 10 — туземцы уверяют, на

черный день белого красного вина не напасешься.

Теперь засекуте время и подберите для облюбованной загадки отгадку из этой десятки:

- А) пессимизм, б) зубы, в) кровать, г) коллектив из несовместимых людей, д) монеты, е) кактус, ж) метеорит, з) оркестровая труба, и) парашют, к) каска.

Постарайтесь уложиться в полторы минуты. Сопоставьте свои отгадки с ответами.

КЛЮЧ К ТЕКСТУ: 1-ж, 2-з, 3-е, 4-в, 5 — г...

8.50 Мультфильм. 9.20 «Богатые тоже плачут». 10.50 «Богатые тоже плачут». 10.50 «Богатые тоже плачут».

«Ночной визит». 2-я серия. «Бурла моден» представля-
КАНАЛ «РОССИЯ» ет... 16.25 Заглянем в сел-
9.00 Студия «Нота Бене». тцы, 16.55 Россия и мир

Программа ТВ

Ежедневно: Канал «Останкино»: 6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00. 0.00 Новости 6.20 Гимнастика. 6.30 Утро. 20.45 Спокойной ночи, малыши!

Канал «Россия»: 8.00, 14.00, 20.00, 23.00 Вести. 8.25 Время деловых людей. 19.45 Праздник каждый день.

ПОНЕДЕЛЬНИК ♦ 27

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
8.50 Мультфильм. 9.20 Новое поколение выбирает... 10.10 «Прощай, Рафаэль». 11.05 Народные сказки и притчи разных стран. 11.10 Мультфильм. 11.25 Фильм-концерт. 12.25 На XXV летних Олимпийских играх. 13.55 Мультфильм. 14.10 Телемикст. 14.55 Блокнот. 15.25 XXV летние Олимпийские игры. 16.45 Отдыхай. 17.00 «440 Герц». 17.40 Мультфильм. 18.25 Фильм «У крошки лунного кратера». 19.15 НЭП. 19.45 Дневник XXV летних Олимпийских игр. 20.00 Тема. 21.40 XXV летние Олимпийские игры. 1.25 «Компаньоны». Худ. фильм.

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.55 Совершенно секретно. 9.50 Господа - товарищи. 10.05 Виниловые джунгли. 10.35 Стихи американских поэтов. 10.55 XXV летние Олимпийские игры. 13.55 Спорт-шоу. 14.20 Из зала Конституционного суда России. 16.00 О бизнесе и о себе. 16.30 Детский час. * 17.30 «Так говорит Библия». * 18.05 Диалоги. * 18.35 Телефильм. * 18.45 Экспресс-камера. * 19.05 Телефильм. * 19.15 «Тусовка». 20.20 Детектив по понедельникам. 21.55 Экспресс-камера. 22.00 представляет. 22.00 XXV летние Олимпийские

игры. 23.20 Спорт-шоу. 23.25 Из зала Конституционного суда России. 23.55 XXV летние Олимпийские игры.

ВТОРНИК ♦ 28
КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
8.50 Мультфильм. 9.20 «Богатые тоже плачут». 10.05 Мультфильмы. 10.50 Концерт. 11.30 Телефильм «Белое с красным на темном фоне». 12.25 На XXV летних Олимпийских играх. 13.55 «Рыцарь музыки». Док. фильм. 14.55 Блокнот. 15.00 Новости. 15.25 XXV летние Олимпийские игры. 16.55 «В поисках капитана Гранта». Худ. фильм. 18.25 Студия «Политика» показывает. 18.55 «Богатые тоже плачут». 19.40 Дневник XXV летних Олимпийских игр. 19.50 «Люди-призраки». 21.40 XXV летние Олимпийские игры. 1.35 «Игра хамелеона». Худ. фильм.

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.55 Трансросэфир. 9.40 Золотая шпора. 10.10. Досуг. 10.25 Джаз-тайм. 10.55 XXV летние Олимпийские игры. 13.55 Спорт-шоу. 14.20 Из зала Конституционного суда России. 16.00 Телебизра. 16.30 Если вам за... 16.40 «Детские мечты». * 17.00 «Не за тридевять земель». * 17.45 «Так говорит Библия». * 18.15 Диалоги. * 18.45 Экспресс-камера. 19.05 Парламентский вестник. 19.25 XXV летние Олимпийские игры. 20.20 XXV летние Олимпийские игры. 23.20 Спорт-шоу. 23.25 Из зала Конституционного суда России. 23.55 XXV летние Олимпийские игры.

СРЕДА ♦ 29
КАНАЛ «ОСТАНКИНО»

8.50 Мультфильм. 9.20 «Богатые тоже плачут». 10.50 Док. фильм. «Чудак из Подлесной Тавлы». 11.10 Симфонические танцы. 11.30 Мультфильм. 12.25 На XXV летних Олимпийских играх. 13.55 Мультфильм. 14.10 Телемикст. 14.55 Блокнот. 15.25 XXV летние Олимпийские игры. 16.35 Сегодня и тогда. 16.55 «В поисках капитана Гранта». 2-я серия. 18.25 Большие проблемы малого экрана. 18.55 «Богатые тоже плачут». 19.40 Дневник XXV летних Олимпийских игр. 19.50 «Глаза и уши». 21.40 XXV летние Олимпийские игры. 1.30 «Игра хамелеона». 2-я серия.

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.55 Окно в Россию. 9.50 Программа «Ключ». 10.05 Чрезвычайная ситуация. 10.50 Спорт-шоу. 10.55 XXV летние Олимпийские игры. 12.55 «Вкус халвы». Худ. фильм. 14.20 Из зала Конституционного суда России. 16.00 Бизнес — новые имена. * 16.15 «Так говорит Библия». * 16.50 Телефильм. * 17.00 На концерте А. Розенбаума. * 18.30 Экспресс-камера. * 18.50 Телефильм. * 19.00 «От первого лица». Прямая линия. 20.30 «Санта-Барбара». 63-я серия. 21.20 XX век в кадре и за кадром. 22.20 Рок-кафе. 23.20 Спорт-шоу. 23.25 Из зала Конституционного суда России. 23.55 XXV летние Олимпийские игры.

ЧЕТВЕРГ ♦ 30
КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
8.50 Мультфильм. 9.20 «Богатые тоже плачут». 10.50 Мультфильм. 11.10 Клуб путешественников. 12.25 На XXV летних Олимпийских играх. 13.55 З. Кочиш играет Ф. Шопена. 14.10 Телемикст. 14.55 Блокнот. 15.25 XXV летние Олимпий-

ские игры. 16.35 «В поисках капитана Гранта». 3-я серия. 18.25 «До 16-ти и старше. 18.55 «Богатые тоже плачут». 19.40 Дневник XXV летних Олимпийских игр. 19.50 Фильм «Кроты, диверсанты, убийцы и другие». 21.40 XXV летние Олимпийские игры. 2.00 «Ночной визит». Худ. фильм. 1-я серия.

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.50 «В зоне Ла-Манша». 9.20 Прощай, оружие! 9.50 Досуг. 10.05 «Санта - Барбара». 63-я серия. 10.55 XXV летние Олимпийские игры. 13.55 Спорт-шоу. 14.20 Из зала Конституционного суда России. 16.00 Терминал. 16.30 Минарет. 16.45 «Пилигрим». * 17.30 «Так говорит Библия». * 18.00 Мультфильм. * 18.25 Экспресс-камера. 18.45 Парламентский вестник. * 19.00 Программа для фермеров. * 19.30 «Мир ваших увлечений». 20.30 XXV летние Олимпийские игры. 23.20 Спорт-шоу. 23.25 Из зала Конституционного суда России. 23.55 XXV летние Олимпийские игры.

ПЯТНИЦА ♦ 31
КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
8.50 Мультфильм. 9.20 «Богатые тоже плачут». 10.05 «Фермер-92». 11.00 XXV Олимпийские игры. 12.25 На XXV летних Олимпийских играх. 13.55 Мультфильм. 14.15 Бридж. 14.40 Бизнес-класс. 14.55 Блокнот. 15.25 XXV летние Олимпийские игры. 16.55 «В поисках капитана Гранта». 4-я серия. 18.25 Человек и закон. 18.55 Худ. фильм «Приключения черного красавчика». 3-я серия. 19.20 ТВ «Нева». 19.40 Дневник XXV Олимпийских игр. 19.50 «ВиД» представляет. 21.40 XXV летние Олимпийские игры. 2.45

«Ночной визит». 2-я серия. **КАНАЛ «РОССИЯ»**
9.00 Студия «Нота Бене». 9.40 Досуг. 9.55 Кабаре «Околесица». 10.55 XXV летние Олимпийские игры. 13.55 Спорт-шоу. 14.20 Из зала Конституционного суда России. 16.00 Телебизра. 16.30 Рок чистой воды. * 16.50 Мультфильм. * 17.00 «Джаз, джаз, джаз». * 17.30 Диалоги. * 18.00 «Белый лист». * 18.35 Телепосредник. * 18.50 Экспресс-камера. * 19.10 На концерте группы «Браво». 20.30 XXV летние Олимпийские игры. 21.00 Хроно. 21.30 XXV летние Олимпийские игры. 23.20 Спорт-шоу. 23.25 Из зала Конституционного суда России. 23.55 XXV летние Олимпийские игры.

СУББОТА ♦ 1
КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
7.30 Субботнее утро делового человека. 8.30 На XXV летних Олимпийских играх. 9.10 «Музыкальные инструменты и их истории». 9.35 Как добиться успеха. 9.50 Радио «Труба». 10.20 Центр. 11.05 XXV летние Олимпийские игры. 13.10 НЛО. 13.40 Ярмарка чудес. 14.10 «Человек или дьявол?». Фильм 2-й. 15.25 «Приключения маленького Мука». 16.30 В мире животных. 17.10 «Снилось Шахматово...». 17.55 Мультфильм «Пчела Майя». 18.20 Счастливый случай. 19.25 Худ. фильм. «Этюды о Врунбеле». 21.40 XXV летние Олимпийские игры.

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.20 «Иркутсктелефильм» представляет. 9.00 Баскетбольное обозрение. НБА. 9.30 Программа «03». 10.10 «Пилигрим». 10.55 XXV летние Олимпийские игры. 13.55 Спорт-шоу. 14.20 «Единственная». Худ. фильм. 15.55 «Бурда моден» представляет. 16.25 Заглянем в святцы. 16.55 Россия и мир. 17.25 Мастера. 18.10 Парламентский вестник. 18.25 «Одинокая женщина желает познакомиться». Худ. фильм. 20.30 XXV летние Олимпийские игры. 23.20 Спорт-шоу. 23.25 Из зала Конституционного суда России. 23.55 XXV летние Олимпийские игры.

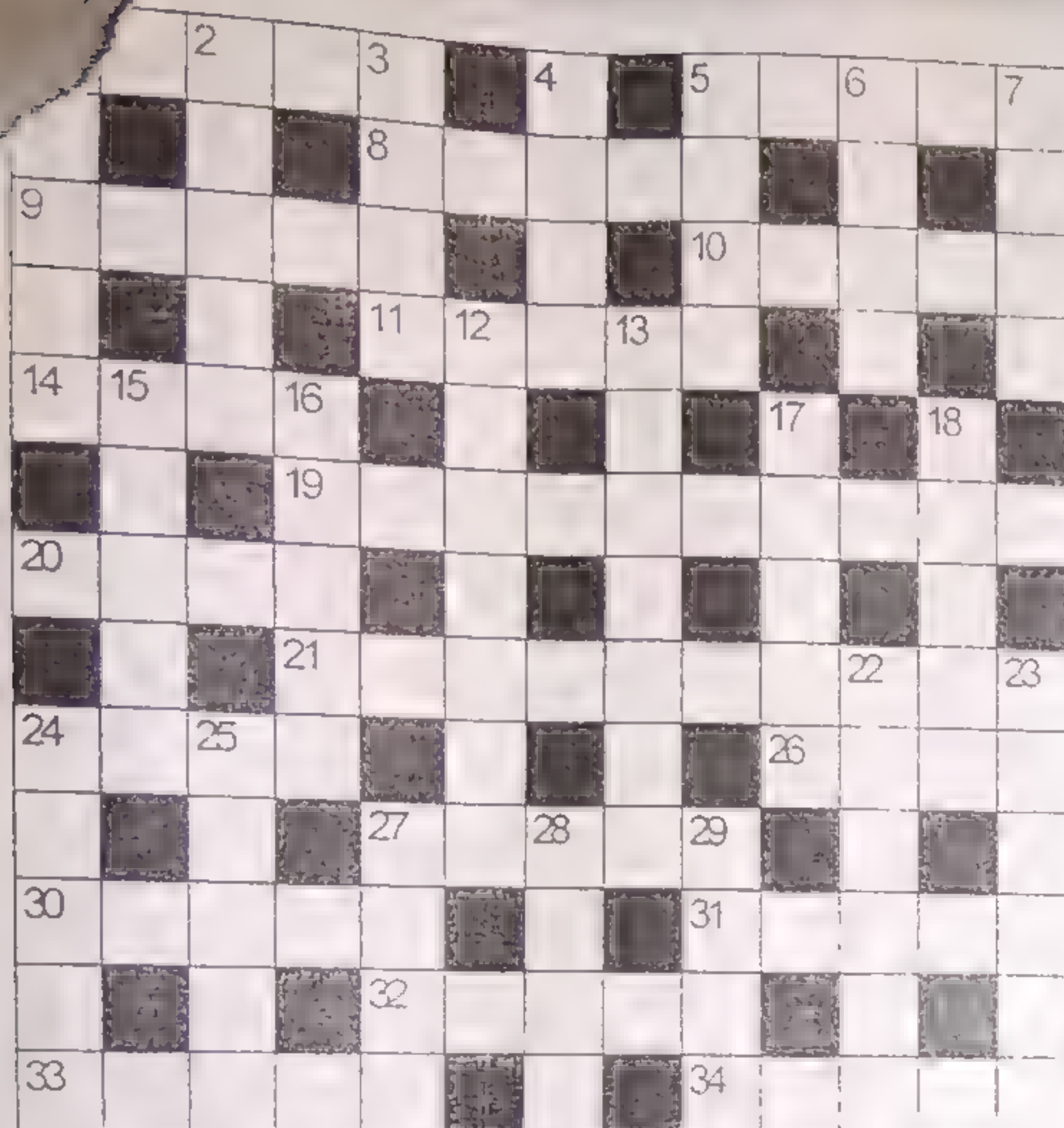
ВОСКРЕСЕНЬЕ ♦ 2

КАНАЛ «ОСТАНКИНО»
7.00 Час силы духа. 8.00 XXV летние Олимпийские игры. 8.45 «Спортлото». 9.00 С утра пораньше. 9.40 Возможно все. 10.10 Утренняя звезда. 11.00 Док. фильм. «Серафим Саровский. Возвращение». 11.50 XXV летние Олимпийские игры. 13.30 Фестиваль народного творчества «Радуга». 14.10 «Заповедники дикой природы». 14.35 Худ. фильм. «Марк и Софи». 15.20 XXV летние Олимпийские игры. 16.30 Клуб путешественников. 17.10 «Панорама». 17.55 Уолт Дисней представляет. 19.00 Воскресная кинопрограмма. 20.00, 0.00 Худ. фильм. «Похищение Прозерпины». 21.00 Итоги. 21.45 XXV летние Олимпийские игры.

КАНАЛ «РОССИЯ»
8.20 Мульти-пульти. 8.30 Чемпионат мира по баскетболу. 9.30 «Хотите, верьте». 10.00 «Суперкнига». 10.25 Аты-баты... 10.55 XXV летние Олимпийские игры. 16.20 Телевизионный театр России. 17.25 Телевикторина. 18.05 Незнакомый Бурков. 18.55 Искусство отражения. 19.25 Музыкальная деревня. 20.30 Поэт Лариса Трухина. 20.45 «Неофициальный визит». 21.25 Музыка в стиле пепси. 23.20 Спорт-шоу. 23.25 XXV летние Олимпийские игры.

Пишите нам: 413800, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 53-63.
Звоните: 3-41-54
Учредитель — экологическая организация «Эковек».

Отпечатано способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард» Управления печати и информации администрации Саратовского облисполкома, г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Объем 1 п. л., зак 84. Тираж 8000 экз. Цена 2 руб.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Пожарный инструмент для вылавливания захлебнувшихся при пожаротушении. 5. Роман Джеймса Джойса. 8. Абориген Аляски и Алеутских островов. 9. «Смотри из пэрзпутай», - говорил он Г. Козодоеву. 10. Подпорка гипотенузы. 11. Одно-клеточная зверюга. 14. Чужая ... - потемки. И нечего лезть туда с фонарем. 19. Основатель первой немецкой консерватории. 20. Историческая часть Лондона. 21. Клетка, гомологические хромосомы которой несут одну и ту же форму данного гена. 24. Марка мощных японских кранов. 26. Муз. инструмент. 27. Одиночный выстрел для некоторых легкоатлетов. 30. Изделие из дерева, покрытое тонкими пластинками серебра или золота. 31. Автомобиль, которому Деточкин отдавал предпочтение. 32. Прозвище лондонского обывателя. 33. Наш ... в Интернете: www. и т.д. 34. Создатель итальянского литературного языка

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Суперметеор. 2. Мясное блюдо «Неверный муж». 3. Ларец для мощей. 4. Конечный продукт из агар-агара. 5. «Птица» из больницы. 6. Мифологическая река, вода из которой вызывала «душевную амнезию». 7. Инструмент, с помощью которого золотые самородки легко отделить от песка. 12. «Катюша» - гвардейский. 13. Наша «водолазка» по-ихнему. 15. Окуроч, пришитый к делу. 16. Испанский кореш. 17. Погодка, под которую можно выпить с горя немного «ариновки». 18. Белая ... сочетается с голубой кровью. 22. Лучшие его роли - в эпопее «Освобождение» и сериале «Обратной дороги нет». 23. Военный дипломат. 24. Ильич сжимал ее в правой руке. 25. Скорбь христиан в черном или арабов в белом. 27. Пол в

английском произношении. 28. Сплав меди с цинком «под золото». 29. Материя, сплошь из катышков

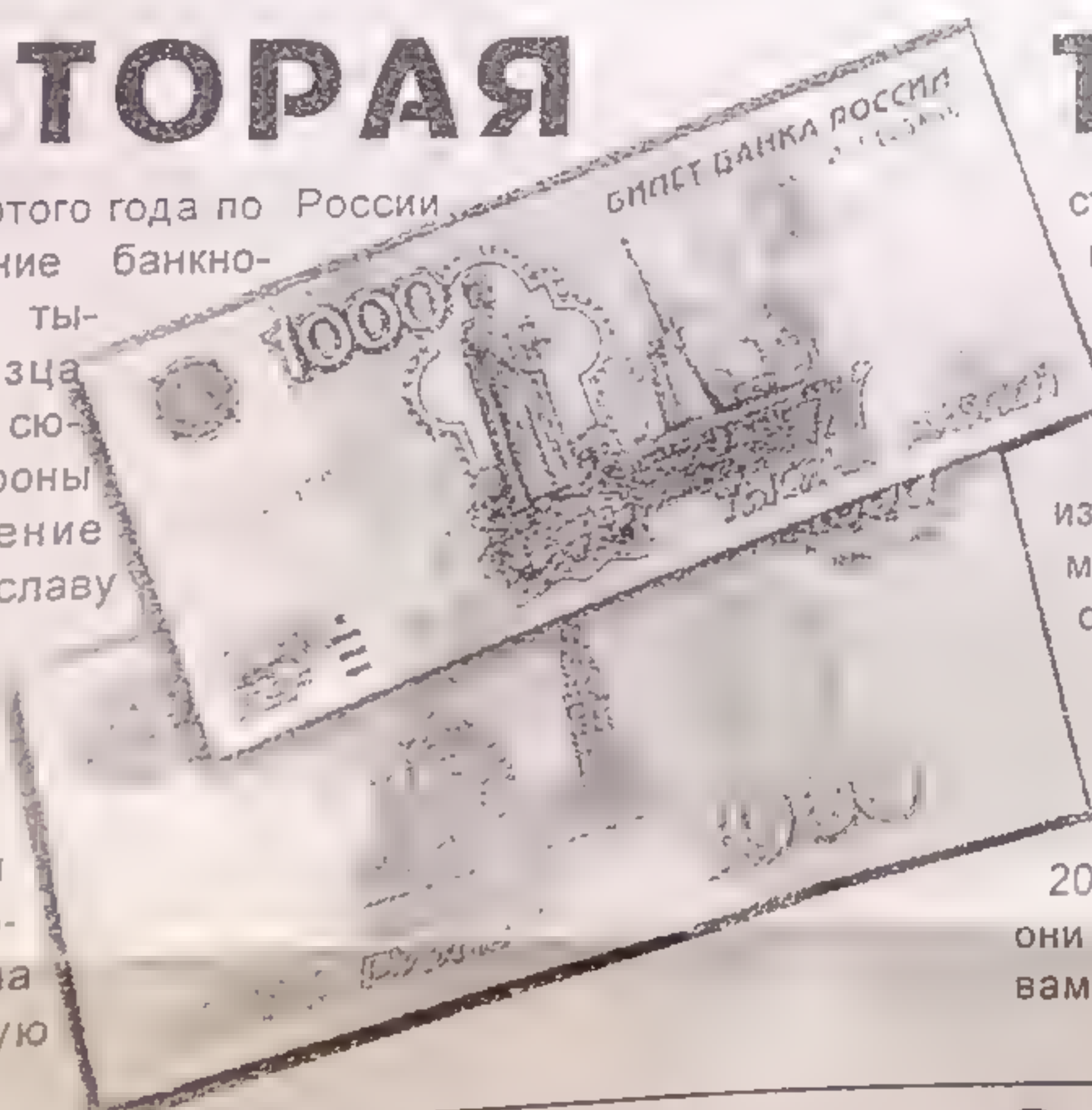
Ответы на кроссворд в № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Бомба. 5. Кодла. 8. Вышка. 9. Ринат. 10. Шашка. 11. Особа. 14. Нора. 19. Библиотека. 20. Указ. 21. Аттракцион. 24. Блиц. 26. Игра. 27. ...аж маш... 30. ...зитор. 31. Ремар... 32. Кошка. 33. ...нкома... 34. Менес

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Барон. 2. Манер. 3. ...авто. 4. Ушко. 5. Каша. 6. Душа. 7. Арат. 12. Саботаж. 13. Бригада. 15. Оскал. 16. Абзац. 17. ...стици... 18. Аккор... 22. Игумен. 23. Напрас... 24. Базан. 25. ...истро. 27. Арка. 28. Маша. 29. Шрам.

ВТОРАЯ

С первого января этого года по России пускается в обращение банкнота достоинством в тысячу рублей образца 1997 года. Основным сюжетом лицевой стороны является изображение памятника князю Ярославу Мудрому - основателю города Ярославля. Обратная сторона - вид церкви Иоанна Предтечи и колокольни того же города Ярославля. Сама банкнота имеет высокую



ТЫСЯЧНАЯ

степень защиты - это и водяной знак на бумаге, представляющий собой цифровое обозначение номинала, и эмблема Банка России, которая изменяет свой цвет при наклоне с желто-зеленого до красно-коричневого, и еще плюс ко всем этим особенностям многотонный водяной знак с изображением головы памятника Ярославу Мудрому. Так что подделать такую «деньгу» достаточно сложно.

Но самое главное, что должны знать мы, балаковцы, это то, что эти красивые, новые денежки, по информации Расчетно-кассового центра г. Балаково, появятся только в первом квартале 2001 года. И хочется верить и надеяться на то, что они будут как можно чаще появляться в наших с вами карманах.

В Игнатьева

КАКУ НАС В ОГОРОДЕ

У САДОВОДОВ-ОГОРОДНИКОВ КАНИКУЛ НЕ БЫВАЕТ

Январь стучит в окно. За окном мороз, земля покрыта снегом, но пора подумать о будущей весне, заранее позаботиться о семенах. Итак, сколько земли отвести под огород? Какие овощи сажать? посадите его в затененном месте. Если же нужны зрелые крупные растения с семенами (для засолки огурцов), посейте укроп на освещенном участке.

Чтобы получить высокий урожай, надо высевать на участке только районированные сорта овощей. Не покупайте семена у случайных людей. Не покупайте слишком много семян. Лучше кооперируйтесь с соседом: каждому хватит по половине пакета того или иного вида растений. Для посева на 1 кв.м надо:

в рядках можно выращивать также помидоры и лук-батат. На грядке с цветной капустой в середине можно посеять две строчки (через 10 см) редиса, салата или укропа.

Размещая растения на участке, учитывайте их требовательность к свету, больше всего любят свет перец, помидоры, огурцы, баклажаны, кабачки, фасоль, горох. Менее требовательны чеснок, лук-репчатый, свекла, морковь, капуста. Спокойно выдерживают затенение шпинат, листовой салат, хрен, ревен, щавель. Если хотите, чтобы укроп дольше сохранял молодую зелень,

граммов семян; фасоли - 10-15 г; петрушки, моркови и редьки зимней - 0,5-0,6 г; репы - 0,3 г; редьки летней - 1,5-2 г; редиса - 2,5 г; укропа на зелень - 2,5 г; салата листового - 0,4 г; огурцов - 0,6-0,8 г; кабачков - 0,4 г.

Зимой не забывайте про синиц на участке. В холода им приходится трудно. Развесьте синичники - в них могут ночевать птички, можно повесить кормушки, а на веревочках - кусочки сала (несоленого). Птички приживутся в вашем саду и окупят вашу заботу уничтожением вредителей.



полезные
советы
«Свободной
газеты»

МАЗИ ИЗ ЦВЕТКОВ СИРЕНИ

* Мазь из высушенных цветков на свином жиру или масле (1/4) применяют для растирания при артритах, невралгиях, ревматизме.

* При невралгических болях, ревматизме и подагре народные лекари рекомендуют мазь из густого отвара цветков сирени на свином жиру, которую втирают в больные места.

* 3 стложки цветков настаивать 3-4 суток в 0,5 стакана подсолнечного масла. Втирать при ревматизме.

* В народной медицине эффективным средством при лечении ревматизма считается и такая мазь из цветков сирени: 2 стложки цветков растереть с 2 ложками сливочного масла или вазелина. Втирать в больные места. Мазью натирать лоб при мигрени.

СОПРИКОСНОВЕНИЕ СО СВЯТЫНЕЙ

Хотите отдохнуть от мрачных прогнозов по поводу нашей молодежи, погрязшей во хмелю алкоголя и дурмане наркотиков, приходите посмотреть на ребят из клуба экстремальных путешествий при ДЮСШ «РОСТО». Это про них сказано: «В здоровом теле здоровый дух!» И руководители у них удивительные люди - инструкторы по альпинизму, супруги Юрий и Наталья Рогунцовы; рядом с ними любому человеку комфортно. Они и организовали экспедицию «По святым местам Иргиза». Необыкновенная духовность этих людей направила клубовцев не только на физическую подготовку, но и заставила их задуматься о предназначении человека, о смысле его жизни.

Три года, с 1998 года каждое лето помогает клуб восстанавливать Свято-Никольский женский монастырь недалеко от Пугачева (см. фото). 40 КАМАЗов мусора вывезли ребята из монастыря, когда началась его расчистка. Священники говорили

«Это не мусор, это грехи наши мы вычищаем, души очищаем!»

В 1998 году состоялось первое богослужение в храме монастыря. Божью благодать в таком объеме не ощущали раньше даже присутствующие там священники. Обычная вода в чанах становилась горячей, почти закипала. А зашедшие случайно на службу двое «крутых» из так называемых «новых русских», попав под ауру Божьей благодати, стояли остолбеневшие, со слезами на глазах. Если у людей, далеких от духов-

ности, в этот момент открылась душа навстречу Высшей истине, представьте, как благодатно это отразилось на детях, с помощью которых стало возможным проведение этого мероприятия.

А сколько интересного и поучительного поведали клубовцам женщины, с которых и началось возрождение этой святыни! Это К.Ф.Макарова, А.И.Куликова и В.М.Букатова. Одна из историй рассказывает о том, как представители Советской власти заставили население разрушить монастырь. Многие были

монастырь священник-протоиерей, настоятель Воскресенского храма отец Анатолий, награжденный наивысшей наградой Патриарха Московского и всея Руси Алексия II. Он рассказал о своей поездке в Италию (город Бары), где покоятся мощи Святителя Николая, которые источают лечебную мирру. Отец Анатолий благословил всех и надел на каждого привезенные им из Иверского монастыря (г.Самара) освященные от святых мощей крестики.

Хранят клубовцы реликвии, найденные при расчистке монастыря. Это осколки глиняного кувшина XIX века с отпечатками рук умельца-горшечника, старые кованые гвозди, подковы.

Есть у ребят мечта - найти подземные ходы Свято-Никольской святыни; судя по архивным документам, их было много. Жители окрестностей монастыря рассказывали, что иногда в определенных местах во время обвала при Советской власти монахи куда-то бесследно исчезали. Скорее всего, они

использовали, скрываясь, подземные ходы. Возможно, клубовцы осуществят свою мечту, ведь они и летом 2001 года собираются в свою экспедицию «По святым местам Иргиза».

Можно только позавидовать ребятам, что они являются членами такого клуба, да еще и с такими руководителями. Видели бы вы лицо Юрия Рогунцова, когда священник благословлял детей! Сколько доброты, света было в его улыбке и ясных глазах!

Конечно, не все ребята с одинаковой глубиной духовности воспринимают все происходящее в экспедиции. Но даже разрушенная святыня остается Святыней, и соприкоснувшись с ней (а тем более - восстановив ее), остаться прежним невозможно. Так что алкоголизму и наркомании эти ребята не по зубам.

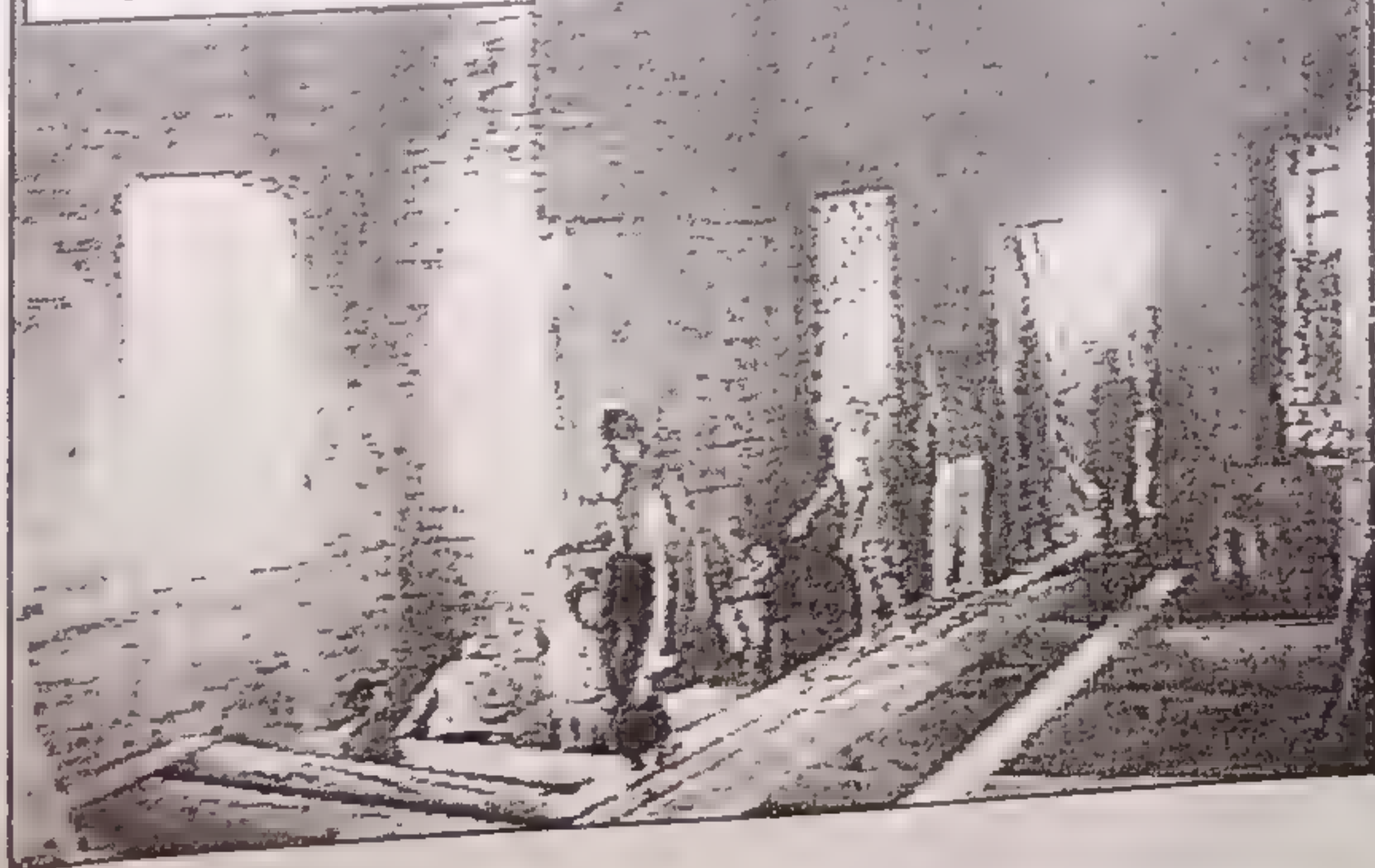
А тем, кто хочет помочь восстановить Свято-Никольский монастырь своими средствами, сообщаем адрес. Саратовская область, Пугачевский район, поселок Мопр Свято-Никольский женский монастырь. Игумену Иоанну, матушке Ксении

Е.Бруславцева

Ребята из клуба «РОСТО»



Внутри монастыря



удручены этой повинностью, но были и «отличившиеся»: один из них с остервенением топтал поверженные иконы, несмотря на осуждающие взгляды соседей. Но больше топтать он уже ничего не смог, потому что отнялись у него ноги, и до конца жизни своей он остался инвалидом.

Стали ребята свидетелями обновления иконы Святителя Николая. Божья благодать восстановленного монастыря сделала лик святого явственнее и ярче.

Приезжал в Никольский

В.Игнатьева

шпинат, листовой салат, хрен, ревен, щавель. Если хотите, чтобы укроп дольше сохранял молодую зелень.

В.Е.Усов

У ПЕРЕКРЕСТКА

ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ?



Представьте себе такую ситуацию. В компании друзей появился новый парень. Она полюбила его с первого взгляда. Как колотится сердце при звуке его голоса, его улыбка просто сводит с ума. Первое признание в любви, первый и такой нежный поцелуй - вот оно, счастье. И совсем не важно, что он на 9 лет старше ее, - любовь не оглядывается на возраст. Но разве могут это понять родители: «Ты еще маленькая! Как ты можешь с ним встречаться, ведь он намного тебя старше! Я не разрешаю тебе встречаться с ним. А если ты меня послушаешься, то будешь сидеть дома!»

Наверное, многие из нас слышали эти обидные фразы. Как же объяснить «им», что все не так страшно, как им кажется? Для начала просто постарайтесь объяснить им, что он не такой, каким они себе его представляют. Кстати, лучше всего их познакомить, но если это не проходит, то попробуйте объяснить родным, что вы уже не маленькая и сами можете за себя постоять, но и это далеко не лучший способ успокоить родителей. Лучше всего будет сказать, что с вами рядом находится человек, которому они доверяют. Это может быть любой: например, сосед, подруга (но лишь та, которой они доверяют), человек, выросший с вами вместе, в общем - любой. Главное - ищите союзников. Докажите своим родным, что вы довольно-таки самостоятельны, только не переборщите, иначе получится только хуже. Объясните им, разложите все по полочкам, ведь иногда они могут быть намного неразумнее маленьких детей.

Вот и все советы, которые можно дать по умирению родителей. Но если честно, то по статистике такая любовь довольно-таки быстро проходит (чаще всего - у него), а тебе только и остается, что плакать по ночам в

подушку о своей несчастной любви. Но, конечно, выбор всегда за вами. Так что вам решать - страдать или нет.

ОТ РЕДАКЦИИ Если у вас есть интересная история о вашей или чужой любви, присылайте свои письма, и мы обязательно их напечатает. Также вы можете задавать свои вопросы, касающиеся отношений между парнем и девушкой.

В середине декабря в селе Николевка произошел неприятный случай - пало две головы крупного рогатого скота. И все бы ничего, но экспертиза показала, что причиной гибели коров стало острое инфекционное заболевание, называемое бешенством. В селе ветслужба провела подворную вакцинацию скота, поэтому эпидемии быть не должно. Но даже единичные случаи (за текущий год это второй случай заболевания бешенством) гово-

очевидцев, коров покусала бешеная лиса). Но и на улицах города встречаются бездомные собаки и кошки, за здоровье которых никто поручиться не может, а они как раз и могут принести заразу в город. Поэтому и мы, горожане, должны быть осторожными относительно «уличных» животных, и в случае неудачного общения не стоит рисковать своим здоровьем и жизнью, а надо сразу же обратиться к врачу. Сорок уколов, как раньше, уже не делают, так что бояться нечего. Ле-

СПАСИ ЛЮБИМЦА ОТ СМЕРТИ

рят о необходимости профилактики и, конечно, осведомленности об этом заболевании

Бешенство - заболевание, заразиться которым может не только животное, но и человек. Болезнетворные тельца передаются при укусе и попадании в рану слюны больного животного. Инкубационный период болезни может длиться от нескольких дней до нескольких месяцев, а потом наступает смерть, так как бешенство не поддается лечению.

Конечно, в первую очередь о защите от бешенства должны думать сельчане, потому что инфекцию могут запросто принести дикие животные из леса (как, собственно, и произошло в Николевке: по словам

человека назначается в зависимости от раны и с гораздо меньшим количеством уколов.

Владельцы собак должны и даже обязаны обратиться в городскую ветеринарную службу, чтобы зарегистрировать животное и раз в год делать ему прививку от бешенства. Причем, прививать нужно не только собак, но и кошек, так как и они могут стать носителями инфекции. Так что, уважаемые балаковцы, не рискуйте здоровьем своего любимца, да и своим тоже, ведь не зря в пословице говорится: «Береженого Бог бережет».

В.Игнатьева

ИСКРА БОЖЬЯ

нова работала 5 лет в Саратове. А в 1987 году в Балакове при заводе РТИ организовала как хореограф свой танцевальный коллектив «Озорницы».

ние, смотрела на изящно-грациозную Комаки Курихару.

Ставя многие танцы, приходится выполнять заказы к тому или иному празднику.

танца - философского миниспектакля - девочки снимают банты, и - о, чудо! девочки стали



...стало-мечтательным
...светлых глаз я сра-
вствовала что-то
...мне и понятное
...узнала ее жизнен-
...«Главное - это
...та и любовь», эта схо-
жесть заявила о себе громче.
А потом зазвучала вовсю, ког-
да Ирина, зайдя ко мне в квар-
тиру, увешанную картинами,
иконами, икебаной с сухо-
цветьем, сразу ощутила род-
ной ей мир, лаская моего пе-
сика.

Творец в человеке виден
сразу, и кто знает Ирину Алек-
сеевну Романову, единодушны
в том, что эта хрупкая жен-
щина действительно творит,
а не исполняет обязанности
руководителя детского
танцевального ансамбля
«Озорницы» от клуба РТИ

Рассказывая о ней как о
хореографе, не могу не от-
метить, что она — истинная
женщина, способная на глу-
бокое чувство, неординарная
личность, понимающая чужую
боль. Обладая характером ис-
тинного интеллигента, Ирина
никогда не решает пробле-
мы криком, она совершенно
неконфликтна. И, как всякий,
душой болеющий за свое дело,
— ранима и беспокойна. Обо-
жает театр, музыку, живопись.

Закончив Куйбышевское
культпросветучилище, Рома-

нове. А в 1987 году в Балако-
ве при заводе РТИ организо-
вала как хореограф свой
ансамбль «Озорницы».

За раскованность, шум-
ность и эмоциональность
«Озорницы» узнаются сразу;
это уже, как диагноз — «ро-
мановские!» «Да, я их очень
люблю, они — мои балованные
дети», — смеется Ирина.

Конечно, вкладывать при-
ходится много; как говорит
Романова: «Детей каждый раз
надо удивлять, поражать,
если им будет неинтересно —
они просто уйдут!»

И девочки на сцене отда-
ют все, вложенное в них,
сполна. Играл глаза, непов-
торимы жесты, мимика. Им-
пульс в зал идет необыкновен-
ный. На лицах «Озорниц» ни-
когда не бывает дежурно-на-
тянутых улыбок во время
исполнения танца. Они эмоци-
ональны и артистичны.

Романова занимается с де-
вочками театральными этю-
дами по теме танца, возит
их в Саратов на балетные
спектакли. Сама Ирина ког-
да-то в юности с благого-
вением смотрела фильм
«Москва — любовь моя» о тра-
гической судьбе японской ба-
лерины. Многие девчонки были
влюблены в Олега Видова —
исполнителя главной мужской
роли. А Ирина, затаив дыха-

ние, смотрела на изящно-гра-
циозную Комаки Курихару.

Ставя многие танцы, при-
ходится выполнять заказы к
тому или иному празднику.
Но если композиция произ-
вольная, тут Романова по-
настоящему пребывает в
творческих исканиях. При-
думывает все сама — ко-
стюмы, грим, прически, го-
ловные уборы и т.д.

танца — фило-
софского мини-
спектакля — де-
вочки снимают
банты, и — о, чудо!
— девочки стали
девушками.

Фантазия ру-
ководителя со-
здавала и экст-
равагантных Ба-
бок-Ёжек с ко-



В танце «Мятежный воз-
раст» у девочек на одной сто-
роне головы сплетена косич-
ка с бантом, а с другой — воло-
сы распущены. Это обозна-
чение переходного возраста
девочки-девушки. В финале

кетливыми шляпками на голо-
вах. А при встрече француз-
ской делегации на открытии
мебельной фабрики от нахлы-
нувшей мечты родилось на-
звание танца «Хочу в Париж».
На конкурсе эстрадного

мастерства «Март.
Улыбка. Звезда» —
2000 «Озорницы»
заняли 2-е место.
Их танец «Ожида-
ние» хорошо помню
до сих пор, не-
смотря на множе-
ство участников. В
зрительном зале
зазвучала фоног-
рамма со звеня-
щим хрипотцой и
раскатами голо-
сом Эдит Пиаф.
Девочки в пере-
ливающих тем-
но-зеленых плать-
ях элементами
танца обозначали
каждый такт, вы-

соту каждой ноты. И, что
самое интересное, Ирина не
могла долго найти челове-
ка, который мог бы переве-
сти с французского слова
песни. Все было создано ин-
туитивно, даже название.
Она настраивала девочек
на выражение в танце —
веры в любовь, на долгож-
данную встречу с ней. И ка-
ково же было удивление,
когда подоспел перевод
песни (уже после постанов-
ки танца) об ожидании де-
вушки своего любимого мо-
ряка. Поистине у творцов
есть свой язык, не знающий
национальных границ!

Фотографы, привыкшие к
повтору элементов в танцах
других коллективов, жалуют-
ся, что «Озорниц» невозмож-
но фотографировать, у них
нет повтора, все движения —
в такт музыке, причем по на-

растающей.

Конечно, бывает у Ирины
Алексеевны, что усталость
берет верх, хочется поболь-
ше уделить времени семье,
дочери. И тогда вспоминает-
ся Мэри Поппинс, которая на
вопрос приехавших к ней
детей: «А вы не уйдете от
нас?» — отвечает: «Хорошень-
кая же у меня будет жизнь,
если я ее положу на вас!»

Но потом творец побеж-
дает обывателя, и, «набрав
побольше воздуха», Ирина
опять мечтает, фантазирует,
зажигая огнем своих девочек.

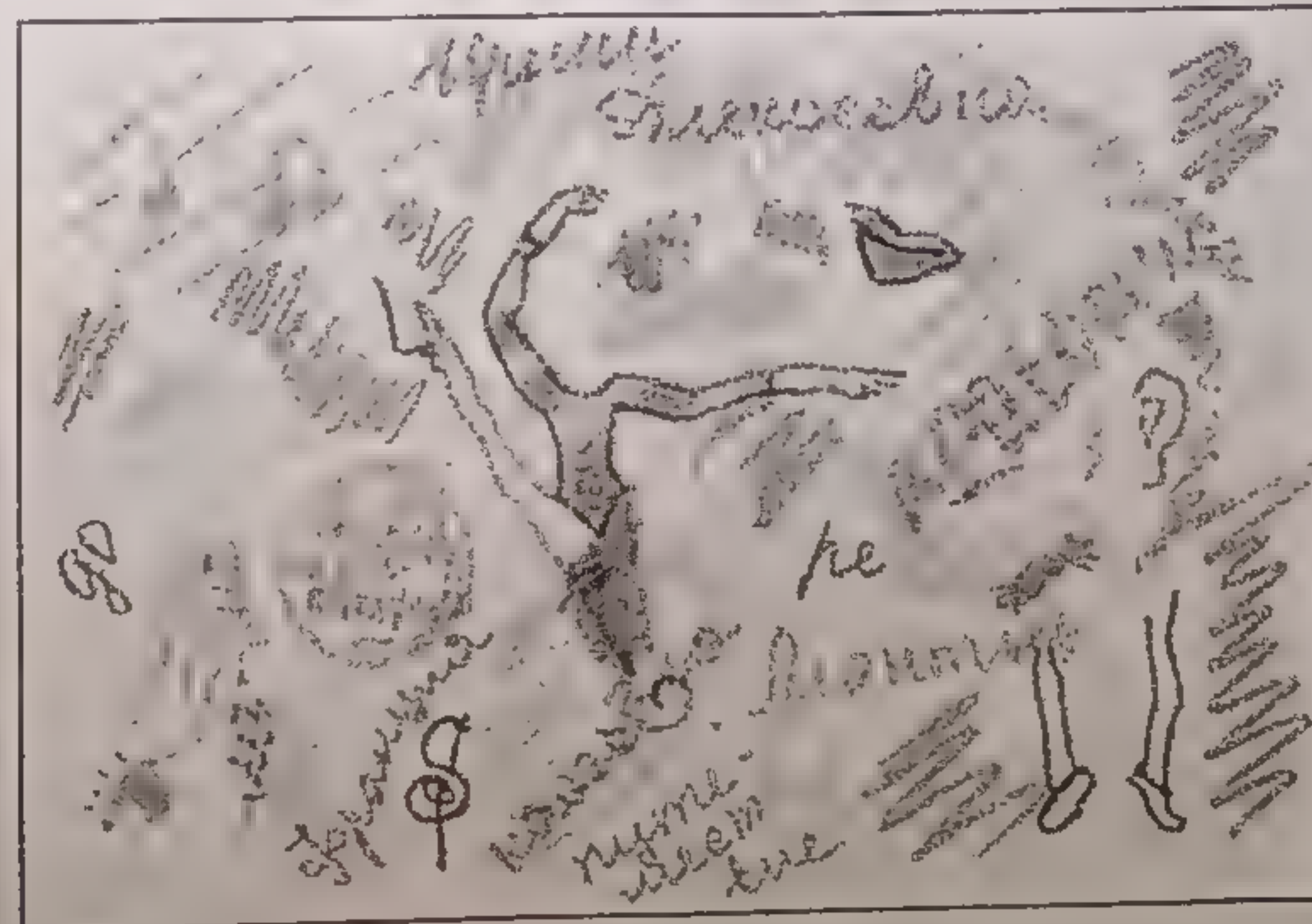
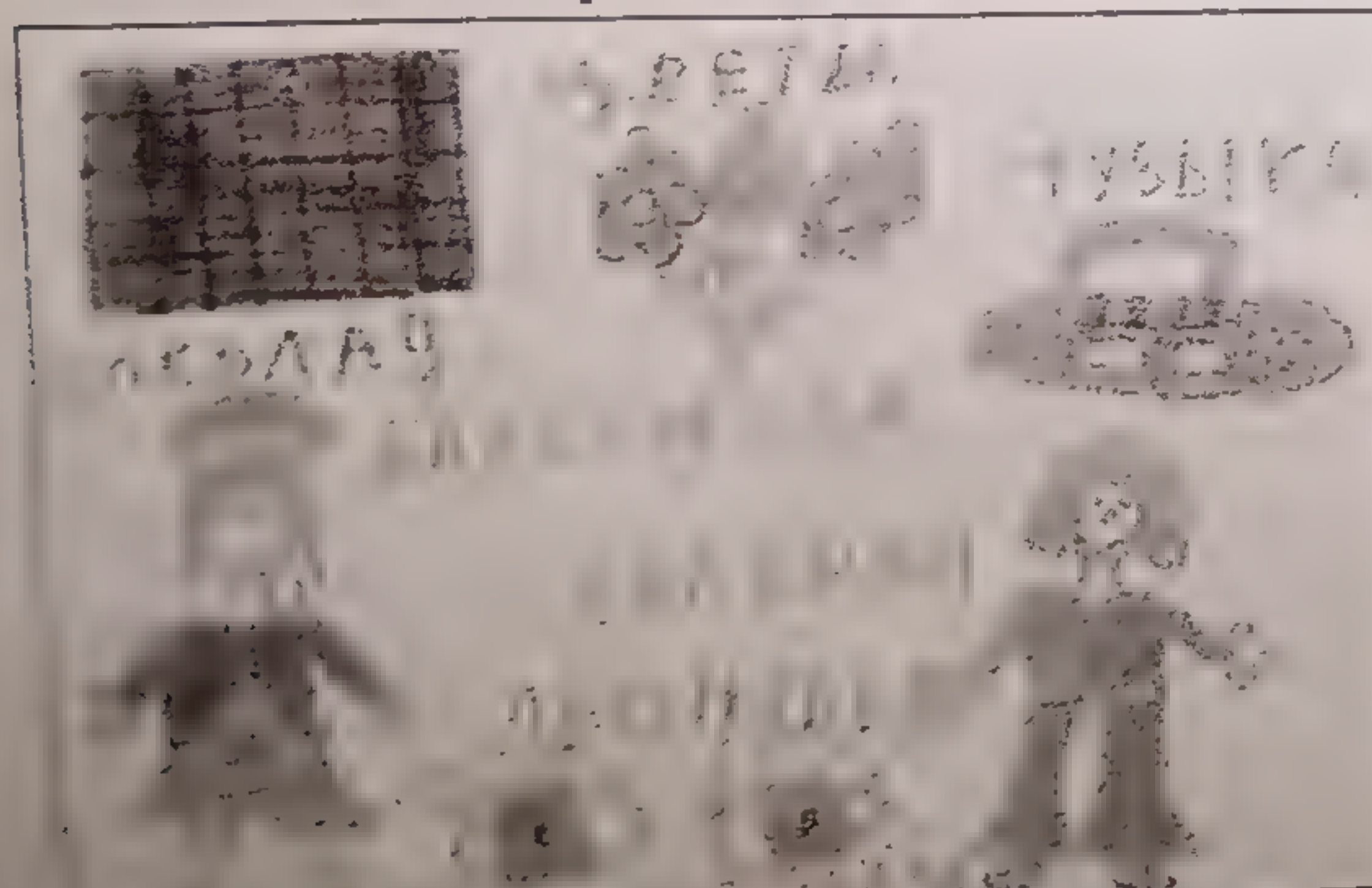
Второй раз поедут в янва-
ре 2001 года «Озорницы» на
конкурс «Надежда Европы» в
Сочи. В первый раз им уда-
лось прекрасно себя зареко-
мендовать.

Наш разговор с Романовой
был не очень долгим. Скажу че-
стно, с ней хотелось погово-
рить о своем, «о женском»,
чувствуя родство душ. В пос-
леднее время мне казалось,
что найти такое родство не-
возможно, дескать, прошло
время романтических грез,
да и серые будни задавили.
Но общение с этой женщиной
— как глоток чистого воздуха,
как родник среди зноя.

Как я позавидова-
ла «озорницам», что они и-
ют такого руководителя,
она научит не то-
танцевать, она научит
чувствовать, по-
нимать и ценит
жизни, а не прес-
ществования

Е

Ирина Алексеевна глазами воспитанников



НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
24.08.2001 (спецвыпуск)

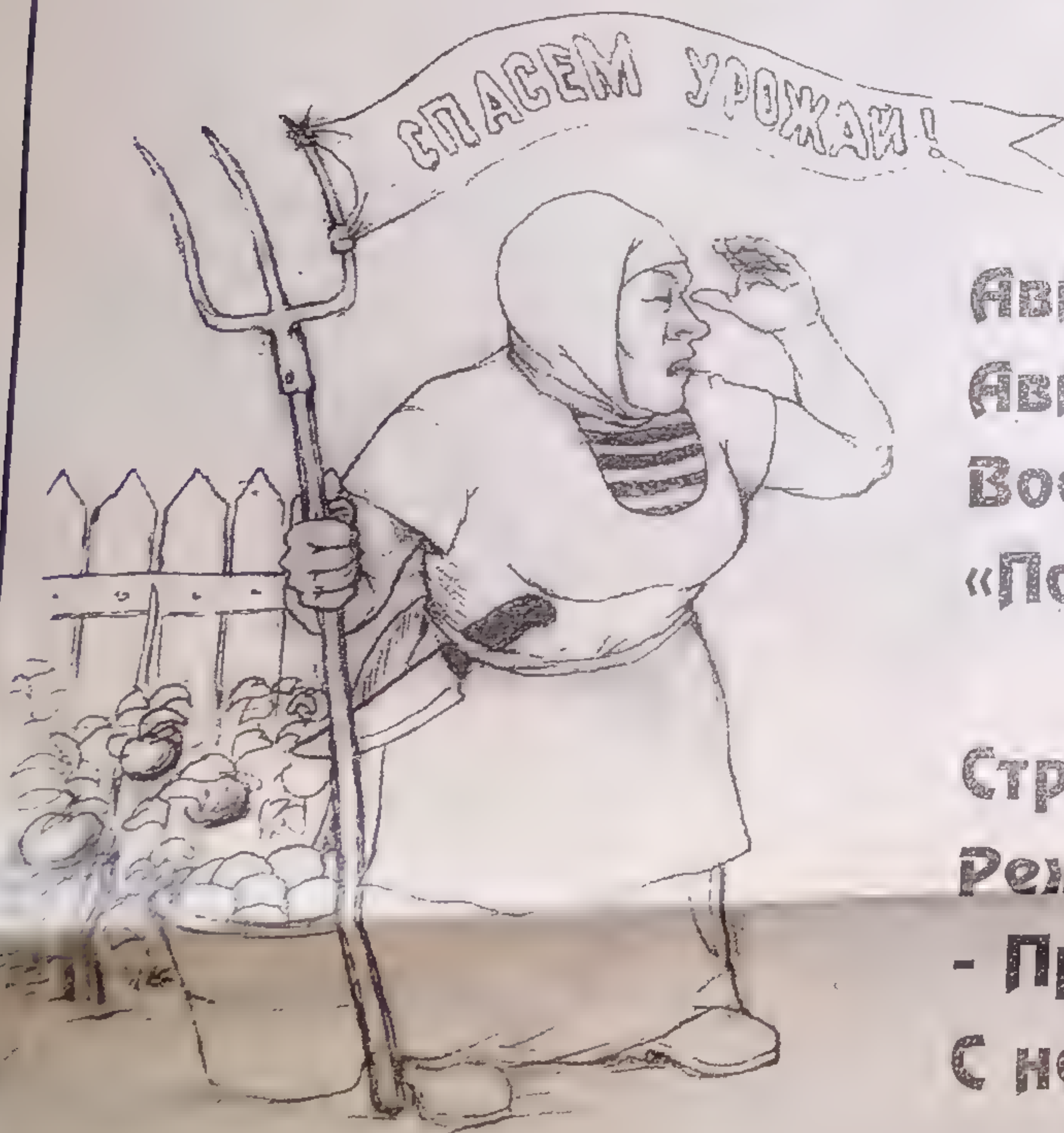
№ 66 (826)

ПЕЧАТА

Выходит с 8 декабря 1990 г.

- КУДА. ПОЙТИ
НА ДЕНЬ ГОРОДА?
- ПОМОГИТЕ НАЙТИ
ПРЕСТУПНИКА

Свободная



**Август - не месяц,
Август - сезон.
Вооружаться
«Полный резон».**

**Строй оборону,
Режь и колé...**

**- Прочь, негодяи,
С нашей земли!**

«На вокзале нет света. Люди ночью там спотыкаются и падают. Кто отвечает за это?»

ВОПРОС МЭРУ

В.Козлов

- Вокзал - это не наша территория. За освещение на вокзале отвечает железная дорога. Все вопросы к её администрации.

«Кому принадлежит дорога на «Стройдеталь»? По ней невозможно проехать. Кто приведет ее в порядок?»

С.Сорокин

- Об этой дороге ведется спор. Когда-то за ней ухаживал «Саратовгэсстрой». Сейчас он отказывается это делать, но будем с ними работать. Я думаю, убедим их заняться этой дорогой.

«За чей счет будет восстанавливаться здание бывшего д/с №30, отданное наркодиспансеру?»

В.Романов

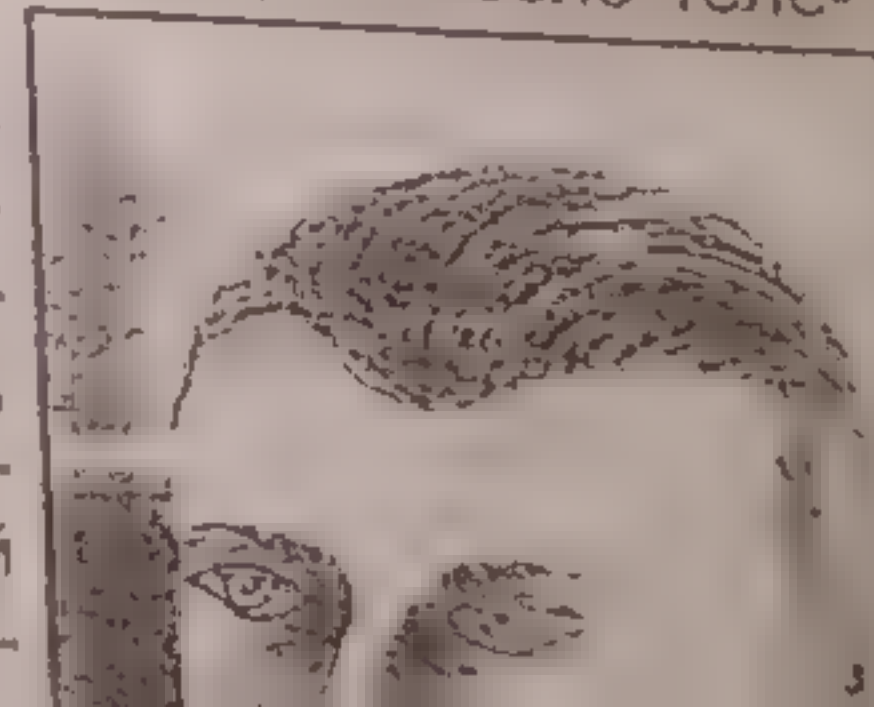
- Конечно, за счет бюджета. Других источников у нас нет; мы сами виноваты, что здание так разрушено и разворовано. Будем исправлять.

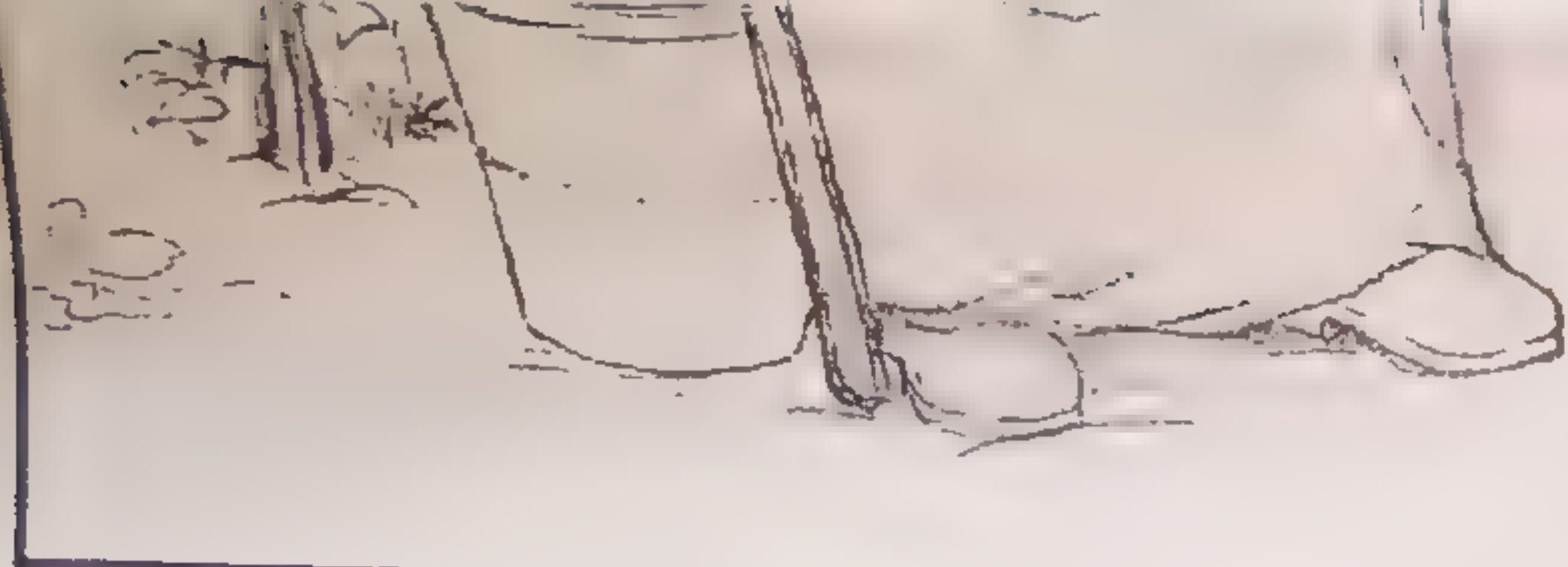
«На восстановление гостиницы «Чайка» нет денег. Люди предлагают вселить их, чтобы они потихоньку начали ремонт. Можно ли это сделать?»

А.Васильева

- Этого сделать нельзя тогда там будет свалка. По гостинице будто Мамай прошел. Отхожие места там - общего пользования и надо вначале их восстановить. Но к концу года постараемся найти деньги на ремонт гостиницы.

25.06.2001г. в 14.30. неустановленное следствием лицо на ул. Трнавской у магазина «Лотос» (7 мкр.) нанесло телесные повреждения Кудряшову В.И., от которых он впоследствии скончался. По подозрению в совершении данного преступления разыскивается мужчина: на вид 30-35 лет, среднего роста, среднего телосложения, волосы темные средней длины, зачесаны назад, на височных и затылочных областях.





Режь и колай...
- Прочь, негодяи,
С нашей земли!

КУДА ПОЙТИ, КУДА ПОДАТЬСЯ


2-го сентября Городской парк отмечает 25-летний юбилей. По случаю торжества в детском и городском (у ГДК) парках пройдут мероприятия для горожан:

1. Выставка-продажа мягкой игрушки (Детский парк, в течение дня). 2. Фотовыставка «Жизнь нашего парка» (Детский парк в течение дня) 3. Выступление духового оркес-

тра (15.00). 4. Концертная программа (17.00, Детский парк) (выступают коллективы ГДК, Дома творчества, «Молодежной инициативы»). 5. Театрализованное представление

«Там, на неведомых дорожках» (16.00, Детский парк). 6. Шоу собак (парк у ГДК, 16.00). Завершится праздничная программа молодежной дискотекой в 20.00.

25.06.2001г. в 14.30. неустановленное следствием лицо на ул. Трнавской у магазина «Лотос» (7 мкр.) нанесло телесные повреждения Кудряшову В.И., от которых он впоследствии скончался. По подозрению в совершении данного преступления разыскивается мужчина: на вид 30-35 лет, среднего роста, среднего телосложения, волосы темные средней длины, зачесаны назад, на височных и затылочных областях имеются залысины, лицо муглое. Был одет: рубашка темно-синего цвета с длинным рукавом, черные джинсы. Всех лиц, располагающих какой-либо информацией о местонахождении данного мужчины, просьба сообщить по телефонам: 3-80-27, 3-86-72, 4-43-10, 4-43-69 или 02. Анонимность гарантируем.



Фоторобот преступника

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ УРОК

Совещание с участием главы администрации нередко напоминает школьный урок. Роль учителя, конечно, за главой В.В.Тимофеевым. А класс состоит из руководителей муниципальных отделов и ведомств. Начинается «урок» с вопросов «учителя» и ответов с места. Первый опрошенный - руководитель управления капитростроительства. Он докладывает о строительстве школы в с.Крутое: «Второй этаж завершаем. Еще актовый и спортзал». Мэр сказанным доволен и ставит твердое «четыре» строителям:

- Дадим вам дополнительные деньги - 1 млн. Это на школу, кооператив «Иволга» и баню.

Главврач города сегодня, скорее, в плохих учениках.

- Вас не стоит давать отпуск, Наилия Рашидовна, - обращается к главному медику мэр. У болезни отпусков нет. Пока главврач отдыхала, в Балакове появился новый случай малярии.

По словам Н.Р.Стражниковой, теперь очагом инфекции стал весь город. Надо травить комаров, организовывать бригады медиков для подворных обходов, надо еще три бригады для обслуживания

лабораторий. А все это огромные деньги - 1 млн. 750 тыс. до конца сентября необходимо выделить на противомаларийные меры. «Будем работать», - вздохнул глава администрации.

В.Медведев, и.о. начальника УВД, сообщил о происшествиях за неделю. Убийств, слава Богу, не было. Хотя нет, из пяти случаев тяжких телесных повреждений, один закончился трагично - потерпевший умер. Подозреваемый - фермер из с. Малый Кушум, уже задержан. А еще зарегистрировано 14 фактов краж сельхозпродукции. Что поделять: от урожая все хотят урвать кусочек.

Председатель КЖКХ свой «урок» подготовил почти отлично. Если верить ему, к подаче горячей воды все готово. Вот только Саратов таинственно молчит: давать или не давать балаковцам помыться. Мэр высказался за горячую воду. А А.Чутьев продолжил: «В городе не работают 32 лифта (два месяца назад было 80). На этой неделе запустили еще три. Остальные не просто стоят - их ремонтируют!» После нескольких дополнительных вопросов о дорогах и подвалах председатель КЖКХ благополучно был аттестован.

40 ГУБЕРНАТОРСКИХ ПОРТФЕЛЕЙ

Н. Соколова
Репортаж из мэрии

О подготовке образовательных учреждений БМО к новому учебному году рассказал заместитель начальника УО И.А.Быстров.

На территории нашего города и района всего 123 учреждения образования. На этот ремонт предусмотрено более 4 млн рублей. В большинстве школ и детских садов все лето шел ремонт. Продолжает он и сейчас, но, как сказал И.А.Быстров, «даже если ремонт в некоторых школах не будет завершён до 1 сентября, это никак не скажется на качестве учебного и воспитательного процесса». В июне-августе проводилась проверка готовности учреждений УО межведомственной комиссией. Среди школ лучше всего оказалась подготовлена с/ш №28 и д/с №41. Эти учреждения будут представлять наш город на областном конкурсе.

Особое внимание было уделено пожарной безопасности. Если в городских школах нарушений практически не выявлено, то сельские школы не соблюдают правила пожарной безопасности.

Администрация БМО выделила 98 тыс. рублей для закупки учебников для детей из малообеспеченных семей и 11 тысяч для приобретения учебной литературы для воспитанников детских домов. А губернатор подарил малоимущим балаковским первоклассникам 40 портфелей. Управление образования озабочено не только пищей духовной, но и материальной. Уже заключены договоры с ГУП «Подсосенское» и «Горсоцснабом» на поставки капусты, лука и свеклы. Подготовка школ не обошлась без помощи спонсоров и родителей. В числе активных помощников школ И.А.Быстров назвал БРТ, БАЭС и «Балаковоэлектротранс». Их и всех остальных, кто помогал школам, представитель управления образования поблагодарил.

Разговору о школах подвел итог глава администрации В.Тимофеев. По его словам, из городского Совета директоров поступило интересное предложение: закрепить каждую школу за конкретным предприятием. Возможно, тогда школьные проблемы будут решаться проще.

РАЗНЫЕ МЕРЫ - ТАРИФЫ ДА ВОДОМЕРЫ

Коммунальную тему продолжил директор МП «Водоканал» Ю.М.Игумнов. Оказывается, балаковские водопроводные и канализационные сети растянуты на 190 км. А обслуживают их 700 работников. Директор «Водоканала» привык иметь дело с водой, видимо, поэтому в его докладе так часто звучали слова: текущие и утечка.

По словам Игумнова, капитальный ремонт в текущем

году выполняется с большим отставанием. Мешают текущие платежи энергетикам, налоговикам. Сказал директор «пару слов о зарплате». С четырехлетней задолженностью по зарплате водоканальщикам удалось справиться. Но жалование не повышалось уже два года. И сейчас составляет в среднем 1483 рубля. Как считает Ю.М.Игумнов, эта зарплата мала. А значит, в

«Водоканале» началась утечка квалифицированных кадров. По мнению директора, «утекающие» работники очень ценные, и их «утек» скажется на качестве водоснабжения города. Как «Водоканалу» удержаться на плаву? Надо прежде всего увеличить доходы предприятия, считает Ю.М.Игумнов. А это можно сделать только путем увеличения цен на услуги «Водоканала». Поэтому

увеличение тарифов на воду, по его словам, - благо для предприятия. Кроме того, надо научиться экономить воду. Для этого необходимы водомеры. Их в городе установлено 1993 штуки. По словам Игумнова, экономить выгодно всем - и населению, и «Водоканалу» и КЖКХ.

Без воды, как пелось, «и ни туды, и ни сюды». Поэтому проблемы «Водоканала» имеют общегородское значение.

2 газета Свободная ДЕНЬ ГОРОДА 2001 года

СПЕЦВЫПУСК "СГ"

№ 66 от 24.08.2001

Празднование 239-летия города Балаково в этом году будет проходить на 2 недели раньше - с 31 августа по 2 сентября (в прежние года День города проводился в середине сентября).

Откроет праздник 30 августа (в 19.00) первенство России по футболу «Балаково-БРТ»-«Хопер» (Балашов). А на следующий день, 31 августа, у дома №28 по ул. Харьковской в 12 часов состоится открытие мемориальной доски краеведа А.Деревянченко; в 16.00 на площади у администрации будет обновлена Доска почета, часом позже, 17.00, одновременно в

«Спортэксе» пройдет Всероссийский турнир по волейболу памяти В.Иванова среди женских команд; в Драматическом театре им. Е.Лебедева - вечер «Дорогие мои земляки!»

1 сентября - самый насыщенный день, который откроется с 9.00 до 11.00 «Днем знаний» во всех учебных заведениях города и района. В 10 часов утра в бюро ЗАГС будут чествовать молодоженов; в это же время на спортивный комплекс «Молодежный» приглашаются юноши и девушки для участия в соревнованиях по настольному теннису; от п.Радужный

стартует велоэстафета на первенство города. На судходном канале пройдет парусная регата. В 16.00 на Водном стадионе покажут свою программу цирковые коллективы Маркса и Балакова, в парке ГДК соберет граждан фестиваль национальных купюр, в городском парке и на площади у к/т «Россия» для молодежи будут организованы концерты и дискотеки

Показательное выступление спортсменов по водным лыжам на Водном стадионе в 17.00 смогут увидеть зрители этого вида спорта. Вечером в 19.00 для балаковцев - эстрадно-развлекательная программа. В 21 час праздничным фейерверком закончится второй день праздника. 2 сентября пройдет под лозунгом: «За здоровый образ жизни».

P.S. Так что, дорогие друзья, вам выбирать, чему отдать предпочтение. Главное - чтобы время было проведено интересно.

М.Багров

«ТЕНЕВОЙ КАБИНЕТ»

И все же П.Л.Ипатов гораздо на выискивание путей достижения нужного ему результата. Придумал-таки способ остаться директором АЭС и одновременно руководить городом. Директора промышленных предприятий объединились в свой Совет руководителей и теперь могут благославлять или «торпедировать» любые городские инициативы. Никаких выборов: вход-выход осуществляется по другим критериям. Надо полагать, кружковая дисциплина исключит возможную самостоятельность отдельных толстосумов, и все пойдет «Единым» маршрутом.

На последнем «малом Совнарком» (президиуме Совета руководителей) были ЗАСЛУШАНЫ (!) руководители ГОРОДСКИХ управлений образования, здравоохранения и т. д. Предприятия дают городу деньги, а их начальство намерено знать, как они расходуются, и чувствовать благодарность. Понятное желание, но зачем тогда нужен глава муниципального образования со всем штатом работников? Зачем избирать Совет депутатов?

Через год состоятся выборы в областную Думу, а там и президентские, госдумовские, федеральные, межгосударственные и т.д.

Усиленными темпами сколачивается «центристская» сила, и Совет руководителей очень похож на будущий центр балаковских президентских сил. Только нужны ли президенту такие структуры? Ведь вход туда таков: партбилет «Единства» и солидный вес в определенных кругах. Что делать «жириновцам», «яблочникам» и беспартийным, если они небогаты, но позволяют себе не любить Путина?

Впрочем, поживем - увидим.

Д.Перельгин

ЗНАНИЯ - ДЕНЬГИ

Вот и заканчивается лето, приближается начало учебного года. Учащиеся 11-х классов думают, какую дорогу им выбрать. У многих подростков есть желание, но нет финансовых возможностей учиться в высшем учебном заведении. Какому учебному заведению нужны студенты, от которых оно не получит доходов? Вот как бывает: учимся в школе на «4» и «5», а в вуз поступить не получается. Самое обидное - это то, что какие-то троечники запросто поступают за папочкины денежки.

Так что же делать сейчас тем, чьи родители

ли не являются ни «новыми» русскими, ни директорами каких-либо крупных предприятий? Как получить высшее образование - залог процветания в будущем? Надеюсь, что когда-нибудь обучение на коммерческой основе уйдет в прошлое, а приемная комиссия будет оценивать не толщину кошелька и общественный статус родителей абитуриента, а его ум, сообразительность и, главное, стремление к знаниям.

Пока это надежды. Как говорит поэт: «Только вот жить в эту пору прекрасную уж не придется ни мне, ни тебе».

О. Денисова

ДВЕ ТОННЫ НА ГОЛОВУ

Опасным для прохожих и покупателей стал торговый центр в 9-м м-не: обвалилась крыша, а сейчас начинают осыпаться балки на втором этаже, где кафе «Ивона». Люди обеспокоены этим и не знают, как им ходить по расположенным здесь магазинам. Многие считают, что балки нужно убрать. Ведь правда, они там не нужны: красоты не придают и несущей роли тоже не выполняют. Представьте, если на человека посыпется не только штукатурка, но и упадут куски бетона. Сама же балка весит не менее двух тонн. А если и она обрушится - трагедия не избежать.

С. Герасим

Время праздника	Мероприятия	Место проведения
Дата проведения - 2 сентября		
10.00	Турнир по шахматам среди юношей и девушек Открытое первенство города по велоспорту Соревнование по настольному теннису Турнир по пляжному волейболу Турниры по бадминтону и настольному теннису	Шахматный клуб (Ф.Социализма) Старт от площади у мэрии С/к «Молодежный» Пляж 1-го микрорайона С/к «Дельфин»
11.00	Соревнования среди инвалидов по дартсу и армреслингу Всероссийский турнир по волейболу памяти В.Иванова среди женских команд	Спортивный клуб инвалидов (ул. Ак. Жука, 52) «Спортэкс»
12.00	С футбол Спартак-Москва ветераны-балаковцы	Стадион «Труд»
17.00	Молодежные дискотеки	учреждения культуры

ЛЕТНЕЕ КАФЕ
РАМТЕАТОМ

ЛОВУШКА
ДЛЯ

МАЯК

В ПОЛИКЛИНИКЕ

ЛЕТНЕЕ КАФЕ ЗА ДРАМТЕАТРОМ

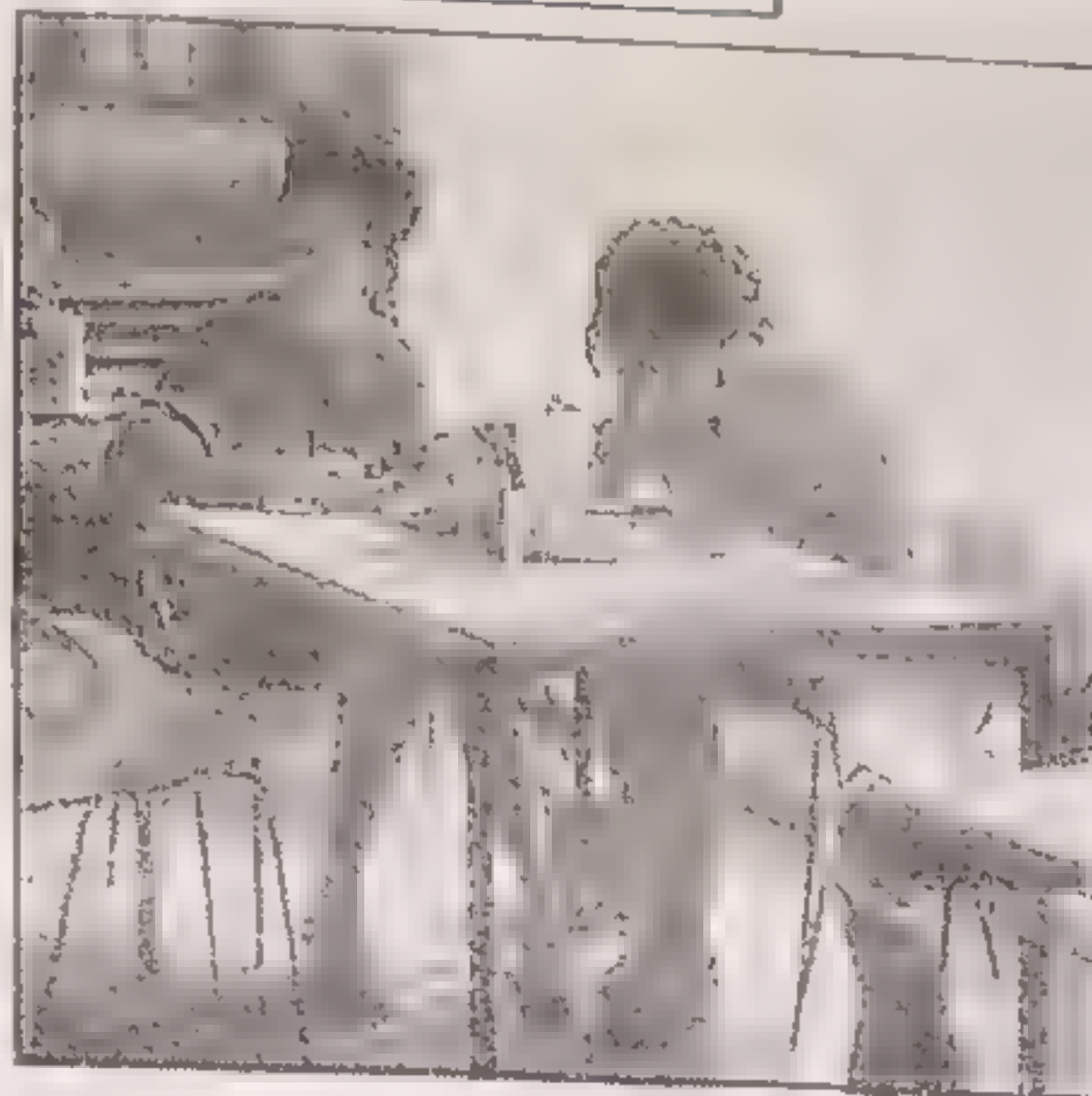
Все лето веселило и пило пивом народ летнее кафе, что находилось прямо на канале за Драмтеатром. Несомненно, это место стало излюбленным для многих горожан, а потому и спиртные напитки лились рекой, и музыка играла не переставая, оглушая своим звуком. Одним словом, весело и хорошо, но... есть и другая сторона дела - жители близлежащих домов жилгородка и первого микрорайона забыли, что такое спокойная жизнь, потому что музыка, смех и крики отдыхающих не смолкали до трех часов утра.

Ну, а коль житья никакого не стало, уставшие жители стали обращаться в разные инстанции с просьбой упорядочить работу увеселительного заведения. Управа на нарушителей спокойствия нашлась, и кафе, к великой радости одних и сожалению других; все-таки закрыли.

Самое нелепое в этой истории то, что «золотую середину» не нашли, или не искали. Почему бы не работать, в принципе; неплохому, кафе, но не до утра а до 23 часов. Тогда было бы хорошо и владельцу кафе, и любителям отдыха, и рядом живущим.

Но такой компромисс, видимо, кому-то пришелся не по душе

С. Игнатьева



М.Багров

ЛОВУШКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Последнее время в городе усиленно идет сбор металлолома. И кто-то решил заработать на крышках от канализации. Несмотря на значительную тяжесть, крышки исчезают. Сейчас похитители добрались до ливневых колодцев. Уже две недели крышка отсутствует на колодце у Пенсионного фонда, куда ходят и плохо видящие. Ночью же этот квартал совершенно не освещен. Пенсионеры обращались и в КЖКХ, и в УМЖХ-2 - там отвечают, что если будут деньги, колодцы закроют. Но, как известно, денег у коммунальщиков никогда не бывает. А, значит, эта ловушка и дальше будет продолжать пугать своим анушительным размером пенсионеров.

не выполняют. Представьте, если на человека посыпется не только штукатурка, но и укладку куски бетона. Сама же балка весит не менее двух тонн. А если и она обрушится - трагедии не избежать.

С. Герасим

МАЯК В ПОЛИКЛИНИКЕ

В редакцию газеты пришло письмо от пожилого человека с просьбой помочь найти его амбулаторную карту, которая была утеряна в поликлинике №6. Дело в том, что этот пенсионер (Галкин) живет в селе Кормежка, а в шестой поликлинике стоит на учете у окулиста. В очередной раз приехав в город, плохо видящий человек не смог посетить врача из-за отсутствия карточки, которую, кстати, потерял в поликлинике. Подобные случаи не единичны. Из того же села есть жалобы и от гражданина Силка, 1940 года рождения. Человек, переживший инсульт, по той же причине вынужден был заниматься самолечением.

В поликлинике, где происходят такие исчезновения, не сочли нужным прокомментировать эту проблему. Но, что удивительно, амбулаторные карточки и Галкина, и Силка тут же нашли. Сейчас карточки находятся в регистратуре, наконец-то пожилые люди смогут попасть на прием к врачу.

Наш совет тем, чьи карточки потеряли, обратитесь к главному врачу или к его заместителям. А если и это не поможет, то в редакции средств массовой информации как оказалось - в них польза есть.

КУДА ПОДАТЬСЯ?

С каждым днем цены растут, а зарплата и пенсия остаются у многих неизменно низкими. Надежда только на «кормилицу дачу», продукты с которой можно продать, но и тут проблема! На рынке по улице Минская выгоняют торговцев овощами или заставляют платить за торговое место по 10 рублей. На остальных рынках продают «дары» дачи и не платят никому за место. А еще неизвестно, продадут ли дачники на 10 рублей или нет. Ездить на другие торговые рынки у пожилых людей нет сил. Остается выходить на ту же Минскую, просить милостыню. Но пенсионеры все же надеются, что возвратятся к рынку, которые раньше были. А продавцам совет: не знаете, кто собирает милостыню, не спешите их, а обратитесь к администрации рынка.

«НАЛИВАЙ!»

Несмотря на недовольство общественности и откровенные отступления от принятых норм при строительстве АЗС (автозаправочной станции), заправочный комплекс «Сиданко» (по ул. Ф. Социализма) построен и приступил к работе.

В очередной раз, сохранив молчание, власть проигнорировала интересы и привычки горожан. И в очередной раз кротость проявлена по отношению к богатому, а значит, сильному.

В официальных ответах р.Линевка названа техническим водоемом, и сливать в нее все подряд, получается, можно. Мостом к ст. «Линево» горожане (согласно официальным ответам) не пользуются, так как поезда на ней (на станции) не останавливаются. А мы уверяем, что останавливаются (электричка из Саратова). Имеющиеся «карманы» на дороге под автобусные остановки также ос-

тановками не являются(!), так как не обозначены знаком ГИБДД «Остановка». Ловить рыбу сетями и прочими запрещенными орудиями в р. Линевка, р. Балаковка и на Больничных прудах тоже как бы не запрещено, так как эти водоемы рыбинспекцией не охраняются, и об этом редакцию тоже оповестили. Последним примером (почти в стиле М. Задорнова) приведен ответ «Горпроекта», разрабатывавшего план строительства заправки, суть которого в том, что мерить предельно допустимые расстояния от АЗС до водоемов, мостов, остановок и прочего следует не от забора, ограничивающего территорию, а от «заправочного пистолета», магазина или туалета, в

-ОКОЛО-ЭКОЛО-

зависимости от конкретно определяемой нормы.

Поскольку описываемый случай не случай вовсе, а закономерность в ряду подобных шагов действующей власти, то у нас возникла идея разобратся с данным и многими другими делами с помощью председателя президиума Совета директоров П.Л. Ипатова, то есть с помощью реальной власти. В адрес председателя Совета директоров мы и отправили письмо, текст которого приводится ниже.

Павел Леонидович!

Обратите внимание на крайне слабую работу возглавляемого вами Совета по обеспечению экологической, технической и прочих безопасностей на объектах города. Людям это, естественно, небезразлично, их это и тревожит. Службы, обязанные это делать, перед богатыми робеют.

С. Кудинов, зав.отделом экологии «СГ»

НА СЕНОКОС ЗА КАБАНАМИ?

Балаковские бизнесмены Масленников В.П., Минеев В.И. и милиционер Бражников А., судя по их объяснительным, решили посенокосить.

1 августа на а/м «Нива» с716ОА 64, с тремя ружьями в салоне, их остановили в лесу работники охраны охотничьих угодий Вольского района.

После беседы на повышенных тонах троица укачала, но недалеко. На посту ГАИ у с.Терса их, по просьбе егерей, остановили уже работники милиции и задержали авто, изъяли оружие. За нахождение в охотничьих угодьях с оружием вне охотничьего сезона и оказанное сопротивление официальным представителям природоохранной организации членами общества охотников Масленников и Минеев уже не являются (исключены), а по неохотнику-сержанту отдела №2 Балаковского УВД Бражникову примет решение его начальство.

Информация о склонности упомянутых господ вольно обращаться с оружием навечно разместится в компьютерах. С вытекающими последствиями.



СТРАШНЫЙ СОН

Сны бывают разные - приятные и не очень. Добрые сны, к сожалению, снятся редко. После красивого сна не хочется просыпаться. Жуткие же сны стараемся поскорее забыть. Однако жизнь наша иногда чем-то напоминает сон. Не зря о счастливых минутах мы говорим: «Я жил как во сне!» Но такое случается не часто.

История, о которой мне хочется поведать, - реальность. Но почему-то всем ее очевидцам так и хотелось сказать: «Все это, как страшный сон».

Но обо всем по порядку. Трое сотрудников районной милиции, двое представителей из комиссии по делам несовершеннолетних и журналист из «СГ» недавно побывали в селах Балаковско-го района. Посещали, в основном, неблагополучные семьи. В каждой семье по трое детей, в основном, оба родителя. Дома, в которых живут наши герои, похожи, скорее всего, на подобие человеческого жилища. Жалкая мебель, отсутствие хоть каких-нибудь занавесок на окнах, оголенные провода, грязная посуда. Да и сами дети, встретившие нас: одежда поношенная, вместо нормальной обуви - резиновые (!) калоши. Но при этом абсолютно добрые детские глазенки. На все вопросы дети отвечали ис-

- А почему в школу не ходите? - был следующий вопрос. - Не в чем, - с грустью в голосе отвечают несчастные дети «счастливых» родителей. Несчастные, потому что лишены радости детства, а ро-

дома - самогонка, которую гонит мамочка. Найденные самогонку и брагу сотрудники милиции, конечно, вылили. На хозяйку составили протокол.

Мать других детей, которые занимаются воровством, была в нетрезвом состоянии. У нее один-единственный аргумент: «Жить-то как-то надо?!»

За вечер встретились двое пьяных мужчин: один на тракторе, другой на мотоцикле. Факт задержания вызвал недоумение жен «каскадеров». Что здесь особенного? Да ничего. Подумаешь, собьет косяк-нибудь или задавит. Сам может попить. Это на первый взгляд все так безобидно.

Родители - пример для подражания. При чем не всегда лучший. Об этом к сожалению, забывают многие. Что-то еще можно изменить. Но кто вернет детям покой и уют, любовь и ласку? Кто научит паренька слесарному делу, а девушку - шитью или вязанию? Наконец, кто поможет

проснуться от дикого, долгого и кошмарного сна? Вопросы больше, чем ответов.

Я преднамеренно не стал называть фамилии и деревни, где мы побывали. Не хочется, чтобы

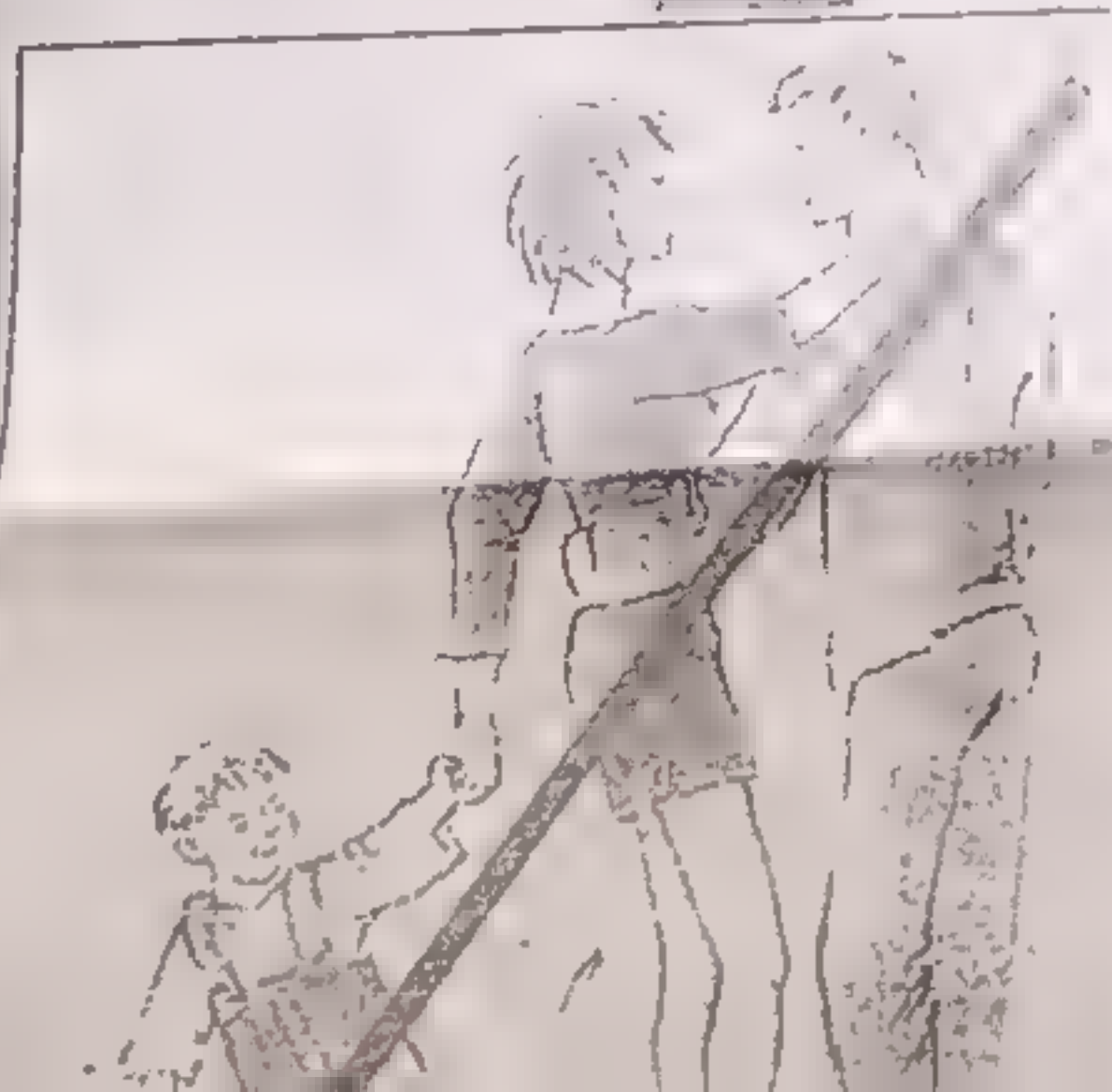
... пивают?

- Редко.

- Мама и папа работают?

... Праздники на временной работе. Дети счастливые.

... Если отец и мать сейчас работают, дети начинали того, что



ПОЕЛ... И НА БОК?

- Представляешь, гастрит, - сказала мне Наташа, выйдя из кабинета врача.

Причина - неправильное питание. Темп современной жизни высок, и мы не уделяем еде достаточного внимания: перекусываем «на ходу», «на лету», не задумываясь над тем, что поглощаем.

Быстрая еда, которая так поражала и привлекала нас на Западе, ворвалась в нашу жизнь и стала модной.

И у нас в Балакове со скоростью света стали появляться кафе, ресторанчики, бары: стоит пройтись от «Космоса» до «Детского мира»

и к вашим услугам «Пиццерия», «Русское бистро», кафе «Корона», «Уют», «Старый замок», где можно приятно провести вечер с друзьями за вином и беседой, оценивая качество блюд. А вот в обеденный перерыв мы сюда заглядываем нечасто: из-за нехватки времени довольствуемся продукцией системы «фаст-фуда». Теперь и мы знаем, что такое «пицца», «стейк», «сендвич». А хот-дог стал символом быстрой еды - сколько мы их съели?

Сейчас все-таки первоначальный «бум» про-

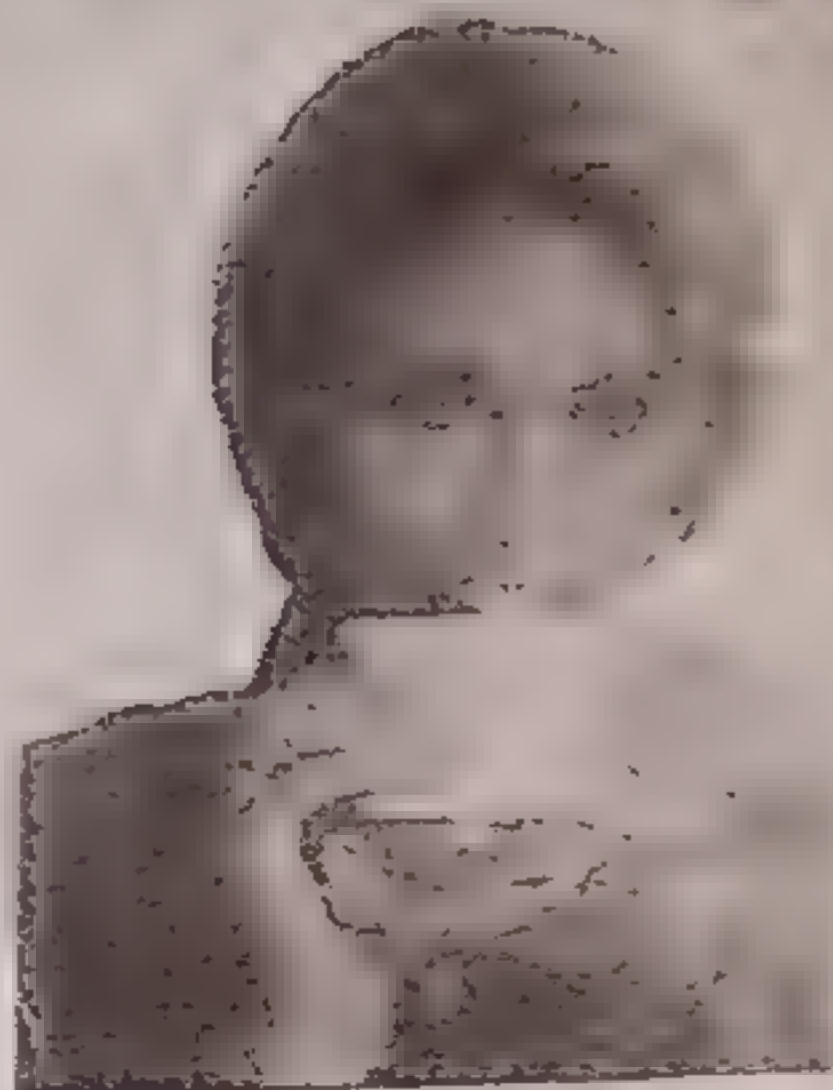
шел, и мы стали прислушиваться к мнению врачей-диетологов. А их нарекания в адрес «быстрой снеди» известны. Например, картофель-фри не очень «нравится» печени и поджелудочной железе.

Увы, даже понимая, что вредим здоровью, мы не всегда отказываемся от «сухомятки». Легко соблазниться пирожками, ватрушками, которые бабушки-пенсионеры любезно принесут прямо на место работы, и идти никуда не надо. Это лучше, чем хот-дог с пепси, но все равно не заменит «горячее», необходимое организму. Особенно «страдают» дети. Подражая западным киногероям, они готовы день и ночь есть бутерброды, пиццу, хот-доги; заставить ребенка съесть тарелку супа проблематично.

Без системы быстрого питания не обойтись, но не всегда хорош товар, который нам предлагают под этой вывеской. Иногда чувство голода мешает сосредоточиться на работе, тут уж не до гурманства.

Но современная пищевая промышленность дает возможность бороться с сухомяткой. Достаточно залить содержимое пакета кипятком, и к вашим услугам «супчик дня», картофельное пюре, лапша, каши...

Быстро и полезно!



ПОКОЙНИКИ ХОТЯТ

...давно прошел праздник Пасхи. Не помню, а этот день карой пора думать я... - потираем ушами... А дальше за работу принимается комбинат благоустройства, убирал тоннами мусор (так мы отмечаем праздники). Работа у комбината на этом не заканчивается. В течение года поддерживаются сохранность и порядок на всех городских улицах. Однако не все-

дальше никто ничего не знает.

Попробуй уследи за своими работниками. Все-то их в комбинате благоустройства около 150 человек. Все они работают за маленькую плату, содержат кладбища, проводят озеленение города, осуществляют контроль за зепем, насаждениями вдоль дорог, в парках, в скверах и т.д. На базе комбината работает похоронное бюро. Работы у всех, хоть от-

существуют проблемы с техническим обеспечением. К ним добавляются долги по уплате налогов, в бюджеты различных уровней. Это явилось из-за порочного круга: им должны, они должны.

Между тем с каждым годом работы на кладбищах становится все больше, хотя бы из-за того, что кладбища не успевают закрываться. Комбинат должен предотвратить...

кренне.
После того выпивают!

- Редко.

- Мама и папа работают?

- Да! Правда, на временной работе.

А если отец и мать сейчас не работают, дети начинали убеждать нас, что они обязательно устроятся. Ответ на следующий вопрос: «Как же вы живете, на что существуете?» не столько удивил, сколько расстроил:

- Летом мы собираем смородину. Каждый день по 3 ведра. Родители ягоду везут в город, где продают по 100 рублей.

«Что же здесь такого?» - спросите вы. Ничего особенного. Если не считать того факта, что по возвращении из города родители не привозят продукты. Чаще всего деньги от проданного тратятся на алкоголь.

Д и т е л и
«счастли-
вые» от-
того, что
пребывают
в вечном
празднике,
забывая о
том, кого
«произве-
ли» на
свет

В другой семье история «интереснее»: отец взял сына на кражу (мало того, что сам ворует, он к тому же ребенка таскает на преступление). Малыш, по словам педагогов школы, в которой обучается, способный. Успеваает по всем предметам.

А вот в семье, где четверо детей, «предмет гордости»

ников нелестные эпитеты в адрес «предков»

P.S. В народе существует поверье, что ребенок, пострадавший в детстве, «назло всем» вырастет удачным. Так бывает не всегда. Может быть, не стоит проверять судьбу? Лучше сделать так, чтобы жизнь не была кошмарным (!) сном, чтобы детям нашим снились только добрые сны

Р.Байков

Вопросов больше, чем ответов.

Я преднамеренно не стал называть фамилии и деревни, где мы побывали. Не хочется, чтобы дети краснели за своих родителей и выслушивали от своих сверст-

Вопросов больше, чем ответов. Я преднамеренно не стал называть фамилии и деревни, где мы побывали. Не хочется, чтобы дети краснели за своих родителей и выслушивали от своих сверст-

Был такой случай, когда свой же работник (сторож кладбища) воровал аллюминиевые памятники с могил. Его поймали прямо в пункте приема цветного металла, который принимал у него это «добро». Как вы думаете, что было дальше? Через сутки милиция его отпустила, и про него

сеюми работниками. Все их в комбинате благоустройства около 150 человек. Все они работают за маленькую плату; содержат кладбища, проводят озеленение города, осуществляют контроль за зелеными насаждениями вдоль дорог, в парках, в скверах и т.д. На базе комбината работает похоронное бюро. Работы у всех хоть отбавляй, а вот денег хоть пруд пруди. Комбинат благоустройства является муниципальным предприятием, входящим в состав ЮЖКХ. Поэтому хорошим материальным состоянием это учреждение не отличается. Вот, к примеру, в июне зарплата рабочим выплачивалась за апрель, хотя нужно уже было отдавать за май.

уплате налогов различных уровней. Явились из-за порога, крута им должны, они должны.

Между тем с каждым годом работы на комбинате становится все больше, хотя бы из-за того, что кладбища «растут». Работники комбината не в силах предотвратить хищения и беспорядок на тех же кладбищах. Недавно пришлось перекрывать все дороги, проходящие через полигон нового кладбища, а то по ним ездят все кому не лень, даже на большегрузном антитранспорте. Люди начали возмущаться. Но кладбище святое место, и нельзя его превращать не знаю во что.

С.Хитеев

ПОКОЯ И ПОРЯДКА



А.Ф.Полунина

РАНЫ ПРОШЛОГО

80 лет назад в мирную предвечернюю пору трагически гул немецких самолетов. И встали мужчины, как встарь, навстречу врагу, заслоняя собой жен, ста-

и Ане пришлось пасти корову старосты. А однажды старшую сестру Машу чуть было не угнали в Германию, да выручила женщина: привязала ей на руки и колени какой-то травы, отчего девушка покрылась волдырями, как при чесотке. Для достоверности Маша перед немцами стала чесаться, и это сработало, фашисты побоялись даже прикоснуться к ней, отправили домой.

Тяжело Анне Федоровне было вспоминать немцев, не хотелось бередить раны прошлого, но все же она рассказала, как за все время оккупации только один раздобылся вынести маленькому братишке кусочек хлеба, показывая на пальцах, что у него тоже четверо малышек. А другие фашисты, видя, как дети заглядывают к ним, остервенело захлопывали дверь, старшие еле успевали их оттащить. А брата Ваню, обронившего что-то нелестное врагам, избили так, что думали - не выживет.

Воспоминания о светлой мирной жизни казались тогда прекрасным сном, а черный мрак реальности ударял по ушным перепонкам гортанно-чужой речью.

Вот почему те, кто пытается сейчас умалить значение подвига наших солдат в этой страшной и святой войне, пусть представят своих детей избитыми до полусмерти или умирающими от голода во вражеских концлагерях.

Е.Бруславцева

ЛЕСТНИЦА ЖИЗНИ

Письмечко в конверте погоди, не рви

К нам в город уже давно пришла беда. Беда, которая унесла много жизней молодых людей. Они умирают, не успев испытать всю сладость жизни, меняя ее на «смертельный» кайф. Обычно наркоманы погибают от передозировки или СПИДа - «Чумы XX века». Проблема наркотиков и СПИДа, я думаю, никогда не будет решена, если у молодого поколения не появится цель в жизни, стремление к учебе, а это может быть только в том случае, если наша власть решит проблему с трудоустройством.

О.Денисова

КОМУ ВСПУЩЕННЫЙ ЛИНОЛЕУМ, А КОМУ ТЮЛЬПАНЫ В ТУАЛЕТ!

Нина Ермолаева, председатель депутатской комиссии по социальным вопросам, недавно побывала в Базарном Карабулаке, где ее приятно удивило, какого качества строительства и ремонта может достичь село. Она считает, что местный глава администрации, проработавший на своем посту 20 лет, - настоящий хозяин.

- У них в туалетах - тюльпаны, зеркала, у нас в городе в туалетах ужас, не продохнешь! - заявила она. А зам главы администрации по соц. вопросам Геннадий Утенков ее поддержал.

- А у нас в здании администрации всего лишь 2 года назад был постелен новый линолеум, так он сейчас весь вслучился, хоть все снимай!

- И отдавайте его нам, - подняли руки представители управления образования и управления соц. защиты

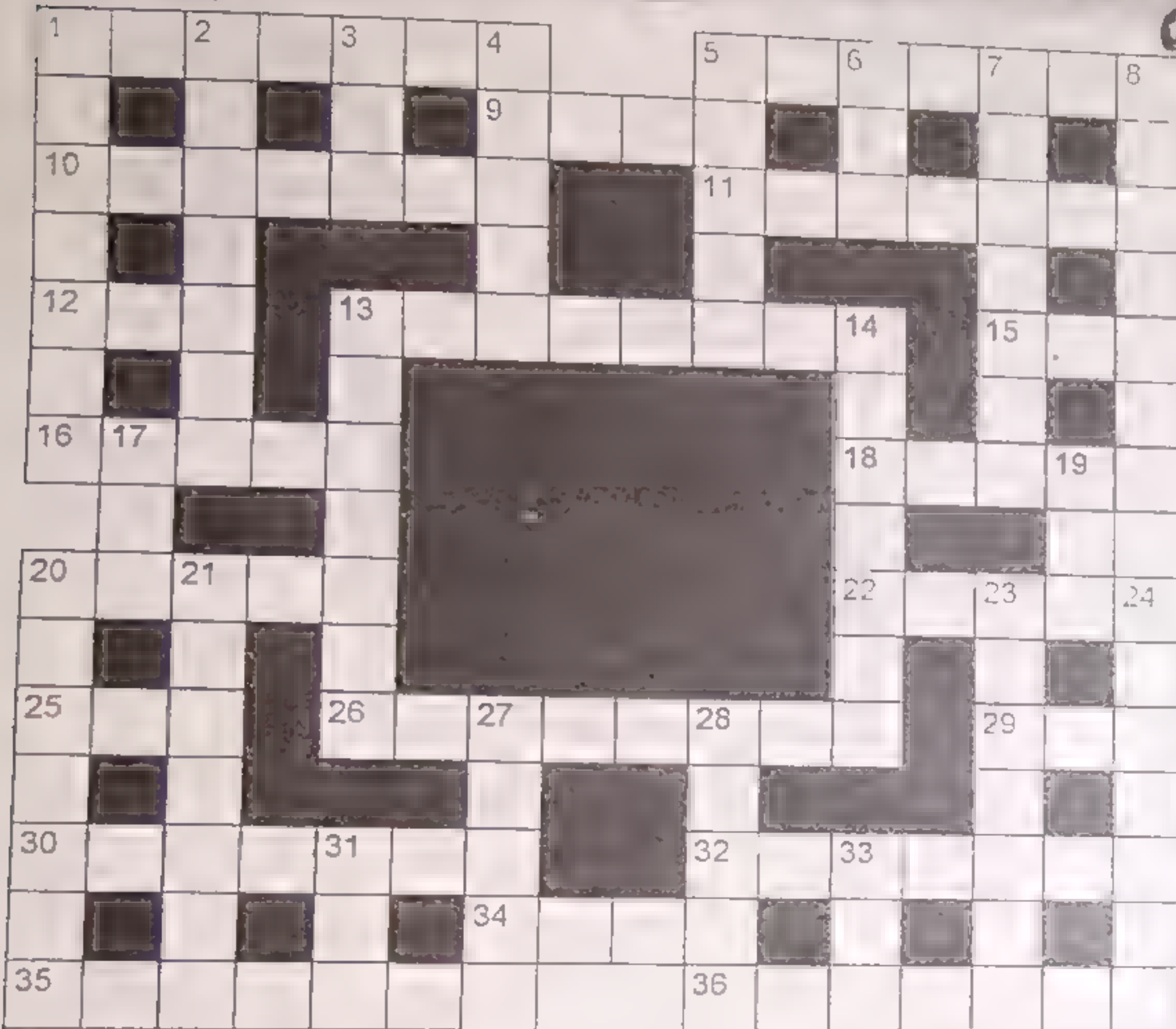
М.Слово

риков и детей. Но перелом в войне будет в 1942 году, а пока оставшиеся на захваченных территориях, переживут все тяготы немецкой оккупации.

Жительнице Балакова - Анне Федоровне Полуниной в 42-м было 11 лет. У мамы было пятеро детей, жили они тогда в деревне Дубровка. Немцы грабили каждый дом, помимо продуктов, особым спросом пользовались мужская зимняя одежда: боялись фашисты русских морозов.

В мае 42-го согнали немцы семьи с близлежащих деревень и погнали колонной на станцию, погрузили в вагоны и привезли в Бежецу Брянской области в 142 концлагерь. Оказалась там и семья Анны Федоровны, она вспоминает: «Когда подошли к лагерю, увидели колючую проволоку в два ряда, а между ними немцы с автоматами и овчарками. В бараке каждому дали свое место: мы, дети, лазали на 4-й этаж нар. Кормили раз в сутки мясной кашей, в которой лишь сверху плавала гречишная мякина. От такого питания первыми стали умирать дети; наш самый маленький, ему было 3 года, - умер».

Полгода провела Полунина с близкими в концлагере. Затем их отвезли в Нершовку, старшие батрачили на фашистов, да

**По горизонтали:**

1. Источник горячей воды в «хрущевках»
5. Белый гриб
9. Пиво минус солод, холод и совесть пивовара.
10. Соломенная шляпа НЭПмана.
11. Движение назад.
12. Клоун
13. Земля донкихотов.
15. Кобрапапа в «Рики-Тики-Тави».
Киплинга.
16. Инертный газ.
18. Австрийский композитор.
20. Улицы в Париже.
22. Птица.
23. Мелкая рыбешка.
24. Балетный прыжок.
27. Красавица-«воровка».
28. Сана-его столица.
31. Гибрид бактриана с дромедаром.
33. Чародей

«Его пример другим ...» (А. С. Пушкин)
25. Слезоточивый «карбонат» на заднем стекле.
29. Партия в аукционе.
30. Баночная скотина.
31. Часть Сочи за шлюзами Балакова.
34. ... де Вега.
35. Питерский отель.
36. Самая дешёвая почётная грамота.

По вертикали: 1. Паровоз - птичка.
2. Совет депутатов на родине Гайдара.
3. На него спроса нет.
4. Брат Каина.
5. Титул известнейшего фантазера.
6. Баранья спираль.
7. Губительный.
8. Предсовмина при Л. И. Брежнев.
10. Аменхотеп IV.
14. Ламповая «сестра» радиоприемника VEF.
17. Едок в просторечии.
19. Место ремонта судов.
20. Аммиачное удобрение.
21. Ранение по касательной.
23. Мелкая рыбешка.
24. Балетный прыжок.
27. Красавица-«воровка».
28. Сана-его столица.
31. Гибрид бактриана с дромедаром.
33. Чародей

Ответы на кроссворд в № 64:

По горизонтали: 1. Телеком. 5. Буффало 9. Одна 10. Викарий 11. Бегемот 12. Лис 13. Братчане 15. Нал. 16. Амаду. 18. Галоп. 20. Украл. 22. Непал. 25. УПК 28. Горный 29. Риф. 30. Выдохни! 32. Валенки 34. Вита (VITA) 35. Игла 36. Рейтинг

По вертикали: 1. Таврида. 2. Лексика. 3. Кур 4. Мойва 5. Бабка 6. Фиг 7. Аммонит 8. СТОлоп. 13. Бруклин. 14. Евгений. 17. Мак. 19. Оба. 20. Уругвай 21. Риксдаг 23. Гибрид 24. Лифтинг. 27. Грива. 28. Навар. 31. Хна. 33. Лай.

ГОРИМ!

За четыре дня (спятницы по понедельники) в городе произошло почти рекордное количество пожаров.

Кто-то в пятницу, прогуливаясь по городской свалке, обнаружил полностью сгоревшую землянку; позже выяснилось, что в ней находятся два сильно обгоревших трупа. Очевидцы рассказывают, что вечером перед пожаром в домишке шел гудеж, народ пил и веселился, и кто-то, незаметно для себя, заронил огонек. От строения остался только пепел.

В №64 «СГ» (дайджест) была опубликована информация о небольшом воспламенении в кварти-

ре по ул. Степная. Напомним: нечаянно уронили горящую свечу, пожара удалось избежать. Казалось бы, на чужих ошибках должны учиться, но не приняли к сведению это происшествие жители дома 47 по ул. Титова. В воскресенье по этой же причине (кто-то уронил свечу на пол) их посетили пожарные.

В понедельник в селе Плеханы Балаковского района загорелся жилой дом. Причина пожара пока устанавливается, но уже сейчас известно, что в огне погиб мужчина 1942 г.р. Соседи видели его вечером в изрядно подпитом состоянии.

Информация инспектора
ГПН г.Балаково А.В. Белова

**ВЫЙДУ НА УЛИЦУ – ГЛЯНУ НА СЕЛО**

Сотрудники милиции не пашут и не сеют. Но каждое лето собирают богатый урожай, конечно, на криминальной ниве. Первый этап операции «Урожай-2001» завершен. За это время правоохранительные органы жителей села спасли от ущерба в 920 тыс. рублей.

В разгаре работа по сохранению собранной сельхозпродукции. Сельские участковые милиционеры переведены на усиленный вариант службы. Им помогают бойцы ППС и ГИБДД. Хватает работы и сотрудникам отдела по борьбе с экономическими преступлениями.

Нередко руководители хозяйств безответственно относятся к тому, что взрастили на полях. Мастерские, тока и скла-

ды не укреплены, не освещены, а иногда остаются без охраны. Так, в СПК «Матвеевский», СПК «Плеханы», СПК «Пылковский», ОПХ «Новониколаевское» урожай «охраняют» пьяные сторожа.

Второй этап операции «Урожай - 2001», по словам проверявших эти хозяйства, еще не закончен, но уже выяснено, что за это время совершено 29 краж запчастей, ГСМ и сельхозпродукции. Возмещен ущерб на сумму 257 тыс. рублей. И хотя, по словам начальника 2-го отдела милиции А. В. Тагунова, показатели преступности на селе снизились на 24,6%, кражи и хищения продолжаются. На руку нечисты и рядовые работники, и руководители. Жители города тоже не пренебрегают возмож-

ностью «нагреть» сельчан.

На краже пойман директор ООО «Кормеженское». Украденное оценили в 213 тыс. рублей. Бывший председатель СПК «Малокушумское» обворовал свое село скромнее: он присвоил запчасти и сельхозтехнику на сумму 5 тыс. рублей. Сторож мехтока гражданин Щ. украла электродвигатель стоимостью 4 тыс. рублей. А гражданин М., комбайнер СХА «Хлебновское», припрятал две тонны зерна. Некие граждане Г. и Г. «разули» и «раздели» трактор К-700, принадлежащий ООО «Маянское», на общую сумму 3.463 руб. В Красном Яре гражданин Ш. утащил 55 литров дизтоплива. И это лишь малая часть «урожая», собранного милицией.

Н.Соколова

**Купи – продай,
даром отдай!**

Тел. 3-98-21

xxx

Коляску летнюю (имп.),
3 положения. Тел. 4-64-13.

xxx
Одежду, обувь на мальчика
10-12 лет; в хор.сост.
Тел. 2-30-87.

xxx

Худ. лит-ру недорого
(фантастика, приключения,
детективы). Тел. 6-70-57.

xxx

«Ниву-21213», 1996 г.в.,
отл. сост.
Тел. 4-43-04, 2-81-13.

xxx

ГАЗ-69А 1984 г.в. переделан
на УАЗ-469 (металл. крыша).
Цена договорная. Обр.: ул.
Ленина, 117а-19,
с 13.00 до 19.00.

ВОЛОСЫ ОТ 35 СМ
(до 3000 руб/кг).
ТОЛЬКО 4 и 11 СЕНТЯБРЯ
В ПАРИКМАХЕРСКОЙ
«МОДА» (УЛ. ТРНАВСКАЯ,
15 ОСТ. «СЛОВАКИЯ»).

ТЕЛ. 3-47-12.



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

2-комн.кв-ру в 3 м-не, 5/5, или поменяю.

Тел.2-86-95, 2-74-99.

xxx

1-комн.кв-ру во 2 м-не; деревообрабатывающий станок (8 операций), тел. 2-60-86.

xxx

3-комн.кв-ру в 10 м-не, тел.6-96-42.

xxx

Дом в Черемшанах, или поменяю. Тел. 4-20-71.

xxx

Дом в с.Быков Отрог на ул. Механизаторов,94 (20 соток земли, АОГВ, вода в доме, надворные постройки, погреб, слив).

xxx

Дом в с. Горайновка Духовницкого района (15 сот. земли, сад, отопление, баня, надворные постройки). Тел.5-75-57.

xxx

Участок 10 соток под строительство дома. Обр.: пос. Дзержинского, тел. 5-20-15.

xxx

Дом кирпич. (80 кв. м, вода, отопление, ремонт). Огород 10 соток, в с. Криволучье. Спросить Калашникова.

xxx

Дом в пос. Дзержинского. Обр.: ул. Заводская, 63-8.

3-комн. приват. 1/2 коттеджа (газ, вода, слив, гараж, хоз. постройки, 16 соток земли). Обр.: Пугачевский р-он, с. Красная речка (Звонов Н. Е.).

xxx

Комнату (ч/у, 12,8 кв. м.), Комарова, 144. Тел. 2-38-36 (после 18.00).

xxx

Дачу в кооперативе «Возрождение» (16 соток, 100 метров до Волги, сад) Тел. 4-41-29, 5-02-73

xxx

Дачу, 10 соток, р-он РТИ Тел. 6-92-18

xxx

Дачу в Ивановке (8 сотки). Тел. 4-64-13

xxx

Дачу в «Мичурине» Тел.6-68-45

xxx

Новое колесо (диск) для автомобиля ГАЗ-24 (недорого). Тел. 2-87-84, 7-31-29.

xxx

Радиотелефон «Нокиа», две трубки, дизайн сотового, дальний радиус действия нар. ант. кабель, 2 зап. аккумуля., система «свободные руки», 2 заряд. устр-ва, 2 заряд. устр-ва в а/м. Цена 10 тыс. руб. Тел. 3-99-11 (после 20.00).

xxx

Сотовый телефон (новый), подключенный, торг.

Тел. 3-98-21.

xxx

Коляску летнюю (имп.), 3 положения. Тел. 4-64-13.

xxx

Роскошную детскую кроватку. Обр.: Саратовское шоссе, 93/2-80 (вечером).

xxx

Женскую длинную дубленку (р-р 48-50,б/у, в хор. сост., цвет коричневый). Тел. 2-63-98.

xxx

Полушубок из кусочков песка, корич., р-р 46-48, б/у, недорого, в хор. сост. Тел. 4-37-92.

xxx

Гидрокостюм ТУ-1 Тел. 4-30-00.

xxx

Складную 3-местн. байдарку и резиновую лодку. Тел. 2-55-65.

xxx

Письм. стол, неполир., б/у. Тел. 4-92-73.

xxx

Кухонный гарнитур (7 шкафов). Цена - 3000 руб. Торг. Тел. 4-30-00.

xxx

Стенку 4х2,3 (дуб); спал. гарнитур (берез. шпон); диван и 2 кресла с деревянными подлокотниками (велюр); 2 тахты 1,5 спальн. Тел. 63-2-36 (с. Кормежка).

xxx

Стенку «Саратов-1», б/у, в хор. сост. Тел. 5-06-73.

xxx

Строительные блоки 20х40х20. Тел. 7-07-07.

Одежду, обувь на мальчика, 10-12 лет; в хор. сост. Тел. 2-30-87.

xxx

Худ. лит-ру недорого (фантастика, приключения, детективы). Тел. 6-70-57.

xxx

Красивые цветы для офиса и дома; балалайку 3-струн. Тел. 4-56-29.

xxx

Покрышки с камер 5-00-10-2 шт.;165х14х70-1 шт.; камеры 7х15-5 шт.; наждачный круг 128х400-2 шт.; емкость нерж.- 200л; электросчетчик; глушители 3 шт.Тел.3-11-41.

xxx

Шкаф холодильный (ШХ), б/у. Обр.:ул. Ак. Жука, 52, тел. 4-12-84, 4-77-72.

xxx

Ванну из полимербетона (дешево). Тел. 3-00-89 (вечером).

xxx

Новый двойной балконный блок. Тел. 4-38-20

xxx

Газовую плиту, 3-х комф., недорого. Цена договорная. Тел. 6-93-35.

xxx

Отруби и муку ржаную. Тел. 4-20-71.

xxx

Козликов, индюшат, индоуток. Тел. 6-68-45.

xxx

Металлическую решетку на окно. Тел. 4-00-77 (вечером).

xxx

ВАЗ-2121, 1981 г.в., 20 тыс. руб.; Тойота Марк-2, 1986 г.в., 36 тыс. руб. Тел. 3-77-85.

xxx

ВАЗ-2110 «Газель»-тент. Тел. 4-43-04.

xxx

«Москвич-2141», 1998 г. в., газ-бензин. Тел.5-87-98.

xxx

«Ниву-21213», 1996 г.в., отл. сост. Тел. 4-43-04, 2-81-13.

xxx

ГАЗ-69А 1984 г.в. переделан на УАЗ-469 (металл. крыша). Цена договорная. Обр.: ул. Ленина, 117а-19, с 13.00 до 19.00.

xxx

ВАЗ-2103 1981г.в.; металл. гараж с погребом, вязальную машину. Тел. 4-73-60.

xxx

Металл. гараж с погребом под машину на энергоучастке, в кооп. «Высоковольтник». Тел. 5-46-77.

xxx

Гараж (р-он Элеватора); строящийся дом (3 м-н); 2-комн. кв-ру, 9/9 (р-он «Олимпии»); прицеп к а/м новый. Тел. 2-83-77.

xxx

Металл. гараж с местом у тролл. депо № 1 (под охраной). Обр. в любое время. Тел. 3-95-40.

xxx

Дача в «Приморье-1» (10 соток).Тел. 5-46-77.

xxx

Новый генератор на 07, глушитель новый. Дешево. Тел. 5-46-77.

xxx

«Москвич-2140», 1980 г. в., кап. ремонт (2000 г.), кузов (2001г.). Цена-12500 руб.Торг. Тел. 6-65-72.

xxx

ВАЗ-2106, 1996 г.в., в отлич. сост. Тел. 5-42-14.

xxx

УАЗ-469 на запчасти, на ходу. Тел. 3-78-63.

КУПЛЮ

Респираторы, фильтропатроны, тельфер болгарский, диоды, теристоры мощные, растворитель. Тел. 4-64-73, 5-34-53.

ВОЛОСЫ ОТ 35 СМ (до 3000 руб/кг). ТОЛЬКО 4 и 11 СЕНТЯБРЯ В ПАРИКМАХЕРСКОЙ «МОДА» (УЛ. ТРНАВСКАЯ, 15 ОСТ. «СЛОВАКИЯ»). ТЕЛ. 3-47-12.

Шкурки кролика в неогранич. кол-ве. 5-10 руб. за шкурку Тел. 7-05-48.

xxx

РАЗНОЕ

ООО «Бизнес-центр Сорейс Алба ЛТД» извещает о приведении учредительных документов в соответствии с законодательством и меняет название на ООО «Бизнес-центр Сорейс Алба».

xxx

Начинаются занятия в школе восточных единоборств Стиль «ушу» (1 мкр., старый садик). Тел. 4-31-05, вечером.

xxx

Сдается в аренду столярный цех с оборудованием. Тел. 7-17-69 (вечером).

xxx

Репетиторство на дому заказчика по математике для уч-ся 5-11 кл. Тел. 9-45-72 (с 18.00 до 29.00).

xxx

Требуются монтажники. Тел. 3-91-44.

xxx

В Балаковское общество инвалидов требуется сторож (инвалид). Обр.: ул. Ак. Жука, 52, тел.4-12-84, 4-77-72.

xxx

Убедительная просьба ГТМО к лицам, прошедшим флюорографическое обследование, у которых выявлены изменения, срочно пройти дообследование в поликлиниках по месту жительства, бесплатно.

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

И.о. редактора
Соколова Н.Г.
И.о. отв. секр.
Калюк Н.М.

Главный редактор СМИ
«Вирма» - А.В.Наумов

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская,4, ул.Ленина,60. Телефон: 4-92-68 (редакция). 5-65-65 (рекл. отдел, Черныш Г.В.)

Отпечатано в типографии «Вирма», г.Балаково, ул.Топоринская,4. Компьютерная верстка - О.Иванчук, Н.Ростовская.

Корректор Н.Калюк. Объем 1 п.л. Тираж 8500.

Цена договорная

*** СМОТРИТЕ "СВОБОДНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ"! ИНФОРМ. ВЫПУСКИ – В 19.20 С ПОВТОРОМ ***

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

No 94 5.12.2001
(855)

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
№ 94 5.12.2001 (855)
ГАЗЕТА
Свобода
Выходит с 8 декабря 1990 г.

Выходит с 8 декабря 1990,

НОВОСТИ ИЗ МЭРИИ

ВАМ ХОЛОДНО.

ПОТОМУ ЧТО МНЕ ЖАРКО

Резкое понижение температуры сразу почувствовали многие балаковцы - в квартирах стало холодно. Некоторые наиболее предприимчивые граждане поспешили взломать в подвалах замки и подрегулировать подачу тепла, но потом оказалось, что такое вмешательство разрегулировало элеваторные узлы и соседние подъезды остались без тепла вовсе. Коммунальщики в выходные работали в подвалах, а представители администрации - в кабинетах, велись переговоры с «Саратовэнерго». Договорились, что на ТЭЦ-4 включают пятую турбину и температура подаваемого в дома теплоносителя увеличится. Хотя все равно до нормативной (+110 градусов) она не дойдет.

НАШИ ОМОНОВЦЫ ПОПАЛИ ПОД ОБСТРЕЛ

Сегодня в Чечне находится сводный отряд милиции из Саратовской области, по сообщениям МВД, машина с нашими земляками на одном из блок-постов подверглась нападению, 4 человека ранены, один тяжело. Из них двое - балаковцы. Как сообщил начальник УВД Г.Ф.Трухмаев (он связывался с нашим отрядом), все четверо в госпитале, состояние их удовлетворительное.

УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ, ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ

Многие нынешние балаковцы в недалеком прошлом были жителями Казахстана, Узбекистана и других республик СССР, а сегодня им пришло время оформлять пенсию и они встали в ряды тех, кто должен обратиться в Пенсионный фонд. Однако, как и в других регионах, в Балакве существует проблема с тем, чтобы пенсионеры могли получить свои деньги. Дело в том, что Пенсионный фонд требует уточняющие справки, а в связи с республичкой у граждан возникают трудности с получением этих документов.

...скажем, в Таджикистан невоз-
можны такие действия, идут военные действия. Как быть,
...пенсии. Отвечаем по сообщению
...фондом Балакова Н.Г. Мельник,
...обратиться в Пенсион.

Е-МОЕ! ВЫКУПАЕМ СВОЕ!

Открытые люки все чаще становятся ловушкой для зазевавшихся прохожих. Куда деваются с них крышки? Коммунальщики уверены, что они сдаются в пункты приема металла. Пример тому привел директор УМЖХ-2. В районе «Речпорта» только 4 точки металлоприема. И чтобы закрыть крышками открытые люки на своем участке, работники УМЖХ-2 выкупали их там! По этому вопросу Чугьев обещал написать докладную начальнику УВД.

УВЕЛИЧИМ ДЕТЕЙ

«В этом году на средства области для приобретения новогодних подарков своим детям можете не рассчитывать», - заявили в правительстве области нашему депутату Нине Ермолаевой. Видимо, это из-за «губернаторской нелюбви» к Балакову. В связи с этим комиссия по социальным вопросам решила строку бюджета «Новогодние подарки» несколько видоизменить. Предполагалось, что подарки для «муниципальных» детей будут стоить 120 рублей каждый, а часть детишек традиционно «одарит» губерния. Раз губерния «умыла руки», значит сумму, предложенную на подарки, нужно поделить на все количество детишек, которых принято в нашем БМО поддерживать за счет бюджетных средств. В этом году управ-

СУДЫИ ТОЖЕ ЛЮДИ

Госдума приняла пакет законов по судебной реформе. По словам руководителя фракции ОВР Вячеслава Володина, прокомментировавшего это решение по телефону из Москвы, «судейское сообщество сопротивлялось принятию этих решений, потому что Дума ввела ряд ограничений (срок работы, возраст судей) и понятий — дисциплинарная и уголовная ответственность судей».

НАШИ ВЕЗДЕ

БЛИЖЕ К ЧЕЧНЕ

Владимир Пономарев, в прошлом заместитель начальника Балаковского, а затем и областного УВД, в 2000 году выдвигавший свою кандидатуру на должность губернатора Саратовской области, приказом министра РФ назначен заместителем начальника - главного регионального управления УВД РФ по южно-федеральному округу. Доверенные лица Пономарева до сих пор не оставляют попытки доказать в судах, что он был зарегистрирован в качестве кандидата на должность губернатора незаконно.

ПОБЕДА ОДНА НА ВСЕХ

Жители домов №№ 47, 47а, 49 по улице Комсомольская выражают огромную благодарность депутатам Дмитриевой И.С., Силантьеву А.В., Шапошникову В.Д., работникам общественной приемной при администрации, работникам «Свободного телевидения» (Р.С. Сиовой лично) и всем остальным людям, помогавшим в ликвидации диспет-

черской такси «Атланта» из подъезда дома №49 по ул. Комсомольская. Благодаря их настойчивости и ответственности при исполнении служебного долга, депутатских полномочий, человечности и неравнодушия теперь обеспечена нормальная, спокойная жизнь жильцов. Спасибо!

С уважением,
жители указанных домов

НАРЕДИ НА СЕОА

Пришло время оформлять пенсию и они встали в очередь. Пенсионный фонд требует уточняющие справки работы в связи с республикой у граждан. Работа прервана. Поехать, скажем, в Таджикистан невозможно, так как там кое-где идут военные действия. Как быть, спрашивают будущие пенсионеры. Отвечаем по сообщению управляющей Пенсионным фондом Балакова Н.Г. Мельник, надо официально (то есть письменно) обратиться в Пенсионный фонд, который сделает по своим каналам запрос в ту или иную республику или в прокуратуру республики. Если у вас все-таки что-то не получается, Наталья Геннадьевна готова принять и выслушать каждого в свои приемные часы, а также подсказать и помочь, как решить вашу проблему.

ЗАМЕДЛИЛИ БЕГ

В конце недели прошло в Саратове совместное заседание представителей промышленности области и работодателей, а также руководителей соответствующего министерства. Рассматривали предварительные итоги прожитых месяцев, отметили положительные сдвиги в работе Балаковского предприятия «Минудобрения» и отрицательные - в работе АЭС (снизился выпуск электроэнергии). В целом по области отмечено, что идет снижение темпов роста производства, это отрицательно сказывается на бюджете.

Подробнее эти вопросы будут рассматриваться на областном активе, который состоится 22 декабря. Городской актив собираются проводить 14 декабря.

ВОСЬМАЯ ПОПЫТКА

Ну все, конец бомзам, если председатель ЮЖКХ А.Л. Чутьев выполнит Постановление главы БМО и закроет все подвалы на замок. А грозное Постановление мэра подписал в связи с тем, что надвигается зима и надо как-то бороться с пожарами. У нас за 9 месяцев сгорело 20 человек и 21 полу-

чил ожоги и отравления угарным газом. Потеря имущества составила 1,8 млн. рублей. В домах повышенной этажности не приняты меры противопожарной безопасности, то есть случись что никто не спасется. В результате разработаны конкретные меры, и все они долж-

ны были быть осуществлены до 20 ноября.

Одно плохо - ничего в Постановлении не сказано о том, кто будет проверять после 20 ноября, какие меры приняты и какую ответственность понесет тот, кто ничего не сделал. А раз нет ответственности, то нет и рвения что-то делать.

ВЫ ПРЕДЛАГАЙТЕ, А Я РЕШУ

В субботу в поселке Духовницкое было шумно илюдно - с семи районов съехались предприниматели, представители администраций, депутаты муниципальных образований на совещание по среднему и малому бизнесу. Саратов представляли областные депутаты, министры и губернатор. В фойе кинотеатра, где проходило совещание, были выставлены поделки детей, а на стенах навешана наглядная агитация: графики и статотчеты о Духовницком районе. Среди прочих плакатов был и такой - долги по зарплате. Короче, долгов в хозяйствах района нет. В том числе и в хозяйствах «Новый путь». (Между тем в пригороде Саратова депутат Госдумы Володина обращалась бывший работник «Нового пути», который уже много лет пытается получить долг по зарплате через суд, но пока безрезультатно.)

Совещание открыл губернатор, который, излучая любовь к собравшимся, назвал их «коллегами» и «друзьями», заверил, что все иностранцы хотят вложить деньги в Россию, он сам лично привез из Америки предложение на 500 млн. рублей. А Духовницкая земля славится тем, что здесь процветает бизнес, неплохо себя чувствуют фермеры и земля не пустует. (Сразу же вспомнилась растиражированная областными газетами история с духовницким фермером Смирновым, у которого воры разукompлектовали поливочные машины, а сами машины как вешдоки были отправлены на хранение в районное УВД, откуда благополучно переправлены в пункт приема цветного лома. Фермер до сих пор судится, земля стоит без полива, а местная власть и милиция так фермера и не защитили).

(Окончание на стр.2)

КНОПКА ПОД ДОЖДЕМ

Директор МУСП «Горлифт» на планерке пожаловался, что 27 лифтовых и машинных отделений текут, как решето. В плохую погоду лифты в таких домах приходится останавливать из-за боязни короткого замыкания.

БМО меняет границы

Изменение границ произошло в нашем районе - село Старая Медынка, по решению Совета, перешло из подчинения Хлебновского административного округа в Новониколаевский. Теперь это решение должно утвердить правительство области.

ПРОИСШЕСТВИЕ

ПРОГРАММА «ЗА СТЕКЛОМ»

В одном из подъездов в доме на улице Свердлова, 45, все оконные стекла от верхнего до нижнего этажа были перебиты ... женщиной.

Будучи в состоянии алкогольного опьянения, она, очевидно, таким образом продемонстрировала свою эмансипированность и доказала, что пить и буянить русские женщины умеют так же хорошо, как и русские мужики.

ПЛОХОЙ ПОСТУПОК

Приемная семья Щербаковых в этом году обращалась за помощью к местным властям - просила 15 тысяч рублей на овощные заготовки на зиму. Известно ведь, что если не запастись сейчас, то весной все будет дороже. А сейчас где такие деньги взять семье, если она получает только две зарплаты и пособия на детей, которых едва хватает на содержание большой семьи? Но управление образования в помощи отказало.

ной при администрации, неравнодушие теперь обеспечено. Ботникам «Свободного телевидения» (РСиовой лично) и всем остальным людям, помогавшим в ликвидации диспет-

неравнодушие теперь обеспечено. Ботникам «Свободного телевидения» (РСиовой лично) и всем остальным людям, помогавшим в ликвидации диспет-

С уважением...

жители указанных домов

НАСЕЛИ НА СЕЛА

В села Балаковского района для проверки зданий школ, сельских клубов и ФАПов (фельдшерско-акушерских пунктов) были направлены 5 групп. В результате рейда выяснилось, что у шести сельских домов культуры, можно сказать, отсутствует крыша, 19 клубов требуют капитального ремонта, а 40 из проверенных домов культуры - в плачевном состоянии. ФАП села Наумовка - в аварийном состоянии. Два в других селах требуют капитального, а семь - текущего ремонта. Состояние сельских школ чуть лучше, а в общем, финансирование социальной сферы села настолько значимый вопрос, что, по словам проверяющих, если её не профинансировать сегодня, завтра деньги выделять будет не нужно - все уже развалится.

МАРКС ЗАМЕРЗ ПОД САРАТОВОМ

Несколько районов Саратовской области находятся сегодня под угрозой отключения отопления и горячей воды. В Марксе отопление уже отключили. Причина - неуплата за энергоресурсы. В Балакове пока такой угрозы нет.

НА НАШ ГОЛОС - НИ «МЯСО», НИ «КОЛОС»

«Золотой колос», «Солнечный цветок», «Мраморное мясо» - ежегодные призы губернатора вручены различным районам области за успехи в разных сферах сельского хозяйства. Балаковского района в числе награжденных нет.

ТРИ ГОДА ОЖИДАНИЙ

Льготы за квартплату в наше время дело большое. Репрессированные, военнослужащие, ветераны войны и ветераны труда - всего 23 категории населения пользуются такими льготами. Бременем ложатся они на коммунальщиков. Ведь сумма недоплаты должна восполняться из федерального бюджета, но за последние три года таких «компенсаций» не было.

Коротенько

ВЕЧНЫЕ СОСЕДИ

Помещения в домах 78-80 на улице Ленина продаются в собственность. Но собственность эта не должна принести неудобства жильцам названных домов, как это часто бывает, так как в этих помещениях располагается Федеральное казначейство, которое до сих пор платило аренду, а теперь предложило выкупить занимаемые площади. Было получено согласие Совета депутатов.

ПООЩРЕНИЯ ЗА РАБОЧИЕ МЕСТА

Всего несколько предприятий принимают на работу социально незащищенных граждан по направлению Центра занятости и при этом перевыполняют план по созданию рабочих мест для таких граждан. Местная власть решила поощрить эти предприятия, снизив им налоговую ставку по целевым сборам в местный бюджет от 1 до 3 процентов в зависимости от того, насколько перевыполнен план. В прошлом году подобное поощрение вылилось в 33 тысячи рублей. В этом году эта цифра будет больше, так как предприятий больше и процент перевыполнения выше. А это означает, что многие балаковцы смогут сами заработать себе на хлеб.

ДЕНЬГИ НА ПРОЕЗД

Внесены изменения в Положение о Почетном гражданине города Балаково. В перечне льгот раньше значился бесплатный проезд на общественном транспорте, но так как фактически этой льготой воспользоваться трудно, решено было из местного бюджета выплачивать компенсацию на проезд неработающим Почетным гражданам-пенсионерам в сумме 3-х минимальных оплат труда. Кроме этого, звание «Почетный гражданин» теперь будет присваиваться не один раз в год, а по мере поступления предложений и принятия решений депутатами местного Совета.

НАРКОЗАВИСИМЫМ ВСЕ, ДАЖЕ САНУЗЕЛ

Здание бывшего психоневрологического диспансера переоборудовывается в скором времени, по плану предназначения здравоохранения, в реабилитационный центр для наркозависимых. Медики, похоже, основательно решили взяться за эту категорию населения Балакова. Реабилитация будет и «спечакая» (здесь предполагается оборудование дневного стационара, примерно на 20 коек), и трудовая;

ВЫ ПРЕДЛАГАЙТЕ, А Я РЕШУ

(Начало на стр. 1)

Но вернемся к совещанию: губернатор предложил высказываться всем, кто пожелает, со всей откровенностью. Начали с министров. Их выступления показали, выражаясь языком классика, как далеки они от народа. Они обещали настоящие золотые россыпи помощи, юридические консультации, клялись в любви к предпринимателям. Если пунктирно обозначить диалог, он будет выглядеть следующим образом

Министр по доходам Шаронов: «Наша цель - повысить ВАШИ доходы. Мы поможем вам бесплатно получить образование в вузах Саратова, Москвы или за рубежом. Все расходы бюджет возьмет на себя»

Губернатор: «Я пошел вам навстречу, предоставил льготы, вы открыли новые магазины, пришло время делиться»

Рыков, предприниматель из Ивантеевки: «Надо предпринимателям оставлять выбор системы налогообложения. Цены на паспортизацию кассовых аппаратов завышены. И вообще, чего мы так спешим с реформами? Во всем мы быстрее всех в стране!»

Губернатор: «Такой честный и правдивый... Дай бог, чтобы тебя не расстреляли!»(?)

Маркин, депутат Вольского МО, предприниматель: «Дмитрий Федорович все обещания нашего правительства не выпол...

- 25 кв. м - один пост. И у меня их стало 24! Вот я как развился, при этом доход-то не вырос, объемы работ все те же, только налоги растут».

Губернатор: «Не враги мы с вами, а друзья, власть должна защищать бизнес. Вы все нападаете на Шаталина (министр по доходам), слава Богу, он большой, в него легко попасть».

Поток желающих выступить и множество записок из зала стали утомлять президиум и губернатора, последний предложил прекратить прения и сам взял слово. Говорил о том, что средний доход на душу населения в области - 2,5 тыс. рублей, это и есть база для предпринимателей - надо думать, как выманить эти деньги у народа. После таких слов в зале раздался ропот и губернатор резко сказал:

- Не перебивайте, я вас не перебивал (перебивал, да еще как!). Вы не на митинге, если хотите митинговать - давайте выйдем. (Быстрый взгляд в сторону балаковских предпринимателей). Я знаю, балаковцы любят митинговать, но чего можно добиться на митингах? Мы в кабинетах большего добиваемся - земельный кодекс приняли в России благодаря нам, мы его с вашей поддержкой пробивали! (В зале гробовая тишина). Могли бы и похлопать... (жидкие хлопки). У нас большое будущее, будем строить 5-6 блоки, это милли-

СУДНЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ СУДА

Государственная Дума 22 ноября приняла пакет законов по судебной реформе.

Лидер фракции «Отечество - вся Россия» Вячеслав Володин прокомментировал эти решения в интервью корреспонденту Общественного Российского телевидения: «Произошло поистине историческое событие: суды будут обществом контролироваться и вместе с этим, как ветвь власти, суды укрепят свои позиции. Это очень важно, и раньше такого у нас в стране не было. Сегодня российское общество должно быть защищено, в том числе и от произвольных судей».

В комментариях нашей газете Вячеслав Володин добавил: «Председатели судов должны перемещаться по служебной горизонтали. Срок их переназначения - 6 лет, это повышает их ответственность за работу, которую они выполняют. У нас ведь как было: судья пожизненно назначаемый, несменяемый, а суды у нас не стали менее коррумпированными. Люди по 3 года сидят в СИЗО без предъявления решения суда».

Судейское сообщество сопротивлялось принятию этих решений, во-первых, потому что вводим ограничением срока. Работа судей по возрастам 65 лет, а судьям Конституционного суда - 70 лет, раньше было пожизненно. Появляются такие понятия, как уголовная ответственность для судей, дисциплинарная.

Вся судебная реформа рассчитана на 6 лет и главная ее цель - привести российские суды в соответствие с мировыми стандартами.

СЕМЬЯ НЕ В ЭПИЦЕНТРЕ

Директор Центра «Семья» Екатерина Зачепило приехала со Всемирного конгресса по вопросам семьи, который проводился в Москве с 14 по 17 ноября. В конгрессе приняли участие представители 60 регионов России и зарубежные гости. К сожалению, конгресс в основном поднимал российские вопросы семьи и детей, а не их решение. Брета Шорен, швейцарский эксперт по вопросам семьи и детей, предложила разделение российских семей по статусу следующим образом - на



Е.Зачепило

детей в этой семье проценты автоматически уменьшаются

Андрей Артюхов представитель Тюмени, во все услышание заявил, что в России очень низкие детские пособия и на них не...

Управления здравоохранения, в реабилитационный центр для лиц, употребляющих наркотики, и наркозависимых. Медики, похоже, основательно решили взяться за эту категорию населения Балакова. Реабилитация будет и «лежачая» (здесь предполагается оборудование дневного стационара, примерно на 20 коек), и трудовая; возможно, будут и производственные мини-мастерские... Как всегда, здравоохранительные мечты совершенно не совпадают с финансами и, что наверняка, с мнением работников местной ЦГСЭН, так как в будущем Центре реабилитации в аварийном состоянии лестница и все «удобства» на улице. Пока не появятся денюжки на соответствующий ремонт и реконструкцию санузла в помещении - ни о какой реабилитации не может быть и речи.

НИЖЕ НИЖНЕГО

Узнав, какую скромную зарплату получают балаковские библиотечные работники, первый зам. главы А.Семенов, предложил Совету депутатов - рассмотреть вопрос о надбавке к жалованию библиотекарей. На сегодняшний день в нашем городе трудятся 136 библиотекарей, которые в среднем получают по 462 рубля ежемесячно.

ДОРОГИ ДОЛГИ

Долги балаковских квартиросъемщиков ЮЖКХ составляют 24 млн. рублей. За лето сумма долга была уменьшена на 2 млн. Осенью балаковцы вновь перестали активно платить за квартиру. Увеличение суммы долга председателя ЮЖКХ А.Чутьев связывает с возросшими тарифами на услуги коммунальщиков. Но прощать долги комитет не собирается. ЮЖКХ собирается отстаивать свои интересы в суде. 157 исков уже подготовлено. По 5 квартиросъемщикам готовятся документы на выселение.

ЛЕД ПОДОЖДЕТ

На совещании в администрации директор ПАТП В.Рогов поблагодарил коммунальщиков за хорошую «встречу» гололеда. Автобусы почти не скользили благодаря тому, что на дороги было высыпано 45 тонн смеси из песка и соли.

НОВАЯ БЕДА - ЛАМПЫ ДА ПРОВОДА

Балаковские улицы остаются темными. Не хватает не только ламп, но и проводов, - об этом сообщил и.о. директора «Горэлектросети» А.Маштаков. Конечно, в проблемах с освещением города немалая вина самих балаковцев. Фонари бьют и провода воруют не приезжие, а те, кто живет рядом. Чтобы сделать наш город хоть немного светлее, решено обратиться к руководству «Облкоммуэнерго» с просьбой помочь с проводами.

НАУКА - ДОРОГАЯ ШТУКА

В ближайшее время в Балакове не собираются открывать научную библиотеку. Хотя вопрос об этом поднимался - число балаковцев год от года все увеличивается. По мнению Шмелевой, начальника управления культуры, создание научной библиотеки наш город не потянет. А вот отдел с таким названием в Центральной библиотеке будет. Туда и смогут обращаться к знаниям люди.

Губернатор: «Такой честный и правдивый... Дай бог, чтобы тебя не расстреляли!»(?)

Маркин, депутат Вольского МО, предприниматель: «Дмитрий Федорович, все обещания нашего правительства не выполняются. Вы хоть раз брали кредит в банке? (апплодисменты) Что бы взять миллион, надо заложить имущества в 10 раз больше!»

Губернатор: «Вы не знаете ресурсов своего района! У вас через район проходит ежегодно 20-30 миллионов, берите их!» (Как брать - не объясняется, в зале недоуменный гул)

Шаталин, предприниматель из Ивантеевки: «Занимаюсь автосервисом 10 лет и вижу, что власть ищет только один путь - как можно больше обсчитать налогов. И никакой помощи. У меня 3 стационарных поста, так мне стали считать по количеству домкратов - шесть постов. И все облагать налогом. А потом стали считать по площади

бываемся - земельный кодекс приняли в России благодаря нам, мы его с вашей поддержкой пробивали! (В зале громкая тишина). Могли бы и похлопать... (жидкие хлопки). У нас большое будущее, будем строить 5-6 блоки, это миллиарды инвестиций на социальные программы, это рабочие места, да и какая разница, сколько блоков - 1 или 6? Нашей области очень нужно развитие энергетики».

Ну и так далее, в том же духе. После его речи фонари погасли и народ повалил к выходу. Кто-то спешил со своими вопросами к министрам, губернатор шел, окруженный приближенными. Особенно к нему никто не спешил. Предприниматели побежали покупать колбасу, напитки, на свое рабочее место. Полдня самых трудовых и прибыльных, считай, пропали.

И.Дмитриева

новном поднимал российские вопросы семьи и детей, а не их решение. Брета Шорен, швейцарский эксперт по вопросам семьи и детей, предложила разделение российских семей по статусу следующим образом - на нищенские, кризисные (а в основном, российские семьи считаются кризисными «на материальной почве», богатые, очень богатые). «Деньгами помогать нужно не нищенским семьям - это приводит к безделию и увеличению подобных семей, а только кризисным. Богатым и очень богатым нужно оказывать услуги психологов и юристов - и только платно», - считает Брета Шорен. Представители Пензы рассказали, как у них работает программа «Молодая семья».

Пензенцы уже дожили до того, что каждая молодая семья получает при желании ссуду на строительство дома, и после рождения

детей в этой семье проценты автоматически уменьшаются.

Андрей Артюхов, представитель Тюмени, во всеуслышание заявил, что в России очень низкие детские пособия и на них невозможно существовать.

В свою очередь представители Государственной Думы заявили, что в стране низкая рождаемость и семья пока «не в эпицентре» внимания. А должна бы быть! Элла Панфилова подняла вопрос низкой заработной платы женщин в стране - это существенно влияет на психологический климат российской семьи». Участниками конгресса все предложения и замечания были приняты и учтены - кто и когда будет все это решать - вот главный вопрос, который, похоже, так и остался за кадром сегодняшней ситуации в России.

Р.Суова

ДОБРОЕ ИМЯ ВЕРНУЛИ, А ДЕНЬГИ?

Дореволюционный Балаково был богатым купеческим городом. В 1911 году было зарегистрировано 34 различных предприятия и 28 владельцев крупных торговых промышленных предприятий. Владимир Шмидт, которому принадлежал торговый дом (Чернышевского, 26), продавал сельскохозяйственные орудия труда. Волжский немец Андрей Науман был владельцем кондитерской (Ленина, 17). Иван Кобзарь был богатым и удачливым хлеботорговцем. Черной роковой полосой прошла по их судьбам революция 17-го года.

В доме № 62 на ул. Пролетарская в 1917 году большевики оборудовали склад национализированного имущества, куда комиссары и с ними бандит-революционер Ванька Кульдяный свозили вещи «раскулаченных» купцов и ограбленных промышленников. Высшее правосудие оказалось быстрее людского: Ванька Кульдяный вскоре замерз в пьяном виде у бывшего ресторана, а вот репрессированные (ограбленные, расстрелянные) люди, цвет нации, были реабилитированы только спустя десятилетия.

Конечно, вернуть потомкам репрессиро-

ванных людей все, что у них некогда отобрали, сейчас невозможно. Тем не менее хоть как-то компенсировать им утраченное наше государство решилось - в 1996 году 12 августа вышло соответствующее Постановление правительства России, на основании которого при нашей администрации была создана комиссия по восстановлению прав жертв политических репрессий. Возглавивший комиссию зам. главы администрации Геннадий Утенков заметил, что их не интересуют судьбы репрессированных. «Комиссия - чисто бюрократический орган. Мы определяем на основании документов либо решения суда производить компенсацию или не производить», - его слова.

В комиссию обращаются люди со всей страны, обиженные когда-то в Балаковском районе. Поначалу, с 1994 года, это был массовый поток, сейчас до 15 человек в год. Комиссия должна установить факт конфискации имущества и назначить выплату - 4 тысячи рублей, если не был конфискован дом, и 10 тысяч рублей - если было отобрано все имущество вмес-

те с жильем. Средства выплачиваются из местного бюджета, а уж потом приходят из федерального. За 7 лет с просьбой о компенсации обращались около 150 человек и отказано было, по словам секретаря комиссии В.А. Морозовой, лишь в трех случаях - когда на деньги претендовали внуки репрессированных людей. Когда на компенсацию претендуют родственники не первой линии (первая линия - жена, дети), комиссия отсылает обратившихся к ним в суд. И если суд признает за ними право получить компенсацию, комиссия соглашается. Вот так: дети, попавшие некогда под жернова политических репрессий, перемалываются бюрократической машиной - и это ради мизерной доли того, что когда-то потеряли.

Разумеется, люди не удовлетворены размером компенсации, если когда-то были выгнаны из дома, из города, лишены всего, унижены и опозорены. Просто добиться большего - глупо. Судьба конкретного человека в нашей стране никогда не была главным делом.

И.Евдокимов

ОФИС 121.



Кто рискнет провести границу между мошенничеством и смелой экономической авантюрой? Увы, и законодательство наше столь же осторожное. К примеру, несмотря на то что миллионы людей стали жертвами финансовых пирамид - закона, который запрещал бы их деятельность, до сих пор не существует. Зато множатся эти самые пирамиды. Некая группа людей во главе с Юрием приехала в наш

Любопытная контора расположена в здании на ул. Академика Жука, 12а, рядышком с клубом «Горячая Клава». «Офис 121», он же - фирма «Уан ту Уан» («Один к одному»), он же - общественная организация «Синтер». Самой этой многоликой фирмы официально не существует, нет и товаров или продуктов, которые она производит. Но уже есть клиенты - почти 30 человек.

город месяца три назад из Тольятти - строить (или закидывать?)

сеть в Балакове. На первом этапе каждому балаковцу, кто захотел стать баснословно богатым и безмерно счастливым, необходимо составить список знакомых и друзей - чем больше, тем лучше. Затем всех членов списка нужно обзвонить и

ОФИС 122.

убедить внедриться в эту сеть. Примерный разговор заготовлен заранее и прилагается. Игак

- Алло, я звоню тебе по хорошему знакомству. Тебя интересуют деньги? (Вопрос риторический). Тогда бросай все свои

дела. Завтра я позвоню тебе с очень важным человеком (звонит, к примеру его Александр Ивановичем). Возможность встретиться с ним у тебя есть завтра в 18 часов - только прийти нужно точно. Он три дня назад приехал из Тольятти, у него очень мало времени.

Пришедший на встречу человек информационно и

психологически обрабатывается с тем, чтобы он в свою очередь построил собственную сеть.

Сама идея «зарабатывания капитала» проста. Если я покупаю хорошую вещь в неком магазине, то потом рекомендую этот магазин другим

своим знакомым. В обычной жизни это происходит бесплатно, а в «Офисе 121» за это предлагают 10% от тех денег, которые оставит в магазине ваш знакомый. Только

ОФИС 123, 124....

ко магазин находится в Интернете, и товар, который вы рекомендуете, вы и в глаза не видели. При этом сотрудники офиса напирал на то, что Интернет - это очень перспективно.

- Все, кто приходит в нашу организацию, просто обречены на успех, - заливаются соловьем Александр Иванович, - 70 процентов наших сотрудников уже вышли на уровень совсем другой, обеспеченной жизни. Да, у нас нет товара, нет еще Интернет-магазина, и фирмы нет. Но у

нас есть идея. А кто владеет идеей, тот владеет миром.

Много громких слов, туманно-заманчивое будущее. Нас заверили, что с людьми здесь не берут ни копейки. Надо заплатить лишь 150 долларов, когда откроется Интернет-магазин. Впрочем, когда он откроется, точно неизвестно. Все здесь построено на абсолютном доверии людям, которых вы видите в первый раз.

- А где гарантия, что Интернет-магазин вообще когда-нибудь откроется?

- Я похож на дурака, который стал бы заниматься сомнительным делом? Я - ваша гарантия.

- Угу, а вас мы видим в первый и, возможно, в последний раз?

- Возможно.

- А мы похожи на дураков?..

Как мы узнали в отделе по борьбе с экономическими преступлениями, деньги с людьми здесь все-таки берутся - по 500 рублей с каждого, кто хочет вступить в организацию.

- А это чтобы заплатить за аренду помещения, на всякие текущие расходы, - нашел, что ответить Александр Иванович.

- А как же ваши слова, что

здесь ни с кого не берут ни копейки?

- Зато тот, кто приходит к нам, приобретает профессию будущего, которая называется «Лидер Интернет-проекта».

Сильно сказано. И, главное, очень уверенно - как, впрочем, и все предыдущее (между прочим, при вербовке людей главное условие - новенький должен выслушать не перебивая 40-минутную речь вербовщика).

С точки зрения закона к этим подозрительным специалистам профессии будущего пока никаких претензий предъявить нельзя - за исключением нарушения кассовой дисциплины: никаких чеков взамен 500

рублей членам организации не выдавались. А пока нет жалоб, нет повода для применения каких-либо санкций. Как говорится, тот человек, который связывается с этой фирмой, идет на коммерческий риск. О чем мы вас и предупреждаем.

Кстати, в соседнем здании, на Академика Жука, 12 находится общество обманутых вкладчиков. Символично, не правда ли? Воистину: нет такого обманутого вкладчика, которого нельзя было бы обмануть еще раз.

И.Егорова, С.Хохлов



ШАЛАШ С УДОБСТВАМИ

Пишу вам впервые, хотя очень люблю вашу газету.

А вот как быть нам, молодым? Кстати, мои дедушка и бабушка жили и умерли в своих домах; мать за сорок лет работы заработала квартиру и никаких льгот. Я с отличием закончила техникум, работала на «Химволокно». За 10 лет я

болеванием, из-за чего осталась на второй год в третьем классе. Муж недавно перенес операцию, хотя операция бесплатная, но на лечение ушло 12 тыс. рублей. До сих пор не отдала долги за год. Сейчас муж работает, получает приличную зарплату (2,5-3 тыс. руб.), это еще

ОБСУЖДАЕМ ПРОБЛЕМЫ

ЕХАТЬ - НЕ ЕХАТЬ, ПЛАТИТЬ - НЕ ПЛАТИТЬ



Пишу вам
впервые.
хотя очень
люблю вашу
газету.

Меня силь-
но возмутила
заметка П.Че-
чельницкого,

где он ратует за «справедливое» реце-
ние об увеличении квартплаты и комму-
нальных услуг. Такой романтический
рассказ: деревенский паренек жил в соб-
ственном доме, вкалывал, удобства во
дворе, вода в колодце - не жужжал.
Потом - бах! Женился удачно, поселил-
ся в городе в хорошей квартире и до
сих пор доволен и счастлив.

Самое обидное, что он горячо сове-
тует выселять неплательщиков в худ-
шее жилье. Интересно, а кому эти квар-
тиры? Желающих с деньгами полно.

Я полагаю, что Чечельницкий получает
неплохую пенсию, пользуется льготами и
субсидиями, детей вырастил (не имеет
школьников), в общем, живет припеваю-
чи. И судит о жизни со своей колокольни
не видит ни горя, ни нужды, ни нищеты.

А вот как быть нам, молодым? Кста-
ти, мои дедушка и бабушка жили и умер-
ли в своих домах; мать за сорок лет ра-
боты заработала квартиру и никаких льгот.

Я с отличием закончила техникум,
работала на «Химволокно». За 10 лет я
заработала лишь комнату в общежитии.

Мои детство и юность прошли в хоро-
шей квартире, я считала, что это достой-
но человека.

Сейчас живем в пятером в комнате в
16 кв.м. Муж - воспитанник детдома,
родных нет, помочь некому, муж стоит
на очереди на бесплатное жилье как вос-
питанник детдома, уже 12 лет под номе-
ром 2. Но для него жилья нет, хотя из
СМИ мы знаем, как наши местные
руководители раздавали квартиры. Ком-
ната у нас сырая, 1 этаж, постоянно па-
рят трубы в подвале, на полу стоят ве-
дра, куда течет вода с потолка. Придите
к нам, товарищ Чечельницкий, посмотрите,
за какие удобства мы платим, за эту
комнату с нас берут 200 рублей. Но я
думаю, автор статьи за свою роскошную
квартиру платит не намного больше.

Эту сумму нам трудно платить: стар-
шая дочь почти год болела легочным за-

болеванием, из-за чего осталась на вто-
рой год в третьем классе. Муж недавно
перенес операцию, хотя операция бес-
платная, но на лечение ушло 12 тыс. руб-
лей. До сих пор не отдала долги за год.
Сейчас муж работает, получает прилич-
ную зарплату (2,5-3 тыс. руб.), это еще
много!

Но как на эти деньги отдать долги, на-
поить-накормить семью из пятерых че-
ловек? Для двоих школьников купить
учебники, канцтовары, форму и другие
школьные расходы?

Если еще увеличат квартплату, то, ес-
тественно, будет очень тяжело. Мы бу-
дем кандидатами на выселение. Но куда?
В Ивановку?

А ведь таких семей тысячи и тысячи.
Дети ходят в рванье, сколько стариков
роется в мусорках - это в нашем дворе,
в нашей жизни. В окна Чечельницкого это-
го не видно.

Мы с мужем мечтаем о собственном
жилье - хоть шалаш с удобствами на ули-
це. Хотели бы вкалывать, все делать
своими руками, но это нам недоступно.

Придется, видимо, заживо гнить с деть-
ми в этой общаге.

М.Дворникова

ЕХАТЬ - НЕ ЕХАТЬ, ПЛАТИТЬ - НЕ ПЛАТИТЬ

Прочитала в «Свободной газете» № 89 от 14.11.01 статью
«Кому и зачем нужны льготы» за подписью Алексеева А.И.
Его предложение - убрать льготы на бесплатный проезд
пенсионерам путем прибавки к пенсии из расчета на 2-3
поездки в месяц. Наверное, у него пенсия не 3000
рублей. Мне 64 года, 40 лет трудового стажа. Сейчас два
года не работаю (здоровье). Никаких наград и званий у
меня нет. Никого близких здесь нет. Пенсия 1100 руб. За
квартиру + свет + газ в месяц плачу 180 рублей. Часто
приходится пользоваться транспортом, в зубную поли-
клинику, в Пенсионный фонд езжу. Пользуюсь льготным
автобусом 21, 13 и троллейбусами.

Что же мы будем делать, если нас, неработающих
пенсионеров, заставят платить за каждую поездку? Что же
у нас останется на питание и лекарства? Ведь мы тоже
работали, и не наша вина, что получаем такие пенсии.
Работать уже нет здоровья. А мы же не «бичи», не тунеяд-
цы. Но ведь можно же сделать льготы для безработных
пенсионеров, хотя бы на троллейбусы и 1,2 автобус. А
чтобы не было недоразумений в вопросе «работающий-не-
работающий», пусть в Пенсионном фонде выдадут
неработающим пенсионерам вроде визиток или справок.
Надеюсь, мое мнение учтут при решении этого вопроса.

Юшкова Н.В.

Я, Рыбцов Ф.М., участник ликвидации п/о «Маяк» 1957
года, возмущен высказыванием в вашей газете, что
пенсионеру, имеющему льготы на бесплатный проезд в
городском транспорте, нужно выплачивать за два-три про-
езда в месяц, а там как хочешь, так и ездил. Я считаю,
что люди, которые заработали такую льготу, должны ею
пользоваться по полной программе, они это заслужили
своим трудом. Выстроили Саратовскую ГЭС, ТЭЦ, «Химво-
локно», завод РТИ, химзавод, АЭС, завод землеройных
машин. Выстроили красавец-город за такой короткий срок.
Работали, не считаясь со временем, по 2 смены и без
выходных и заработали небольшую пенсию, на которую
не можем проехать в городском транспорте, а пенсионе-
рам есть куда ездить. То в Собес, то в Горгаз, то в паспор-
тный стол, сто в мэрию, и так же на рынки: ведь рынков
много и цены разные, а сколько раз в месяц в
поликлинику, в больницу то муж лег, то жена. Вот и пусть
господин Алексеев и подумает своей головой, как жить
рядовому пенсионеру. Он участник ВОВ, получает пен-
сию в 3000 рублей или больше. Так у меня есть такое
нормальное предложение. Кто получает пенсию 3000 руб-
лей и больше, льготы снять с этих граждан, они получают в
2-3 раза больше, чем все остальные. А нашей Думе нужно
думать, как не сорить деньгами в выборных кампаниях
и заставить все промышленные предприятия работать на
полную мощь, в 3 смены, давать прибыль и учитывать ее
всю для налогов.

ЗАМОЗДАЛОЕ ПРИЗНАНИЕ

Скоро буду отме-
чать шестидеся-
тилетний
юбилей
моей

а где-то и покаяться, хотя
для мужчин это считается
унижением.

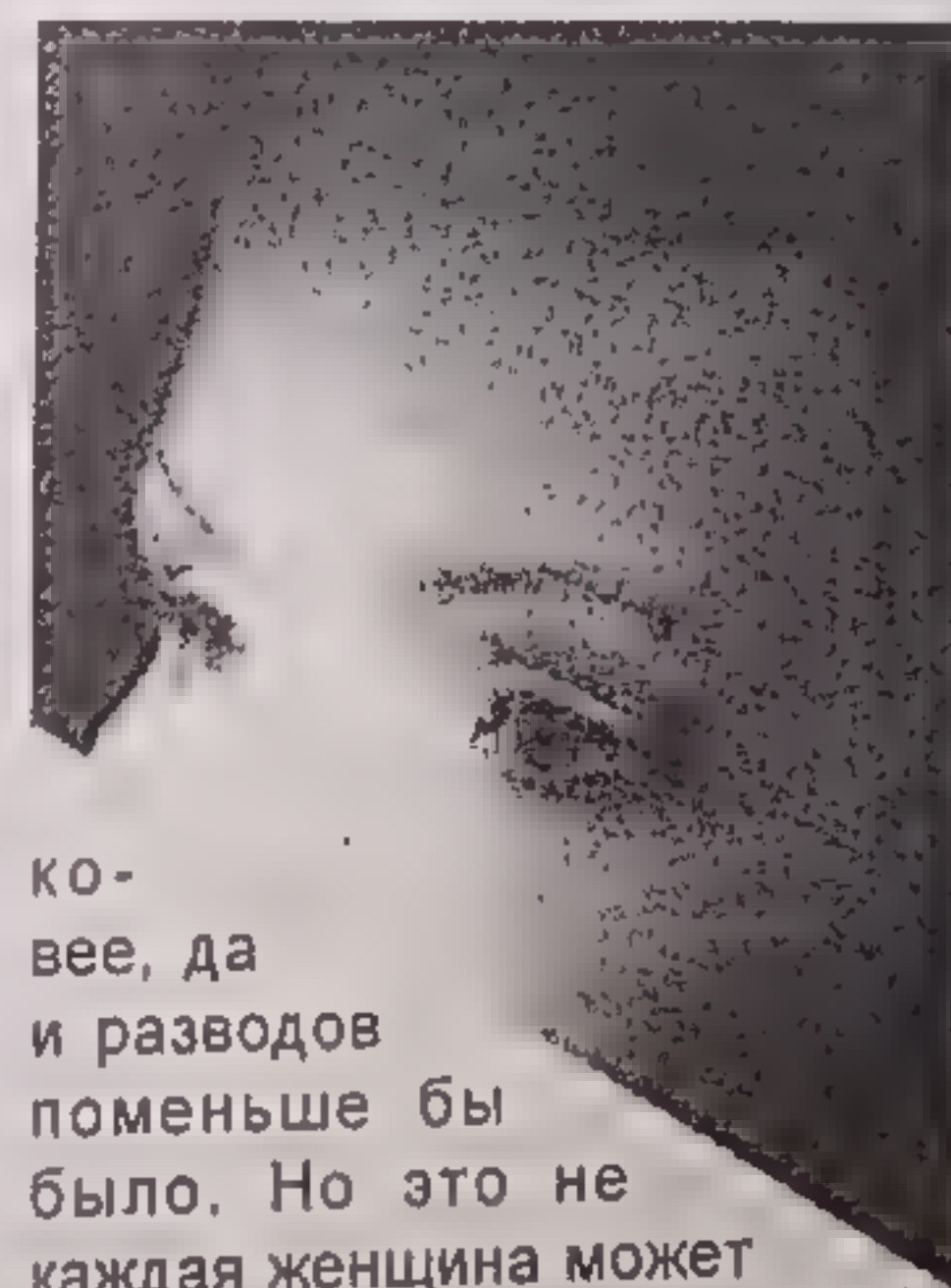
Мне часто вспоминается
моя молодость, когда лю-
бил одну, а женился на
другой (непредвиденные об-
стоятельства заставили).
Прожил с ней лет десять, а в
душе не было любви, рос сын.
Всякое бывало: и пьяный
придешь, а иногда и кулаком
взмахнешь, а она, голубуш-
ка, молчит да иногда слезу
пускает. Тогда мне было не
стыдно, что она унижается,
а, наоборот, я даже этим бра-
вовировал.

Конечно, ссор крупных не
было, так как она всячески
старалась их избежать. Шло
время, шли годы, и как-то я
стал задумываться и решил
поговорить сам с собой по
душам. Почему же жена дела-

ет добро за мое зло? Чем
больше я об этом думал, тем
сильнее понимал, как я был не
прав, что хорошо-то мне все-
гда было, что она меня всегда
любила (и любит по сей день),
так неужели она недостойна,
чтобы ее любили? Чем больше
думал и внушал себе, тем боль-
ше мы сближались.

Вот уже прожили мы с
нею 38 лет, и нам теперь
вспоминается прошлое, как
дурной страшный сон, и ка-
жется, что все это было не с
нами. Уже много лет мы жи-
вем хорошо. Трое внучат ра-
стут: живи-радуйся, что еще
человеку надо.

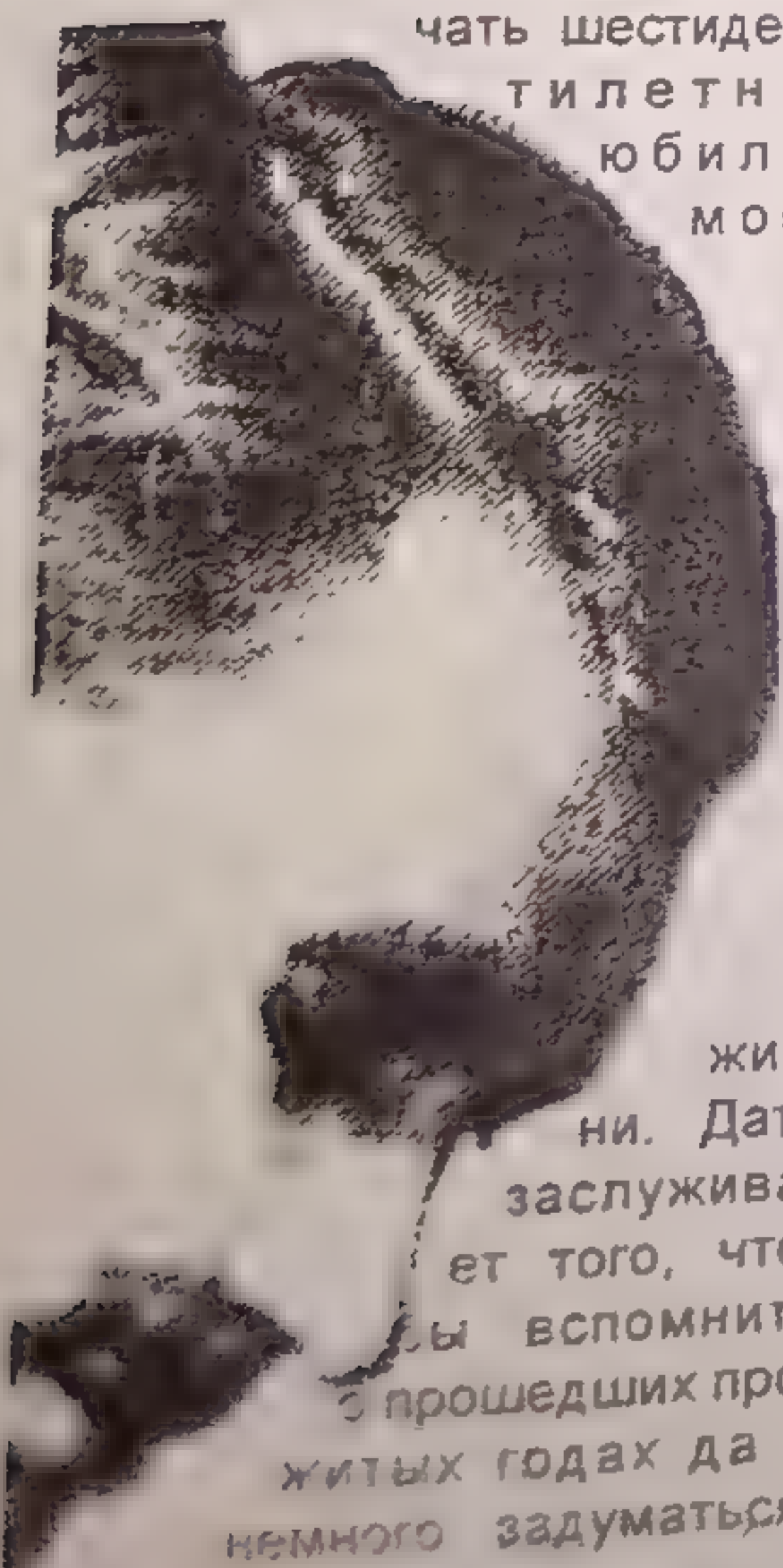
И вот с наступающим ее
юбилеем хочу публично по-
здравить, извиниться за свою
молодость и сказать: вот
было бы побольше таких жен-
щин, и мир был бы добрее и лас-



ко-
вее, да
и разводов
поменьше бы
было. Но это не
каждая женщина может
так терпеть унижения сво-
его мужа.

Спасибо ей за все и низ-
кий поклон. Очень буду при-
знателен, если вы поздравите
ее с 60-летием 28 ноября.
Она - моя жена, Межевая Га-
лина Валентиновна.

Е. Межевой



БАЛАКОВО СМОТРИТ НА ОЛИМП?

В Балакове есть множество людей, желающих стать олимпийскими чемпионами и обладающих необходимым для этого потенциалом, - к такому выводу я пришел после разговора с куратором городского спорта Александром Серегиним. Как говорится, с колокольни виднее. Однако многие из рядовых горожан знают об этом? Возможно. Спортивная жизнь Балакова, оказывается, чрезвычайно насыщена - в городе поддерживается порядка 40 видов спорта. В связи с этим соответствующий отдел мэрии решил провести конкурс с номинациями «лучший спортсмен города», «лучший тренер» и т.п. Результаты акции будут обнародованы в конце года. Кстати, не обойдется и без «лучшего в Балакове спортивного журналиста». Будет чертовски приятно, если таковой отыщется; все будет как у людей - и спорт, и обзрение, и титулы.

Количество спортивных организаций (среди которых, в частности, и будет проводиться анкетирование на вышеуказанные номинации) переваливает за полсотни. Все они, как в кислороде, нуждаются в бюджетных дотациях, нынешний размер которых, по словам А. Серегина, покрывает лишь расходы на проведение городских соревнований. Город практически не обеспечен спортивными сооружениями (15 процентов необходимого); в спортивных и тем более общеобразовательных школах почти нет соответствующего инвентаря, - все это банально до оскомины. К вопросу о проблемах финансирования А. Серегин отнесся с осторожностью: сказать, что денег хватает - урежут «паек», а сказать, что нет, мол, средств - тоже неправда.

- Несмотря на это, - говорит А. Серегин, - город старается «держать марку»: 1 место в Российском первенстве по лыжам среди молодежи; 3 место в Кубке страны по волейболу (сентябрь, Москва). 8 побед в открытом первенстве области по дзюдо (октябрь, Саратов). В городе живет 4 чемпиона России по боксу, трое балаковцев - Т. Бабалова (дзюдо), Т. Царева и А. Коваленко (хоккей) - потенциальные участники предстоящих олимпийских игр. Многие спортсмены живут сейчас не в Балакове. А. Серегин Борисович, спорт - это азарт. Что представляют собой го-

родские болельщики?

- Как таковых спортивных фан-клубов в городе сейчас нет. А тот контингент, который проявляет пристальный интерес к проходящим в городе играм, можно охарактеризовать как вполне интеллигентный. Присущий каждому болельщику темперамент направлен на поддержку любимой команды, а не на агрессию по отношению к соперникам. Порядок во время соревнований поддерживается нарядами милиции, однако их вмешательство бывает минимальным. Несмотря на отсутствие клуба, балаковские болельщики вполне организованы и корректны. В сравнении с ними даже активная группа поддержки ФК «Биохимик» (Саранск), посещавшая Балаково, выглядела тускло.

- Вы говорили, что спортивных сооружений в городе катастрофически не хватает. Однако я слышал, что гордость города - Водный стадион - пустует.

- Отнюдь. Он не пустует даже зимой. Конечно, на водных лыжах сейчас кататься несколько не с руки, в спортивном зале проводятся постоянные тренировки. Летом же, помимо собственно спортивных мероприятий, таких, как первенство России по водным лыжам, на Водном стадионе проводились городские праздники.

- В международных соревнованиях оценивается не только команда или спортсмен, но и страна, которую они представляют, т.е. существует тесная связь спорта с политикой. Прослеживается ли такая связь в Балакове?

- Пожалуй, нет. Никакой корысти, в том числе политической, с помощью балаковского спорта не удовлетворишь. Связь спорта с властью в городе заложена в бюджете - нас финансируют и это хорошо.

- Нужен ли «серьезный» спорт промышленному городу, каковым является Балаково, или в его пределах можно было бы ограничиться спортивными секциями?

- Плох тот солдат, который не хочет стать генералом. Плох тот спортсмен, который не хочет стать олимпийским чемпионом. А в Балакове много хороших спортсменов.

Я.Куплинов

ДЕНОМИНАЦИЯ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

31 декабря 2001 года заканчивается обмен денежных знаков старого образца. Деноминация 1998 года стала третьей денежной реформой в течение последних десяти лет.

Первый «павловский» обмен реформирования денежного оборота. Обменивать деньги предписывалось лишь в размере месячного оклада в течение 3-х дней. Кассиры расчетно-кассовых центров работали практически круглосуточно. Второй обмен произошел два года спустя. Он был более длительным и проходил 1,5 года. Процедура обмена предусматривала предельную внимательность и правильность оформления документов. Третий обмен или деноминация 1998 года близится к завершению. Благодаря тому, что она была спланирована грамотно и профессионально, напряженности в период ее проведения не возникало. В самую горячую пору к обмену были подключены подразделения Сберегательного банка, и это позволило избежать очередей к кассам.

С 1 января 1999 года по настоящее время по всей области почти 70 тысяч человек обменяли «старые» денежные знаки на общую сумму 18 миллионов 944 тысячи деноминированных рублей. Только расчетно-кассовый центр г.Балаково в ходе деноминации посетили 4618 человек и обменяли денежные знаки на сумму 1 миллион 528 тысяч новых рублей.

Для тех, кто еще хранит старые сбережения, напоминаем, что до 31 декабря 2001 года обмениваются только банкноты 1993-95 гг. выпуска, монеты 1961-96 гг., а также 1-2-3-копеечные монеты и чеки до 1961 года в соотношении 1000:1.

Обменять деньги можно в рабочие дни с 9.00 до 12.30 в расчетно-кассовых центрах главного управления Центрального банка РФ по Саратовской области. В городе Балаково он расположен по адресу: ул.Ленина, 114, тел. 4-22-32. Для оформления пропуска в расчетно-кассовый центр необходим паспорт.

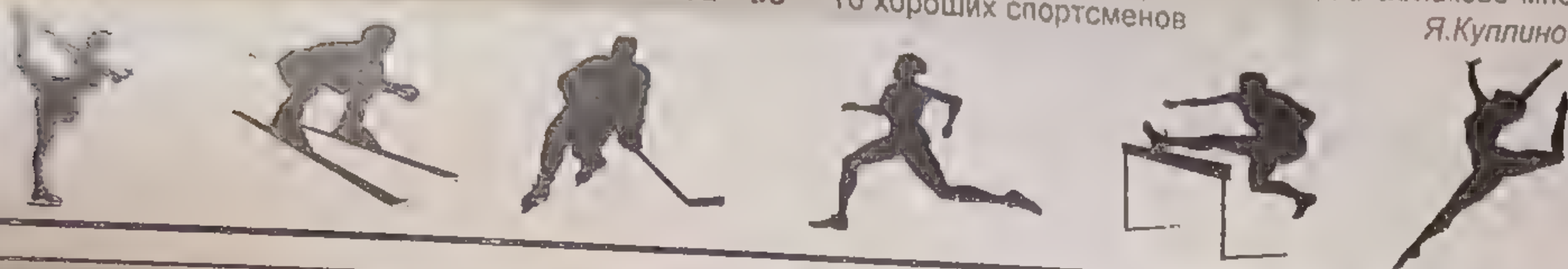
КРИМИНАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Жертва грабежа в общежитии № 21 на ул.Шевченко, 30-летний Андрей, до сих пор находится в больнице - поступил он туда еще 12 ноября сильно избитый, с сотрясением головного мозга. 11 ноября он (человек выпивающий, но тихий) открыл дверь двум парням, один из которых был знакомым. Те спросили у него денег - Андрей работает на РТИ зарплата неплохая, а затем решили взять силой. Деньги не нашли, а вещей у Андрея грабители забрали на 6 тысяч рублей, и превратили его лицо и тело в сплошной синяк. От побоев Андрей оправился только на следующий день и обратился в милицию. Грабители сейчас задержаны, ведется следствие.

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

Александр Борисович, спорт - это азарт и азимтаж. Что представляют собой го-

ралом. Плох тот спортсмен, который не хочет стать олимпийским чемпионом. А в Балакове много хороших спортсменов
Я.Куплинов



Балаковское общество инвалидов сообщает, что Саратовский сурдоаудиологический центр предлагает бесплатно слуховые аппараты для глухих, но их можно приобретать всем, у кого ослаблен слух.

Обращаться по адресу: г.Саратов, ул. Зои Космодемьянской, 18; трамвай №3, ост. «5-я Дачная». Справки по тел. 33-78-92 (время работы с 9.00 до 15.00, кроме субботы и воскресенья). При себе иметь паспорт и справку ВТЭК (МСЭК). Телефон для справок в г.Балаково: 4-77-72.



ГОРИМ!

27 ноября пожарный караул боролся с огнем на ул. Менделеева, 7. Горела квартира. По словам пожарных, виновник возгорания сам хозяин квартиры. Подвела его опасная привычка - курить, когда выпьешь.

В ночь с 27 на 28 ноября пожар зарегистрирован в дачном кооперативе «Цемент». Вероятнее всего, домик, которого теперь лишились дачники, был подожжен гражданами б.о.м.ж.

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ! НАЛОГОВАЯ ИНСПЕКЦИЯ НАПОМИНАЕТ!

1 декабря закончился срок приема расчетов по единому налогу на вмененный доход на 1 квартал 2002 года.

ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЕ:

с 1 января 2002 года дополнительно переводится на уплату единого налога с вмененного дохода розничная торговля стационарная и выездная (нестационарная) горюче-смазочными материалами.

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

прием расчетов производится с применением финансовых санкций в соответствии со статьей 119 НК РФ за несвоевременное предоставление.

Расчеты принимаются ежедневно (кроме выходных) по адресу: ул. Ак. Жука, 50, 3 этаж, каб. 31, 38-47.

Время приема: с 8.00 до 17.00, обед с 12.00 до 13.00

Отдел налогообложения физических лиц

• ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

УСЛУГИ

*Метал. двери, решетки, памятники, оградки
Тел 6-91-51
xxx

*Помогу снять кв-ру
Тел. 4-70-66
xxx

*Отделка рейкой лоджий, бань, балконов и другие столярные работы. Материал заказчика. Тел. 4-62-77

ПРОДАМ

*Дом в п.Дзержинского. Обр.: ул.Заводская, 63-8.
xxx

*2-комн. кв-ру в ж/г.
Тел. 4-47-10.
xxx

*Дом в с.Подсосенки.
Тел. 63-6-98, 63-5-68.
xxx

*«Газель-фермер», 2000 г., в идеал сост. Тел. 4-97-88.
xxx

*«Ауди-80», 89 г.в., цвет - «гранат» (металлик); «Ауди-80», 89 г.в., цвет-красный
Тел. 3-15-13, после 18.00
xxx

*Аварийный ВАЗ-21093
Тел. 6-96-10
xxx

*ВАЗ-2109, 45 тыс. руб., торг уместен. Тел. 5-52-71
xxx

ВАЗ-2110, 1999 г.в.
Тел. 3-37-98.
xxx

*ВАЗ-03, выпуск 1981 г.
Тел. 4-73-60.
xxx

*ВАЗ-2105, 83 г., 5 ступ КПП, салон 07, цена умеренная. Тел. 5-67-06.
xxx

*Участок (9 сот.) под строит-во дома с фундаментом по ул. Заречная, Тел. 5-13-29.
xxx

*Бочки из нержавейки на 1 тонну. Тел. 3-61-54
xxx

*Кухонный гарнитур, б/у
Тел. 3-03-41
xxx

*Приставку «Sony Playstation». Тел. 5-67-06
xxx

*Спальный гарнитур в упаковке. Недорого.
Тел. 7-49-43.

Продам спальню в упаков-

КАМАЗ-термо
10 тонн
Грузоперевозки
4-80-17
5-90-36

ке «Беатрис», сине-розовую. Цена - 20 тыс. руб. Торг. Тел. 6-57-87.

Продам универсальный стоматологический аппарат «TRANSS, KER» (нов., торг). Тел. 6-57-87.

КУПЛЮ

*Любую изгородь для огорода, можно б/у
Тел. 6-43-12.

КУПЛЮ ВОЛОСЫ ОТ 35 СМ ДО 3000 РУБ./КГ. ТОЛЬКО 10 И 18 ДЕКАБРЯ В ПАРИКМАХЕРСКОЙ «МОДА». УЛ.ТРИНАВСКАЯ, 15, ОСТ.СЛОВАКИЯ». Тел. 3-47-12.

*ИЖ-«планету» или мотор. Можно в нерабочем состоя-

нии. Тел. 6-56-69.

xxx

*Квартиру без посредников, крайние этажи нежелательны. Тел. 5-22-47.

РАЗНОЕ

*Сниму квартиру.
Тел. 4-70-66.

ТРЕБУЕТСЯ ОХРАННИК-АДМИНИСТРАТОР (МУЖЧИНА) В БАР КИНОТЕАТРА «МИР». Тел. 3-28-44.

xxx

*Требуется доярка с опытом
Тел. 6-42-24, 3-45-81.

xxx

*Девушка (медик) снимет комнату. тел. 4-99-65.

xxx

*Утерян паспорт Денисенко В.И. Просьба вернуть.

Тел. 6-42-52.

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ХОЛОДИЛЬНЫЕ КАМЕРЫ. Тел. 3-81-94, 4-32-59.

Городской дворец культуры принимает заявки на проведение детских новогодних представлений, праздничных вечеров. Тел. 2-20-03, 2-20-07.

ОРГАНИЗАЦИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ ЭЛЕКТРИК. Тел. 4-32-59, 3-81-94.

*Меняю 2-комн. кв-ру, ч/у, в старом городе на 1-комн. или 2-комн. «малометражку» в ж/г. Ул.Московская, 36-8.

xxx

Сниму 1-комн. квартиру Тел. 4-92-68 (Георгий).

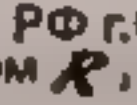
Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

Редактор Дмитриева И.С. И.о. отв. секр. Калюк Н.М.

Гл редактор СМИ «ВИРМА» НАУМОВ А.В.

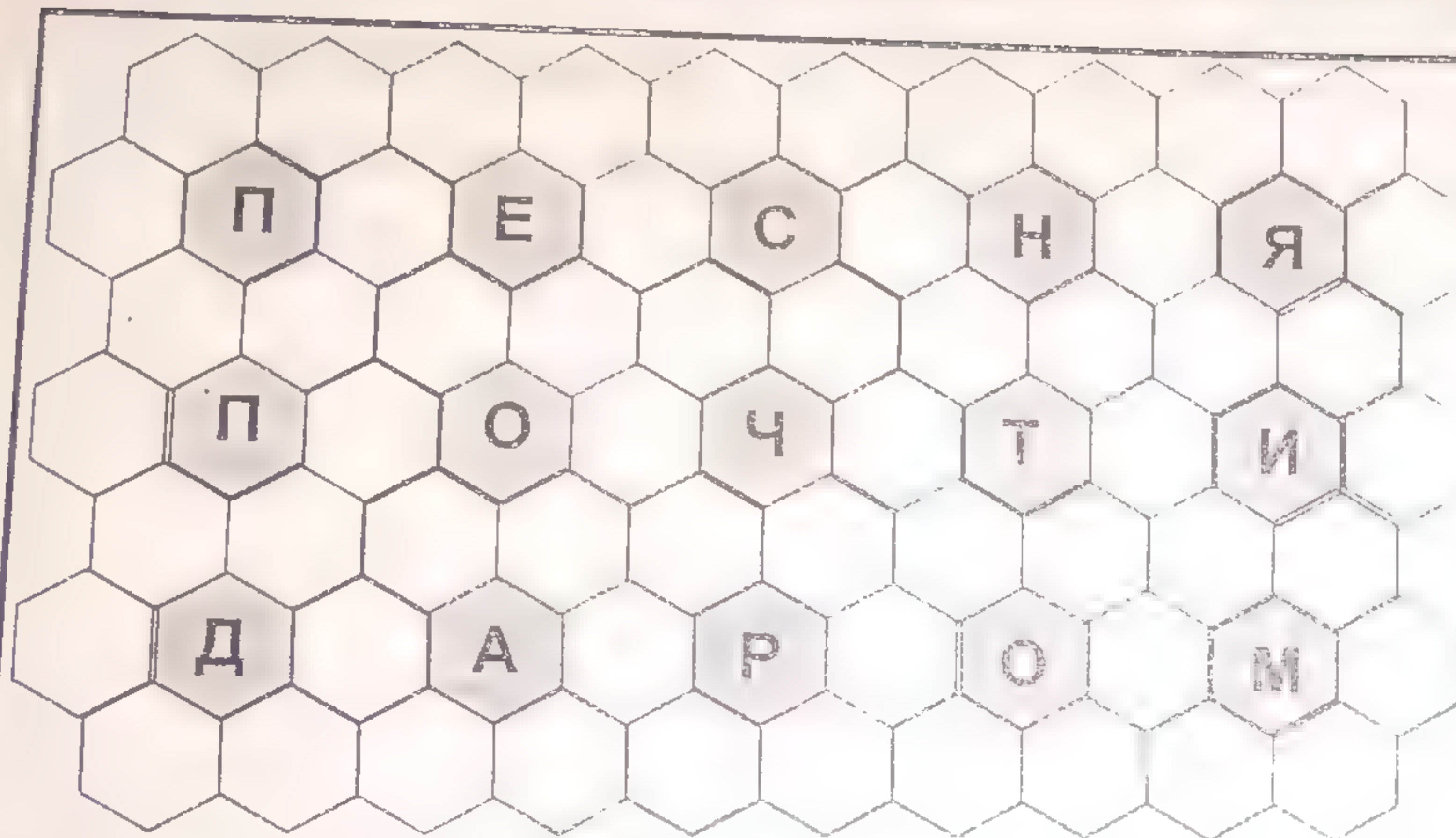
Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская, 4, Телефон: 4-92-68, 5-65-65 (отдел рекламы)

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206. Материалы, отмеченные знаком , печатаются на правах рекламы

E-mail: virma@bal.ru

Корректоры - Н.Калюк, Н.Иалиева

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4. Компьютерная верстка - О.Иванчук, Н. Ростовская. Объем 2 п.л. Тираж 22500. Цена договорная



Впишите в соты слова:
АПАЛАЧИ (залив, не горы),
ДЕПУТАТ, ЕВТЕРПА, ИСКА-
НИЕ, МАКСИМА, НАЛЕТАЙ,
ОПАХАЛО, ОСРАМИЛ, ПЕТУ-
ХОВ, ПИВОВАР, РАВЕЛИН,
«СТАРЛЕЙ», ТАТАРСК, ЯВЛЕ-
НИЕ

Первые буквы слов указа-
ны в сердцевинах сот. Они
могут читаться как по ходу
часовой стрелки, так и на-
оборот. Используйте каран-
даш и резинку. Верно рас-
ставив слова по местам, най-
дете ключевое слово (в цен-
тре). Купон с ключевым
словом участвует в ежене-
дельном розыгрыше музы-

Ф.И.О. _____

Ключевое слово _____

Ваши координаты _____

**САДЬ
ДО**

12 ДЕКАБРЯ

в любой киоск «Свободная пресса»

кального приза от «Кабачка «Изюминка».

Победитель будет объявлен в «СГ» № 98.

В очередном розыгрыше приза от «Кабачка «Изюминка» повезло ПАНАГУШИНУ СЕРГЕЮ СЕРГЕЕВИЧУ, ключевое слово «НОВАЯ» отгадали все 132 претендента.

Заявка призера действительна в течение 30 дней после публикации результатов розыгрыша. Просьба сохранять чувство юмора до конца текущего года.

ПОХОРОННАЯ

СЛУЖБА

АВАЛОН



тел. 44-6-33

До 30%

СПЕЦИАЛЬНОЕ

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ВНИМАНИЕ

**ГРОБ
БЕСПЛАТНО**
(необитый)

ПРИ
КОМПЛЕКСНОМ
ЗАКАЗЕ

КАТАФАЛК
МОГИЛА
ПОХОРОННАЯ БРИГАДА
ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ

- Производим захоронение под пособие
- Производим бальзамирование на дому
- Отсрочка платежа
- Индивидуальный подход к каждому клиенту
- Для всех районов города вызов агента для приема заказа на дому - БЕСПЛАТНО

Большой выбор ритуальных принадлежностей
ПАМЯТНИКИ, КРЕСТЫ, КОСТЮМЫ, ВЕНКИ

ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ для участников В.О.В.

ул.Титова 61 (ДОСААФ) вход со двора. Режим работы - круглосуточно

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

ЕВРО ВХОДИТ В НАШУ ЖИЗНЬ

С 1 января 2002 года в 12 странах Ев-
ропейского союза (Франция, Германия,
Греция, Италия, Испания, Финляндия и
австрия) в обращение наличные
евро полностью заменят наци-
ональные валюты этих стран. Каким
это имеет к саратовцам?

собирается в начале года в
ведшие на евро.

выпустивший их банк. Вы потеряете во
времени, так как срок инкассо измеря-
ется месяцами, и в деньгах, которые уп-
латите банку за транспортировку своих
денег в другую страну.

Что гадать тем, кто не собирается за-
рубли и доллары в валюте стран Евро-
союза свои сбережения? Вариантов не
сколько.

Первый. До конца года обменять в бан-
ке марки, франки и т.п. на рубли, доллары,
фунты или другую валюту, не выходящую
из обращения. При желании наличные евро
вы сможете приобрести уже в январе. По-
ставка наличных евро в нашу страну нач-

2002 год. Так вы не только решите про-
блему обмена денег, но и сможете при-
умножить свои сбережения. На сегод-
няшний день в Саратове уже открывают
вклады в евро 6 местных банков, фи-
лиалов иногородних банков и подразде-
ления Сберегательного банка.

Ожидать, что наличный евро начнет
стремительно вытеснять доллар прямо
в год введения не стоит. Плавный про-
цесс введения евро начался с начала 1999
года. За это время наблюдались опреде-
ленные всплески на финансовых рынках
как, например, сразу после введения без-
наличного евро в январе 1999 года, со-
бытий 11 сентября 2001 года в США.

Балаковский филиал ВОЛЖСКОГО МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА
ПРОИЗВОДИТ НАБОР НА ОБУЧЕНИЕ

желающих по специальностям:

1. Продавец продовольственных товаров - срок обучения 4 месяца
2. Парикмахер-универсал - срок обучения 6 месяцев
3. Массажист - срок обучения 1 месяц
4. Манicurша - срок обучения 2 месяца
5. Оператор-пользователь ПК - срок обучения 2 месяца

За справками обращаться по адресу:

г.Балаково, ул.Московская, 47. Телефон 5 49 45

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,
ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА**

Управление по делам молодежи, физической культуры, спорта
и туризму проводит конкурс на определение лучших
смен работников физической культуры в 2001 году.

...едавшие на евро, беспоко-
...не о чем. Некоторое про-
...ма новые евро и прежние национальные
валюты будут обращаться параллельно,
в Австрии, Бельгии, Финляндии, Герма-
нии, Греции, Италии, Люксембурге, Пор-
тугалии, Испании - до 28 февраля 2002
года, во Франции - до 17 февраля 2002
года, в Ирландии - до 9 февраля 2002
года. Нидерландах - до 28 января 2002
года. Затем «старые деньги» в течение
длительного многолетнего периода в
Европе можно будет конвертировать в
евро в национальных банках стран, вы-
пустивших соответствующую валюту.

В России, начиная с 1 января 2002 года,
вы уже не сможете без материальных
потерь обменять имеющиеся у вас мар-
ки, франки и прочую валюту стран Евро-
союза в кассе обменного пункта банка
на рубли. В период параллельного обра-
щения новой валюты и старой расходы
увеличит дополнительная комиссия бан-
ка. По истечении этого периода вышед-
шие из обращения купюры примут на ин-
кассо, то есть отправят для обмена в

сколько
Первый. До конца года обменять в бан-
ке марки, франки и т.п. на рубли, доллары,
фунты или другую валюту, не выходящую
из обращения. При желании наличные евро
вы сможете приобрести уже в январе. По-
ставка наличных евро в нашу страну нач-
нется с 1 декабря, а в область - со второй
половины декабря текущего года. Так что,
по заверениям коммерческих банков, де-
фицита евро в январе не ожидается. По-
этому вряд ли стоит торопиться 3 января
будущего года в обменные пункты - новую
валюту можно будет безо всякой суеты
приобрести в удобное для вас время.

Второй. До конца года открыть личный
счет в банке и зачислить на него имеющуюся
европейскую валюту. По вашему по-
ручению средства могут быть сразу про-
конвертированы в безналичном порядке
в евро или другую валюту, а с января со
счета можно будет снять наличные евро.
В некоторых банках к такому счету для
удобства можно прикрепить пластиковую
карту.

Третий. Оформить срочный вклад в
банке на удобный срок с переходом на

Ожидать, что наличный евро начнет
стремительно вытеснять доллар прямо
в год введения не стоит. Плавный про-
цесс введения евро идет с начала 1999
года. За это время наблюдались опреде-
ленные всплески на финансовых рынках,
как, например, сразу после введения без-
наличного евро в январе 1999 года.
Событий 11 сентября 2001 года в США
были и свои провалы в частности, спро-
воцированные американцами во время
балканского конфликта. По мнению спе-
циалистов, и дальше процесс утвержде-
ния евро на рынке будет волнообразным
со своими ускорениями и отступлениями.
В целом число финансовых инстру-
ментов, ориентированных на евро, будет
возрастать. И постепенно сформируется
территориальная зона, которая будет
использовать евро в качестве резерв-
ной валюты, наряду с долларом. Как ожи-
дается, туда войдут Китай, Восточная
Европа и, в конечном счете, Россия. По-
этому в долгосрочной перспективе евро
займет определенную долю сбережений
россиян, но это дело нескольких лет, а
возможно, и десятилетий.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА

управление по делам молодежи, физической культуре, спорту
и туризму проводит конкурс на определение лучших спорт-
сменов, работников физической культуры в 2001 году по ше-
сти номинациям.

Просим Вас высказать свое мнение и заполнить анкету (об-
вести, подчеркнуть или вписать своего кандидата).

Ответы присылать или приносить до 16 декабря 2001 года
по адресу: Трнавская, 12, управление по делам молодежи,
физической культуре, спорту и туризму, ком. № 415, 416, 417,
или сообщать по телефону: 3-96-45; 2-21-10. Также заполнен-
ные анкеты можно передать в киоски Союзпечати - «Вирма»,
расположенные у магазина «Детский мир»; на остановках:
«6 - микрорайон», «10 - микрорайон» и «Почта».

НОМИНАЦИИ:

Лучшая спортсменка 2001 года

1. Аникутина Н. - МСМК водные лыжи (2 место на Чемпионате России)
2. Бобалова Т. - МСМК борьба дзюдо (кандидат в олимпийскую сборную России)
3. Васильева И. - МС борьба дзюдо (2 место на зональных соревнованиях Первенства России)
4. Карбышева А. - МСМК пауэрлифтинг (Чемпионка Европы)
5. Шаманаева Л. - МС волейбол (3 место в Кубке России)

Лучший спортсмен 2001 года

1. Краско А. - МС кикбоксинг (обладатель Кубка Мира среди юниоров)
2. Максимкин Е. - МС дзю-до (3 место зональных соревнований Первенства России среди мужчин)
3. Меренков М. - 1 раз. Футбол, ФК «БРТ - Балаково» (кандидат в сборную России)
4. Муни И. - 1 раз. Футбол, ФК «БРТ - Балаково»
5. Цеханович Б. - МС багги (1 место в Кубке России)

Лучшая команда 2001 года

1. «Балаковская АЭС» - волейбол (3 место в кубке России)
2. ФК «Балаково - БРТ» - футбол (Чемпионат России, II дивизион)
3. «Мотор - ГАЗ» - мини-футбол (II дивизион, зона Поволжья)
4. «Автомоботклуб» - багги (2 место на Чемпионате России)
5. Воднолыжный клуб «Олимп» - (1 место на Чемпионате России)

Лучший тренер года:

1. Безбородов В. Г. - бокс
2. Колосков А. С. - бокс
3. Зинков Л. Ю. - водные лыжи
4. Задворный А. Г. - дзю-до
5. Трухляев И. К. - бокс
6. Ласориб А. И. - пауэрлифтинг
7. Фадеев В. В. - волейбол

За преданность физической культуре и спорту

1. Аглодин П. И. - старший тренер ДЮСШ «Юность»
2. Конопелько А. А. - старший тренер ДЮСШ «Россия»
3. Крохин А. В. - ФК «Балаково - БРТ»
4. Михрячев В. М. - директор ДЮСШ «РОСТО»
5. Сидоров Ю. В. - преподаватель физкультуры сш № 18

Лучший спортивный обозреватель

1. Веселов И.
2. Воркун А. - «СТВ»
3. Кушнир О. «ТВ-Экспресс»
4. Марченкова Л. - городское радио
5. Поединцев Ф. - «Огни Балакова»
6. Слайкова Г. - «Русское радио»

Балаковское общество инвалидов сообщает, что
Саратовское протезно-ортопедическое предпри-
ятие предлагает для инвалидов 1-й, 2-й групп беспла-
тно средства для реабилитации и восстановления опор-
но-двигательных функций (производство Германия):

- кресло-каталка с туалетным устройством
- опора под предплечье с пирамидальным основанием
- опора для туалетной комнаты
- опорный ступенчатый кронштейн для ванной комна-
ты
- приспособление для унитаза
- кронштейн для ванной комнаты
- каталка с двумя тормозными рукоятками в виде петли
- ходунки алюминиевые с опорой на 2-х уровнях
- ходунки алюминиевые складные 3-х колесные, 2-х ко-
лесные
- канадский костыль
- трости металлические регулируемые по высоте с ус-
тройством против скольжения и без него.

**Принимаем заказы на индивидуальное
изготовление и установку комплекта
поручней для оборудования жилых поме-
щений (коридоры, ванны, туалетные и
др. комнаты).**

**Изготавливаем протезы из материалов
по технологии немецкой фирмы «Отто
Бокк» и других ведущих фирм мира.**

ПРИХОДИТЕ МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!

**Наш адрес: г.Саратов, ул. Гвардейская, 3
(между 3-й и 4-й Дачной)**

**Телефоны: 33-18-06 (регистрация),
33-27-52 (отдел маркетинга).**

Ну, очень вкусно!

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ



Некрупные стручки сладкого перца очищают
от семян и варят 2-3 мин. в кипящей воде.
Затем наполняют стручки овощным фаршем.
Для его приготовления берут в равных количе-
ствах помидоры, морковь и репчатый лук. Все
мелко шинкуют, перемешивают, солят, перчат.
Фаршированный перец складывают в стерили-
зованные банки, а промежутки заполняют про-
тертыми через дуршлаг помидорами и мелконарезанным
перцем.

Заливают все маринадом (на литровую банку потребует-
ся 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки уксуса и 3 ч. ложки
растительного масла). Наполненные банки стерилизуют на
медленном огне в течение 30 минут, а затем закатывают.

**полезные советы
«свободной газеты»**

О ПОЛЬЗЕ МЕДА

Простудные заболевания. Сок
1 лимона и 100 г меда переме-
шиваются и добавляются к 1
чашке донникового чая (1 ч. лож-
ка донника на 200 г воды). Упот-
реблять по 50 г четыре раза в
день до еды.

Кашель, грипп, фарингит,
бронхит. Сироп из меда и ело-
вых почек. На 1 кг почек - 3-4 л
воды. Кипятить в эмалирован-
ной посуде 10-15 мин, про-
цедить, дать отстояться и вновь
процедить. На 1 кг получен-

ного отвара добавить 1 кг меда
и 10 г вытяжки рополиса, хоро-
шо перемешать и нагреть до
40-45 С. охладив, разлить в пол-
литровые бутылки, хранить зак-
рытыми в прохладном месте.
Применять по 1 ч. ложке до еды
три раза в день.

Сильный кашель, 1 ст. ложка тра-
вы девясилы заливается стака-
ном воды. Кипятить 10 мин, ос-
тудить, процедить, добавить 1
ст. ложку меда. Пить по 1 ст. лож-
ке 3 раза в день за час до еды.

Свободная

ПРОИЗВОДИТ

ПЕРЕМОТКУ

ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛЕЙ

ПРОМЫШЛЕННОГО И БЫТОВОГО
НАЗНАЧЕНИЯ

(ОТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН И ДР.)

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:

УЛ. ТРНАВСКАЯ, 15, МАГАЗИН «ХОЗТОВАРЫ».

ПРИЕМ И ВЫДАЧА ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛЕЙ

В ЧЕТВЕРГ С 16.00 ДО 18.00

ТЕЛ. **3-34-56**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Нетто

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Добро пожаловать в международный образовательный центр APTECH, который начинает работать в Балаковском институте техники, технологии и управления.

Современный уровень преподавания информационных технологий в совокупности с международно признанным дипломом в настоящее время может обеспечить только кооперация с действующими производителями программных продуктов и их учебными центрами, сертифицированными на ответственное обучение.

ру в Принстоне (США), отделение (компания APTECH Ltd.) в Дели (Индия) и свыше 1200 учебных центров в разных странах Европы, Азии и Африки

Система учебных центров корпорации сертифицирована по международному стандарту ISO 2001. Корпорация APTECH является авторизованным партнером в области образователь-

если у вас за плечами только средняя школа, сможет быстро и качественно освоить самые сложные современные компьютерные технологии благодаря оригинальной методике обучения APTECH

Для получения диплома сертифицированного инженера APTECH по программе (Aptech Certified Computer Professional) нужно учиться 3 года (6 семестров). Но каждый семестр оканчивается выдачей соответствующего сертификата или диплома. Поэтому вы можете завершить обучение на любом уровне, если почувствуете, что изучили те разделы, которые вам необходимы для работы.

Система обучения по данной технологии прошла апробацию в головном университете (г. Саратов) в течение 2 лет. Тот факт, что поток людей, желающих получить уровневые

ющих уровневых программ:

Новые информационные технологии (Интернет, электронная почта)

Работа на компьютере (Windows)

Работа с текстом, графикой, таблицами (Word, Excel, PowerPoint)

Работа с базами данных (Access)

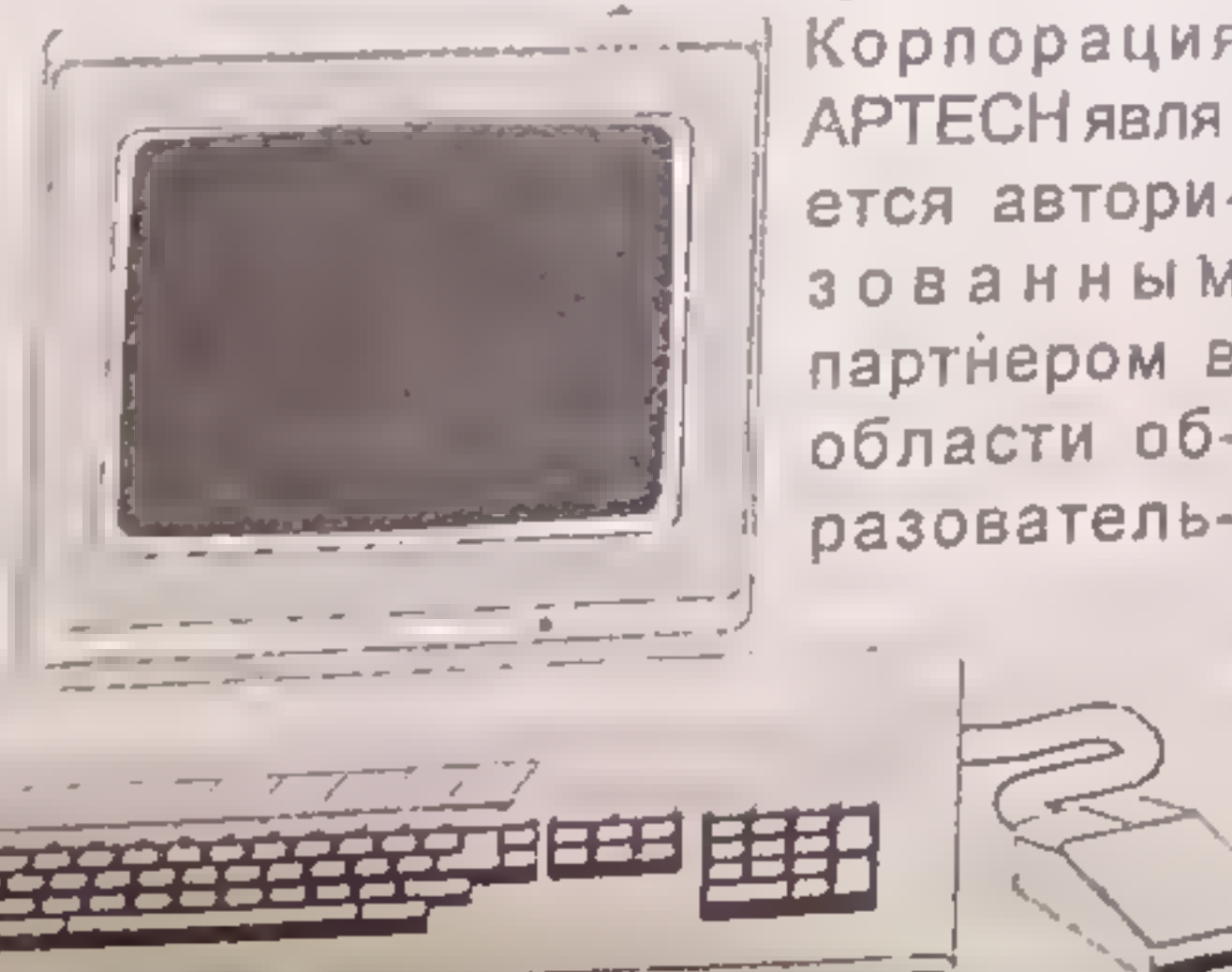
Составление программ (Visual Basic)

Локальные и компьютерные сети

Компьютерное делопроизводство и др.

Сегодня БИТТУ сертифицирован на ведение программ обучения по общему профессиональному уровню.

Сертификация нашего филиала на возможность дальнейшего, углубленного профессионального обучения по отдельным программам будет проводиться по мере их поступления и выполнения



№ 94 от 5.12.2001

СМОТРИ
НА ЛУНУ

5 ДЕКАБРЯ, СРЕДА

Это день дружбы, объединения людей. Сегодня хорошо переходить на новое место работы. Этот день нельзя проводить пассивно. Носите белые и красные одежды. Нельзя уединяться. Нельзя лгать. Поездки и путешествия будут удачными. Противопоказана нагрузка на печень. Показаны кровоочистительные процедуры. Ешьте морковь, клюкву, свеклу, гранаты, рябину.

6 ДЕКАБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Сегодня - день мудрости, изучения тайных знаний и их использования. День достижения цели, изучения наук, ремесел, постижения своих корней. В этот день следует быть альтруистом, учить других, передавать опыт, проявлять щедрость или просто накапливать знания. Уязвимы тазобедренный сустав, бедра, крестец, нижняя часть позвоночника. Ешьте больше растительной пищи.

7 ДЕКАБРЯ, ПЯТНИЦА

Очень тяжелый, сатанинский день - один из дней обольщения. Это день воздержания и поста. Символ дня - самопожертвование, покаяние, прощение. Освятите порог своего дома, очистите дом. Не злитесь. Нельзя стричь ногти. Не рекомендуется пить водку. Уязвимы половые органы. Избегайте операций. Противопоказана мясная пища, полезны молочные продукты. Больше двигайтесь.

8 ДЕКАБРЯ, СУББОТА

Очень тяжелый, сатанинский день - один из дней обольщения. Это день воздержания и поста. Символ дня - самопожертвование, покаяние, прощение. Освятите порог своего дома, очистите дом. Не злитесь. Нельзя стричь ногти. Не рекомендуется пить водку. Уязвимы половые органы. Избегайте операций. Противопоказана мясная пища, полезны молочные продукты. Больше двигайтесь.

9 ДЕКАБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня день энергии Ян. Это время созидания нового и разрушения старого. Фундаментальные основания, заложенные в этот день, приведут к активному использованию резервов. День благоприятен для пробуждения и преобразования сексуальной энергии в творческую. Нельзя голодать. Не следует пить много жидкости. Сон может сбыться.

10 ДЕКАБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

День хорош и удачен для поездок и путешествий, командировок и переездов, для торговли и судебных дел для сна и отдыха. В этот день всем людям следует очиститься от шлаков, духовных и физических, слушать внутренний голос. Противопоказана поспешность. Нельзя употреблять лекарство, вино, сигареты, грубую пищу. Уязвимы уши, нельзя делать операции на них.

...и про-
...процеду-
...ного международ-
...ания. В нашем слу-
... в качестве такого парт-
...нера выступает международ-
...ная корпорация ARTECH World-
...Wide Inc., подписавшая с Са-
...ратовским государственным
...техническим университетом
... (филиалом которого мы явля-
...емся) соглашение о подготов-
...ке специалистов в области ин-
...формационных технологий.
...Корпорация ARTECH World-
...Wide Inc. имеет штаб-кварти-

ных услуг таких известных
компаний, как Novell, Compaq,
Motorola, Microsoft. Это дает
возможность корпорации
World-Wide Inc. быть постоян-
но на уровне современных
достижений в области инфор-
мационных технологий и обес-
печивать при этом высокое
качество обучения языкам
программирования, базам
данных, сетевым технологи-
ям

Любой желающий, даже

дел, которые вам необходи-
мы для работы.
Система обучения по дан-
ной технологии прошла апро-
бацию в головном университе-
те (г. Саратов) в течение 2 лет.
Тот факт, что поток людей, же-
лающих получить уровневые
сертификаты и итоговые дип-
ломы ARTECH, постоянно рас-
тет, подтверждает их востре-
бованность на рынке труда об-
ласти на ряду с традиционны-
ми для СГТУ дипломами об ин-
женерном профессиональном
образовании. Общая програм-
ма ARTECH предусматривает
возможность изучения следу-

обучения по общему профес-
сиональному уровню.
Сертификация нашего фи-
лиала на возможность даль-
нейшего, углубленного про-
фессионального обучения по
отдельным программам бу-
дет проводиться по мере их
востребования и выполнения
программы общего уровня.
Более подробную информа-
цию можно получить по адре-
су: ул. Чапаева 140, Инсти-
тут техники, технологии
и управления, 2 этаж адми-
нистративного корпуса,
ВЦ. Тел.: 4-44-04, директор
ARTECH Бетурлакина Е.Я.

10 ДЕКАБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК
День хорош и удачен для поездок и путешествий,
командировок и переездов, для торговли и судебных дел,
для сна и отдыха. В этот день всем людям следует
очиститься от шлаков, духовных и физических, слушать
внутренний голос. Противопоказана поспешность. Нельзя
употреблять лекарство, вино, сигареты, грубую пищу.
Уязвимы уши, нельзя делать операции на них и
прокалывать.

11 ДЕКАБРЯ, ВТОРНИК
Сегодня один из критических, опасных дней. Можно
перерасходовать энергию. Воздержитесь от активной
деятельности. Это день воздержания и поста. Следует
стремиться к познанию жизни к трезвой оценке
действительности. Нельзя удалять зубы. Лучше есть рыбу
и травы. Противопоказаны все круглые продукты.
Категорически нельзя есть мясо.

ПОЙДЕМ В КИНО

Приглашаем в кинотеатры
с 3 по 9 декабря

К/т «РОССИЯ»

Фильм-сказка «Двенадцать месяцев»

пр-во Россия нач. в 12.00, 14.00

К/т «КОСМОС»

Мультсборник «Шарик-фонарик»

нач. в 10.00

Трагикомедия «Артист и мастер

изображения», пр-во Россия,

нач. в 15.00, 17.00, 19.00

Детектив «3:15», пр-во США, нач. в 13.00

К/т «ОКТЯБРЬ»

Мультсборник «Разрешите погулять с вашей собакой»

нач. в 10.00

Комедия «Раз на раз не приходится», пр-во «Мосфильм»

нач. в 13.00, 15.00

С 10 по 16 декабря

К/т «КОСМОС»

Музыкальная сказка «Пари с волшебницей»

пр-во Румыния, нач. в 10.00

Мелодрама «Кумпарсита»

пр-во «Россия»

Эротический фильм «Эммануэль»

пр-во Италия - США нач. в 17.00, 19.00

К/т «ОКТЯБРЬ»

Фильм-детям «Маугли»

пр-во «Союзмультфильм», нач. в 10.00

Комедия «Бриллиантовая рука», пр-во «Мосфильм»

нач. в 13.00

Трагикомедия «Артист и мастер изображения»,

пр-во Россия, нач. в 15.00, 17.00, 19.00



СКЛЕРОЗ

1. Головку чеснока средних размеров очистить, растереть толкушкой в кашу. Сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в низ холодильника на ночь. 1 ч. ложку чесночного масла смешать с чайной ложкой лимонного сока. Принимать три раза в день за 30 минут до еды. Курс от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв курс повторить.
2. 1 стакан свежего лукового сока смешать с 1 стаканом меда. Хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды.
3. 40 г цветков клевера красного настаивать в 500 г водки в течение 2 недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения - три месяца с перерывом в 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить.

АМЕТИСТ

Аметист - прозрачная или полу-
прозрачная разновидность квар-
ца. Встречаются аметисты блед-
но-красноватого, голубовато-фи-
олетового, пурпурного, темно-
фиолетового и смешанных цве-
тов. Изредка можно увидеть тем-
ный, почти черный аметист.
Аметист символизирует миро-
любие, искренность. Если у вас
внутренний разлад, тревоги,
душевное волнение, беспокой-
ство, бессонница или депрес-

сия, подружитесь с аметистом,
он обязательно поможет! Его
энергетика помогает человеку
обретать покой и внутрен-
нюю гармонию. Аметист об-
ладает сильнодействующими
целебными свойствами. Если
положите аметист под подуш-
ку, забудите о бессоннице.
Если приложите его ко лбу, он
снимет даже сильнейшие го-
ловные боли, предотвратит миг-
рени, атеросклероз.

ИНФОРМАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ О ПРАВЕ НАЗНАЧЕНИЯ ДЕТСКИХ ПОСОБИЙ

Право на получение ежемесячных
пособий имеют семьи, среднедушевой
доход которых не превышает величины
прожиточного минимума. С 01.10.2001г. -
величина прожиточного минимума в Са-
ратовской области составила 1430 руб-
лей 20 копеек.

Расчет среднедушевого дохода семьи
при назначении детского пособия произ-
водится на родителей, состоящих в браке,
и детей до 18-летнего возраста.

В доход семьи включаются:

- все виды зарплаты по всем местам работы;
- все виды пенсий, стипендий;
- пособия по временной нетрудоспособности, по беременности и родам;
- ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достиже-
ния им возраста 1,5-3-х лет;
- алименты (алименты учитываются в доход семьи, которая их получает, и

не учитывается в доход семьи, в
которой один из членов семьи выпла-
чивает их).

Получатели детских пособий несут
полную ответственность за достовер-
ность сведений о доходах, предоставлен-
ных в управление социальной защиты на-
селения, и обязаны в 3-месячный срок
сообщить об их изменениях.

О ВЫПЛАТЕ ДЕТСКИХ ПОСОБИЙ

Текущие платежи по детским по-
собиям выплачиваются своевременно из
средств Федерального бюджета и пере-
числяются в сберкассы на личные счета
получателей.

В течение последнего месяца в сред-
ствах массовой информации появля-
лись статьи, информирующие получа-
телей о том, что невыплаченная задол-
женность по детским пособиям до
2001 года «пропадет», «деньги сго-
рят». Это неверная информация. За-

коном предусмотрены назначение и вып-
лата детских пособий. Сроки выплаты не
оговариваются. По России задолжен-
ность по детским пособиям на
01.10.2001 г. около 27 млрд. руб., по
Саратовской области - 570 млн. руб., по
Балаковскому муниципальному образо-
ванию - 42 млн. руб.

Государство не снимало с себя обя-
зательство выплачивать долги по детс-
ким пособиям. Правительством обла-
сти принята задолженность по Бала-
ковскому муниципальному образова-
нию (42 млн. руб.) и включена в
бюджет области. В 2001 году област-
ным бюджетом было запланировано
10% от потребности на выплату задол-
женности по детским пособиям. Посту-
павшие деньги выплачивались адресно
по категориям - многодетным семьям,
семьям с детьми-инвалидами. Невып-
лаченная задолженность по детским по-
собиям сохраняется и переходит на 2002
год и по мере финансирования будет по-
гашаться.

Начальник управления социальной
защиты населения В.Щукунова

10-16 декабря 5

программа

Значком «●» в программе «ТВ-6 — СТБ» отмечены передачи, в которых идет «бегущая строка» телекомпании «СТБ»

10 декабря, понедельник



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
10.15 Что? Где? Когда?
11.20 Док.детектив. «Алмазная цель».
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 «ТРИ ПЛЮС ДВА».
13.50 «Ералаш».
14.05 КВН. 40 лет шутя.
15.00 Новости.
15.20 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости
18.25 С легким паром!
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?» Телеигра
21.00 Время.
21.35 «ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ»
22.45 Независимое расследование.
23.30 Ночное «Время».
0.00 На футболе.
0.30 Ночная смена

14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «FM И РЕБЯТА».
17.00 Вести
*17.30 Новости
*17.35 «Ничего, кроме джаза...» Игорь Бриль & сыновья
*18.10 «Пенсия: награда или наказание?»
*18.30 «Губерния».
*18.50 Разговор начистоту.
19.00 «АГЕНТСТВО НЛС».
20.00 Вести

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

изготовление и установка
тел. 2-66-85,
4-07-06

*20.35 Вечерние новости
20.55 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ. МЕСТЬ».
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня
23.45 «КАТАЛА», х/ф

16.30 «Мужская работа»
19.00, 22.00 Сегодня
19.30 Герой дня.
19.50 «РОСТОВ-ПАПА».
21.00 Алчность
22.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
0.05 Сегодня
0.25 Гордон



6.00, 7.30 Настроение
8.50 «Династия полковника N»
Фильм о фильме
9.05 Выборы в Московскую городскую думу.
9.40 «ТИХИЕ СТРАСТИ «МАГДАЛЕНЫ».
10.30 На безымянной высоте
10.40 Телемагазин
11.00, 14.00 События
11.15 Квадратные метры
11.25 Дата
12.15 Уроки русского
12.35 Момент истины
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КРЕСС».
15.20 Дамские штучки
16.30 Я - мама
17.00, 20.00 События
17.15 О.Стриженов о фильме

ТВ-6 — СТБ
45 канал

11.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 7 декабря
● 11:20 «ЖЕНЩИНА С ХАРАКТЕРОМ»
12:35 ИТОГО
13.00 СЕЙЧАС
● 13:20 «ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС»
14:20 «Самые громкие преступления XX века»
15.00 СЕЙЧАС
15:25 ТЕЛЕМАГАЗИН
15:40 Дорожный патруль
● 16:00 100 ЧУДЕС СВЕТА
17:00 СЕЙЧАС
17.30 Анонс
17.31 Коробейник (текст)
17.40 «Музыкальный кабачок «Изюминка».
18.40 «Политклуб». Повтор от 8 декабря
19.05 Телемагазин «Живая очередь»
19.10 Коробейник (текст)
19.20 «Масштаб 1:1». Информационная программа
● 19:45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»



САХАР, МУКА, ДОСТАВКА
КРУПЫ, СОЛЬ 4-80-17

«Первый бал».
17.45, 21.15 Выборы в Московскую городскую думу.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой

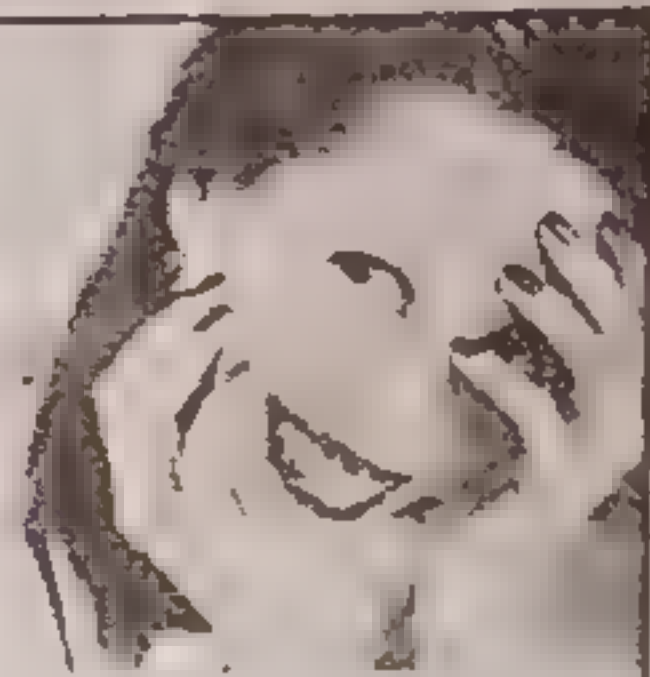
ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
КАБИНЕТ

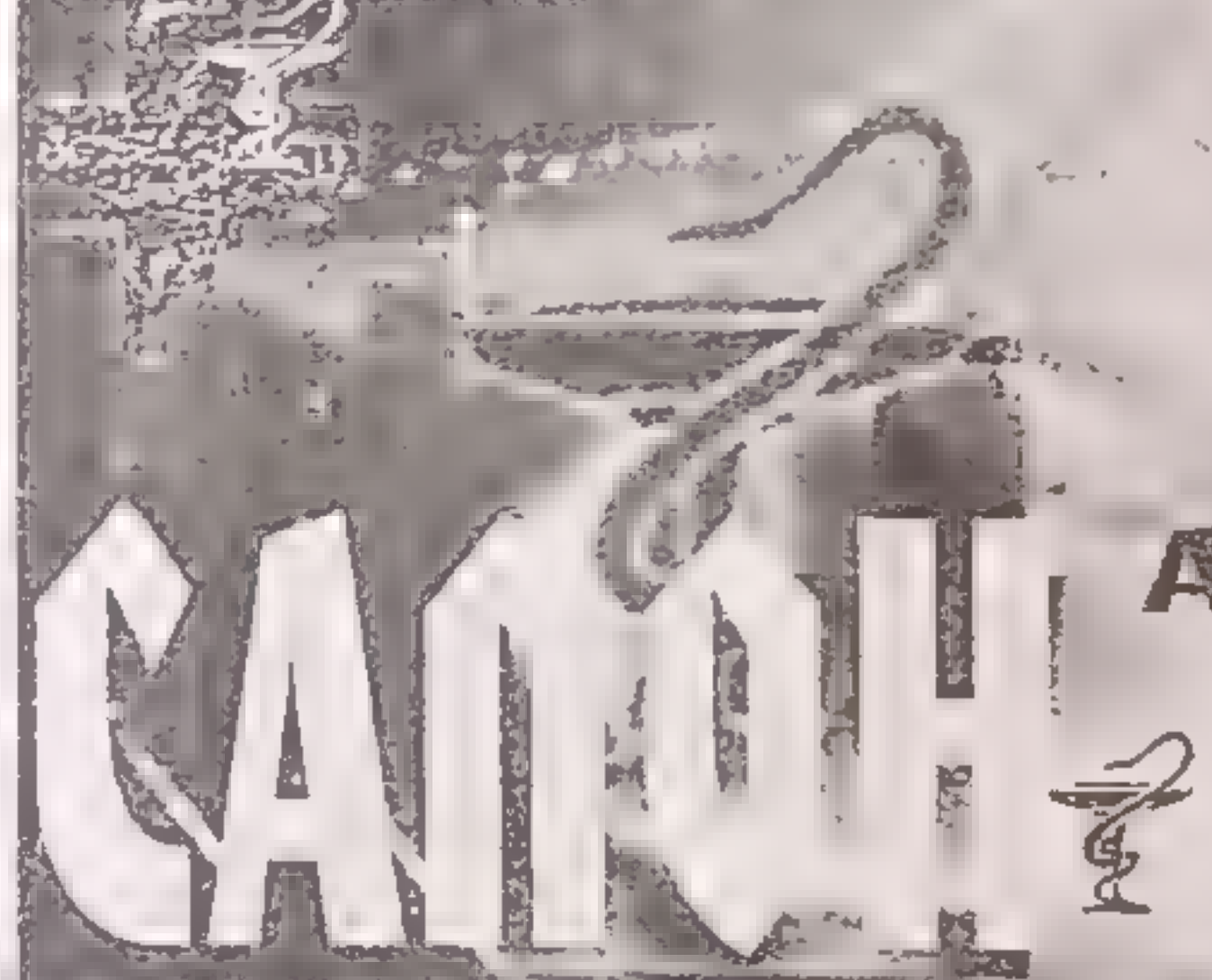
Надежда
Лицензия В 323158

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН
ПРОФЕССИОНАЛЬНО,
БЕЗБОЛЕЗНЕННО,
СТЕРИЛЬНО

ул.Ленина, 122а (вход с торца, справа от маг. «Оптика»),
тел. 4-79-52



Лицензия №201 ПВД-01



ИЗДЕЛИЙ
МЕДИЦИНСКОГО
НАЗНАЧЕНИЯ

АДРЕС:
ул.Ленина, 122А
(вход с торца, справа от маг. «Оптика»)
тел. 4-79-52

ПРЕДЛАГАЕТ

- ТОНОМЕТРЫ - от 160 руб.
- АПТЕЧКА АВТОМОБИЛЬНАЯ
- СИСТЕМЫ импорные - 8 руб
- ШПРИЦЫ - от 90 коп.
- ИНГАЛЯТОРЫ, ТРОСТИ, ПАМПЕРСЫ для взрослых
- РЕНТГЕНПЛЕНКА - от 5 руб до 60 руб
- ВИТАФОН - 625 руб, ПГГ, МАГ, АЛМАГ, УТП и т.д.
- МОЛОЧНЫЕ БУТЫЛОЧКИ - от 5 руб 50 коп
- ФИРМЕННЫЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ,

- АКСЕССУАРЫ, НИТИ, ОДНОРАЗОВЫЕ СТЕРИЛЬНЫЕ ПРОСТЫНИ, ХАЛАТЫ, КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
- МАРЛЯ - 3 руб 50 коп
- БИНТЫ ДЕШЕВО
- СРЕДСТВО ОТ КОМАРОВ
- СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ для стоматологов и ДРУГОЙ АССОРТИМЕНТ
- ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ на приобретение мед.товаров под заказ
- В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ ПОЯСА ЭЛАСТИЧНЫЕ, БАНДАЖИ И КОРРЕКТОР ОСАНКИ

escom.bal.ru

Срочно
найдите
мне его!!!

30-007-69

6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕЛЕСТА».
6.45 Православный календарь.
*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
7.15 Телепузики
7.40 Семейные новости
8.15 Экспертиза РТР
8.30 Москва-Минск
9.15 «ОТЧАЯННЫЙ», х/ф
11.00 Вести.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.20 Мультфильм.
12.30 Вести недели
*13.30 «Легко!»
14.00 Вести

КРУПЫ, СОЛЬ 4-80-17



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня
8.55 Криминал.
9.25 Служба спасения
10.25 Намедни
11.40 Куклы
12.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ».
14.00, 16.00 Сегодня
14.20 Принцип «Домино»
15.30 Афиша
15.40, 18.35 Криминал

«Первый бал»
17.45, 21.15 Выборы в Московскую городскую думу
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы
20.40 Особая папка
22.10 «Битва за Москву»
23.15 Времечко
23.45 Петровка, 38
0.00 События
0.20 Ночной полет
0.55 ГЦКЗ «Россия» - 30 лет
1.20 Поэтический театр Романа Виктюка

очередь»
19.10 Коробейник (теле-текст)
19.20 «Масштаб 1:1». Информационная программа
● 19.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»
21.00 СЕЙЧАС
● 21.40 ТУШИТЕ СВЕТ
21.55 «Новейшая история»
«Страсти по Нобелю»
23.00 «Масштаб 1:1». Повтор
23.25 «Коробейник»
● 23.45 «СОЛОВЬИНАЯ НОЧЬ»

www.mtelecom.bal.ru

Срочно найдите мне его!!!

мобил ТелеКом

Где бы Вы ни были!

Лицензия №17244

Мы найдём Всех и каждого!

тел. 69-9-69, 700-03

НАДЕЖНАЯ РАБОТА ВАШЕЙ ТЕХНИКИ
- ЭТО НАША ПОСТОЯННАЯ ЗАБОТА!

ASD

Фирма АСД - гарантия надежного обслуживания

г. Балаково, ул. Титова, 35.
Тел.: 6-00-00, 6-00-11, 6-00-22

Максимальное увеличение ваших возможностей!

ЭТО - соединение древних традиций восточной медицины и достижений современной электронной техники

Врач **КУРБАШНОВ ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ**

(Лицензия № 8769837 рег. № 1369 ЛД-03 Минздрав Саратовской области. Центр лицензирования и сертификации)

МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

ВСЕ ЭТО - «иглоукалывание» без укола, регулирующая терапия, устраняющая причины боли

Адрес: ул. Ленина, 122а (с левого торца от маг. "Оптика")
Часы приема: диагностика с 8⁰⁰ до 17⁰⁰,
лечение с 8⁰⁰ до 18⁰⁰, кроме субботы и воскресенья
Тел. для записи: 4-43-38

Для организаций, студентов и школьников

ХОРОШИЕ КАНДИДАТЫ

ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ
Ал. Жука, 54 "а", офис ООО "ПРОМКОМПЛЕКТ"
РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ магазин "Гранд"

6-92-98 ☎ 6-94-30

- Все виды ритуальных услуг и похоронных принадлежностей
- Транспорт по городу, области
- **САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

РИТУАЛ

Мы работаем с 8 до 20 без выходных и перерыва на обед.

Вокзальная, 1б, тел. **2-44-95**
(рядом с бывшим кафе "Солнышко")

3-13-90

Лицензия № Г281805 Рег. №067001 от 12.08.1999г.
Лиц. палата Саратовской области

ВАЛЬКИРИЯ

НАДЕЖНОСТЬ. ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ!
УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!

В ПОДАРОК К НОВОМУ ГОДУ И РОЖДЕСТВУ ПРЕДЛАГАЕМ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ. ПРЕДУСМОТРЕНА СИСТЕМА СКИДОК!

Также в продаже техника, меха, кожа, хрусталь и многое другое.
ВЫДАЕМ ССУДЫ ПОД ЗАЛОГ ЦЕННЫХ ВЕЩЕЙ НА САМЫХ ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ.

МАКСИ - кредит **0,40%** в день
МИНИ - процент

ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ: ул. Ф. Социализма, 21 (левое крыло здания «Балаково-Банка»), тел. 45-333




maksu
МЕДВЕДЬ
приглашает
5-66-55

СТОМАТОЛОГИЯ №2536
ЛВД 03.
от 23.02.2001г.

**ЛЕЧЕНИЕ
УДАЛЕНИЕ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ**

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА



ГОСТ «БАЛАКОВО», ЛЕВОЕ КРЫЛО, ТЕЛ.: 3-05-52

КРАЩЕНИЕ. ЧИСТКА
Фабрика

КРАС 3-15-79

ХИМЧИСТКА

Пр. Героев 41. 000 "Золушка"

Подушки
Душленки
Авточехлы
Одежда
Меха
Кожа
Ковры
Одеяла
Пуховики
Трикотаж

с 10 по 31 декабря

Магазин «КЛАКСОН»

ПРЕДЛАГАЕТ
АВТОЗАПЧАСТИ
К АВТОМОБИЛЯМ
МАРКИ **ГАЗ**

ВСЕХ МОДИФИКАЦИЙ

РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ! СИСТЕМА СКИДОК!

«Золушка» - территория Агропромхимии, тел. 2-83-70
ул. Пролетарская, 54, тел. 6-92-23

Работаем без выходных Диагностика двигателей

«ЗМЗ-406»

Суббота: с 9.00 до 15.00
Воскресенье: с 9.00 до 14.00 и большой выбор запчастей к ним

17-7649 Р-16 069071 Лиц. палата Сар обл
024962 СР-64-500124 Транз. инст. Сар. обл

с 10 по 31 декабря

11 декабря, вторник

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 Жди меня.
10.15 Смехопанорама.
10.40 Кто хочет стать миллионером?
11.35 Непутевые заметки
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ», х/ф.
13.50 Независимое расследование
14.35 Дисней-клуб.
15.00 Новости.
15.15 Что да как.
15.35 Царь горы.
16.00 «ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости
18.25 «УСКОРЕННАЯ ПОМОЩЬ».
19.00 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
20.00 Последний герой. «Заговор»
21.00 Время
21.35 «ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ» (зак. серия)
22.40 Кремль-9. «Чисто партийное убийство».
23.30 Ночное «Время»
0.00 Цивилизация
0.30 Ночная смена



6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕЛЕСТА».
6.45 Православный календарь.
*6.50 Факты минувшего дня
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.

*7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Национальный доход.
8.35 Дежурная часть.
9.15 «АГЕНТСТВО НЛС».
11.00 Вести.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.20 Мультфильм.
12.30 Рядом с тобой.
*13.30 «В Большом зале консерватории». На концерте Льва Шугома, Татьяны Соболевой, Виктора Демидова.
14.00 Вести.
14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ».
17.00 Вести
*17.30 Новости.
*17.35 «Полный вперед!»
*17.55 Думский вестник.
*18.05 Три желания.
*18.30 «Губерния».
*18.50 Разговор начистоту.
19.00 «АГЕНТСТВО НЛС».
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 А.Пугачева. «Вспоминая Рождество...» Часть 2.
23.00 «КОМЕДИЯ СТРОГОГО РЕЖИМА», комедия.
0.40 Э.Клэптон, С.Сарандон, М.Джеггер, Э.Джон и Д.Кэрри в благотворительном концерте.

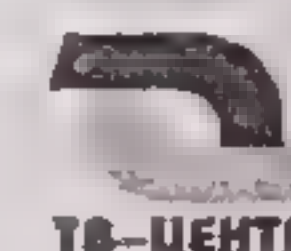


6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
10.25 Алчность.
11.10 Шоу Елены Степаненко
12.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ».
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.30 Афиша.
15.40, 18.40 Криминал.

16.30 «Графиня де Монсоро». Сериал.
17.30, 19.50 «РОСТОВ-ПАПА».
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
21.00 Алчность.
22.50 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».

САХАР, МУКА
с доставкой на дом БЕСПЛАТНО
без выходных **3-99-89**

0.05 Сегодня.
0.30 Гордон.



6.00, 7.30 Настроение
8.50 Газетный дождь.
9.05 Выборы в Московскую городскую думу.
9.30 «ТИХИЕ СТРАСТИ «МАГДАЛЕНА»».
10.30 На безымянной высоте.
10.40 Телемагазин.
11.00, 14.00 События.
11.15 Петровка, 38.
11.25 Дата.
12.15 Уроки русского.
12.30 «МЕЛОЧИ ЖИЗНИ».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КРЕСС».
15.20 Как добиться успеха.
16.30 Ступеньки.
17.00, 20.00 События.
17.15 Москва Гиляровского.
17.45, 21.15 Выборы в Московскую городскую думу.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.15 Лицом к городу.
22.10 «Битва за Москву».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.00 События.
0.20 Ночной полет.
0.55 Открытый проект.

1.45 Синий троллейбус.
2.15 «ОПЕРАЦИЯ «ВОЗМЕЗДИЕ»».

ТВ6-СТВ
45 канал

11.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 10 декабря
● 11:20 «ЖЕНЩИНА С ХАРАКТЕРОМ»
12:30 КАТАСТРОФЫ НЕДЕЛИ
13:00 СЕЙЧАС
● 13:20 «ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС»
14:20 «Самые громкие преступления XX века»
15:00 СЕЙЧАС
15:25 ТЕЛЕМАГАЗИН
15:40 Дорожный патруль
● 16:00 100 ЧУДЕС СВЕТА
17:00 СЕЙЧАС
● 17:30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»
18:40 Дорожный патруль
17.30 Анонс
17.31 Коробейник (теле-текст)
17.40 «Саквояж». Молодежная музыкально-развлекательная программа
18.00 «Музыкальный кабачок «Изюминка».
19.05 Телемагазин «Живая очередь»
19.10 Коробейник
19.20 «Масштаб 1:1». Информационная программа
19:45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»
21:00 СЕЙЧАС
21:35 ТУШИТЕ СВЕТ
● 21:50 «Новейшая история»
«Страсти по Нобелю»
23.00 «Масштаб 1:1». Повтор
23.25 «Коробейник»
● 23:45 «БЕЗ ПРОТОКОЛА»

12 декабря, среда

Сервис без выходных
ул. Пролетарская, 54, тел. 6-92-23
Диагностика двигателей
«ЗМЗ-406»
с 9.00 до 18.00
Суббота: с 9.00 до 15.00
Воскресенье: с 9.00 до 14.00
Лиц. Г717849 Рег. № 068071, Лиц. палата Сар. обл.
Лиц. 024062 СР-64-500124, Трансл. инст. Сар. обл.
и большой выбор запчастей к ним
с 10 по 31 декабря

**РЕЗКА БУМАГИ
ИЗ РУЛОНОВ**
ЦЕНЫ САМЫЕ НИЗКИЕ
Тел. 5-40-1111111

КАНЦТОВАРЫ

и бумажная продукция

Полный ассортимент на любой вкус!

Тетрадь от 1 р. Папка с завязкой от 2,5 р.
Ручка от 0,9 р. Папка-скоросшиватель от 1,6 р.
Клей от 10 р. Папка-файл перфорированный от 55 коп.

Бумага «Снегурочка» от 79 рублей

Бумага писчая 500 л. от 35 р. Бумага для ксерокса Canon от 125,5 р.
Бумага для факса от 34 р. Бумага писчая 1 кг. - 22 р.

АДРЕСА НАШИХ ОТДЕЛОВ:

- ул. Титова, 35 - маг. «ASD» - тел. 4-27-51;
- ул. Ленина, 80 - маг. «Эврика» - тел. 9-29-39;
- ул. Степная - маг. «Акрополь», торг. центр 9 мкр.
- ул. Ленина, 56 - маг. «Ярослав»;
- пр. Героев, 36 - маг. «Данко»;
- ул. Трнавская, 36 - маг. «Трнава»;

*удачной
покупки!*

КЛИНИКА

панацея

лицензия №2517 ЛВД-03, выд МЗ Сар. обл.

(люминесцентная, электронно-компьютерная, стереоскопическая, серологическая) результат в день обращения и лечение по научно-обоснованным методам трихомоноза, гонореи, хламидиоза, кандидоза, микоплазмоза, герпеса, гарднереллеза, кондилом. Одноразовый инструмент. По апробированной технологии ведущих клиник Израиля, Германии.
простатит, аденома простаты, импотенция, ранняя диагностика рака простаты, магнито-лазерная, ультразвуковая терапия, электростимуляция, трансуретральный дренаж, ультрафонофорез.

кольпиты, вагиниты, аднекситы, эндометриты, фибромы, эрозии (лазерное лечение), диагностика сроков беременности, удаление и введение спиралей, индивидуальное ведение беременности.

Адрес: Минская 7а, тел. 2-21-32. Время работы: с 8⁰⁰ до 19⁰⁰

6.45 Православный-календарь
6.50 Факты минувшего дня
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.

11.10 Шоу Елены Степаненко.
12.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ».
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.30 Афиша.
15.40, 18.40 Криминал.

22.10 «Битва за Москву».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.00 События.
0.20 Ночной полет.
0.55 Открытый проект.

● 21.50 «Новейшая история»
«Страсти по Нобелю»
23.00 «Масштаб 1:1». Повтор
23.25 «Коробейник»
● 23.45 «БЕЗ ПРОТОКОЛА».

12 декабря, среда



День Конституции
Российской Федерации

7.00 Новости

7.10 Мультсеанс.

7.40 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ
ВЕДЬМ», х/ф.

9.10 Играй, гармонь любимая!

9.50 Библиомания

10.00 Новости.

10.10 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ», детектив.

11.50 Сами с усами.

12.20 «ЖЕСТОКИЙ РО-
МАНС», х/ф.

15.00 Новости

15.10 Кумиры. Испытание
славой.

15.45 Слабое звено.

16.40 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ
ВЕРИТ», 1-я серия.

18.00 Вечерние новости.

18.15 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ
ВЕРИТ», 2-я серия.

19.50 Праздничный концерт.
21.00 Время.

21.35 Продолжение празд-
ничного концерта.

23.00 «ЗАТВОРНИК», трил-
лер.

0.45 «ТАРАС БУЛЬБА», х/ф.



7.15 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ», коме-
дия
8.55 Папа, мама, я — спортив-
ная семья.
9.40 Городок. Дайджест.
10.20 Доброе утро, страна!

НАРЕЗКА СТЕКЛА



ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ПЛАСТИКОВЫХ
БАЛКОННЫХ РАМЫ

Тел. 5-48-25.

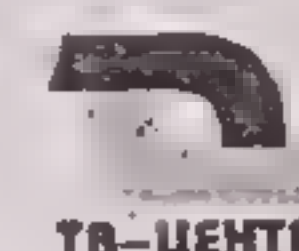
11.00 Сто к одному.
11.50 Концерт Олега Газманова
«Мы вместе».
13.30 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ», х/ф.
14.00 Вести.
14.20 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ».
15.30 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ-2».
17.05 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ-3».
20.00 Вести.
20.25 Аншлаг.
23.30 «НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ»



6.30 «ДЕТИ КАПИТАНА ГРАН-
ТА». Худ. фильм.
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.10 «НЕ ГОРЮЙ!». Трагикоме-
дия.
10.20 Откройте, милиция!

11.40 Вкусные истории.
12.25 «КОМУ Я ДОЛЖЕН —
ВСЕМ ПРОЩАЮ». Комедия.
14.05 Творческий вечер Льва
Новожилова.
15.35, 16.20 «Мавзолей». Док.
фильм.
16.00 Сегодня..
17.05 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦ-
КОЙ». Детектив.

19.00, 22.00 Сегодня.
19.40 «В СМЕРТЕЛЬНОЙ
ОПАСНОСТИ». Боевик.
22.40 «КОРОЛЕВА МАРГО».
Худ. фильм



8.05 Дата
9.45 Шире круг.
11.00 События.
11.15 К юбилею Виталия Со-
ломина.
11.45 «ЖЕНЩИНЫ». Драма.
13.35 Чемпионат России по
хоккею. Суперлига. «Лада» -
«Авангард». 2-й и 3-й перио-
ды. (В перерыве - События).
15.15 «Саломея». Фильм о
фильме.
16.15 Мультфильм.
16.55 Афганистан. Затеря-
ный мир.
17.50 «СЕРЫЕ ВОЛКИ». Поли-
тический детектив.
20.00 События.

20.55 «ПРОФЕС-
СИОНАЛ». Боевик.
23.05 Концерт группы «Лесо-
повал».
0.45 Чемпионат по спортив-
ным танцам.
1.40 «СУПЕРПОЛИЦЕЙС-
КИЙ». Боевик.

ТВ6-СТВ 45 канал

11.00 «Масштаб 1:1». По-
втор от 11 декабря

● 11:25 «ЖЕНЩИНА С ХА-
РАКТЕРОМ»

● 12:30 «ЧЕЛОВЕК-АМФИ-
БИЯ»

14:25 «Самые громкие пре-
ступления XX века»

15.00 Анонс

15.01 Коробейник (теле-
текст)

15.10 «Музыкальный каба-
чок «Изюминка», 1-часть

● 16:10 «Такая смешная
жизнь». Бенефис. Анатолия
Трушкина

● 17:05 «ОФИЦЕРЫ», х/ф

19.00 «Музыкальный каба-
чок «Изюминка», 2-часть

● 19:50 «СВАДЬБА», х/ф

● 22:00 «Новейшая исто-
рия»: «Страсти по Нобелю»

23:15 ТУШИТЕ СВЕТ

23:30 «ПОГРУЖЕНИЕ В БЕЗ-
ДНУ»

13 декабря, четверг



6.00 «Доброе утро»
9.00 Новости.
9.15 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
10.10 С легким паром!
10.40 Кто хочет стать миллионером?
11.35 Непутевые заметки.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!», 1-я серия.
13.35 Серебряный шар Марк Бернес.
14.15 Кремль-9. «Чисто партийное убийство»
15.00 Новости.
15.15 Семь бед - один ответ
15.35 КОАП
16.00 «ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ» (закл. серия)
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости
18.25 Смехопанорама
19.00 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
20.00 Слабое звено
21.00 Время.
21.35 «ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ-2». 1-я серия.
22.45 Человек и закон
23.30 Ночное «Время».
0.00 Формула власти. Король Швеции
0.30 Ночная смена



6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕЛЕСТА».
10.00 «Самый главный календарь»
10.30, 11.00, 11.30 Доброе утро.
11.55 «Самый главный календарь»

7.40 Семейные новости.
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Национальный доход.
8.35 Открытая таможня
9.15 «АГЕНТСТВО НЛС».
10.05 Сам себе режиссер.
11.00 Вести.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.20 Мультфильмы.
12.30 Моя семья.
*13.30 Из первых уст.
14.00 Вести.
14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ».
17.00 Вести
*17.30 Новости
*17.35 Рыболов.
*18.05 Спрос
*18.30 «Губерния».
*18.50 Разговор начистоту
19.00 «АГЕНТСТВО НЛС».
20.00 Вести
*20.35 Вечерние новости
20.55 Фильм С Мирошниченко «Александр Солженицын Жизнь не по лжи».
21.55 Фильм И Беляева «Михаил Горбачев Сегодня, десять лет спустя»
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.
23.45 «ВСТРЕТИМСЯ НА ТАИТИ», комедия.
1.25 Горячая десятка.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
10.25 Алчность.
11.10 Я и моя собака
12.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ».
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.30 Афиша.
15.40, 18.40 Криминал.

16.30 «ГРАФИНЯ ДЕ МОНСОР».
17.30, 19.50 «РОСТОВ-ПАПА».
19.00, 22.00 Сегодня
19.30 Герой дня.
21.00 Внимание! Розыск!
22.55 Совершенно секретно
0.00 Сегодня
0.25 Гордон.



6.00 7.30 Настроение
8.50 Газетный дождь
9.05 Выборы в Московскую городскую думу
9.30 «ТИХИЕ СТРАСТИ «МАГДАЛЕНА»».

САХАР. МУКА

с доставкой на дом БЕСПЛАТНО

без выходных **3-66-81**

10.40 Телемагазин
11.00 14.00 События
11.15 Петровка, 38.
11.25 Дата.
12.15 Уроки русского.
12.30 «МЕЛОЧИ ЖИЗНИ».
13.30 Деловая Москва
14.15 «ИНСПЕКТОР КРЕСС».
15.20 Экспо-новости.
16.30 Команда на Марс
17.00 20.00 События
17.20 Братья по крови.
17.45, 21.15 Выборы в Московскую городскую думу.
19.00 Сериал
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.25 Национальный интерес
22.05 «ДИНАСТИЯ ПОЛКОВНИКА Н». Драма.
23.15 Времечко
23.45 Петровка, 38.
0.00 События.
0.20 Ночной полет.

0.55 Открытый проект.
1.45 Синий троллейбус
2.15 «ОПЕРАЦИЯ «ВОЗМЕЗДИЕ»».



11.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 12 декабря
* 11:20 «ЖЕНЩИНА С ХАРАКТЕРОМ»
12.30 «СЕТЬ»
13:00 СЕЙЧАС
* 13:20 «ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС»
* 14.20 «Самые громкие преступления XX века»
15.00 СЕЙЧАС
15.25 ТЕЛЕМАГАЗИН
15.40 Дорожный патруль
* 16.00 100 ЧУДЕС СВЕТА
17:00 СЕЙЧАС
17.30 Анонс
17.31 Коробейник (теле-текст)
17.40 «Мотив преступления».
17.50 «Музыкальный кабачок «Изюминка»».
19.05 Телемагазин «Живая очередь»
19.10 Коробейник
19.20 «Масштаб 1:1». Информационная программа
19.45 Телемагазин «Живая очередь»
* 19:50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»
21:00 СЕЙЧАС
21:35 ТУШИТЕ СВЕТ
* 21:50 «Новейшая история». «Страсти по Нобелю», фильм 4
23:00 ГРАНИ
23:45 «БЕЗ ПРОТОКОЛА».

Шейджеры Интернет

Лицензии № 13721, 13722, 17244



гостиница
"Балаково"
офис 215
ежедневно
с 8.00 до 20.00
без перерывов
и выходных
тел. 22-456,
700-03, 69-9-69

СТЕКЛОЗЕРКАЛА

ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ, ТОНИРОВАННОЕ
ГОРКИ ИЗ СТЕКЛА

• ул.Пионерская, 1 «а», тел. 4-63-81
(д/с между п/к №6 и маг. «Спорт и туризм»)
• ул.Минская, 9

ОБРАБОТКА,
СВЕРЛЕНИЕ
ОТВЕРСТИЙ

ОАО «АГРОПРОМТРАНС» ПРОДАЕТ

автокран «Урал» на запчасти, бензовоз ГАЗ, б/у, 53.
материально технические ценности РТИ,
запчасти и т.д.

Тел. 2-46-33, 2-82-63

Телеателье «ВИТ»

4-15-78

с 10.00 до 17.00

- Ремонт теле-видео-аудиоаппаратуры
- Замена кинескопов (гарантия 1-2 года)
- Обмен цв. п/п ТВ такого же класса с новым кинескопом и гарантией
- Покупаем п/п ТВ (импортные и отечественные)
- Покупаем видео-аудиоаппаратуру сломанную и разбитую на запчасти

На 45

канале

МУЗЫКАЛЬНЫМ

КАБАКОМ

6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
7.15 Телепузики.

12.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ».
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.30 Афиша.
15.40, 18.40 Криминал.

20.25 Национальный интерес
22.05 «ДИНАСТИЯ ПОЛКОВНИКА N». Драма.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38
0.00 События
0.20 Ночной полет.

21:35 ТУШИТЕ СВЕТ
● 21:50 «Новейшая история»: «Страсти по Нобелю», фильм 4
23:00 ГРАНИ
23:45 «БЕЗ ПРОТОКОЛА».

14 декабря, пятница

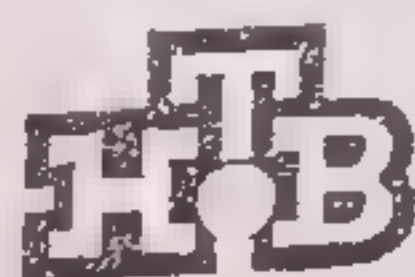


6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
10.10 Сами с усами.
10.40 Слабое звено.
11.35 Непутевые заметки.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!» 2-я серия.
13.50 «УСКОРЕННАЯ ПОМОЩЬ».
14.15 Человек и закон
15.00 Новости.
15.15 Возможно все
15.35 Звездный час
16.00 «ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ - 2». 1-я серия
17.00 Большая стирка
18.00 Вечерние новости
18.25 Док. детектив. «Мишень для дезертира». Дело 2001 г.
19.00 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
20.00 Поле чудес.
21.00 Время.
21.35 «ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ - 2». 2-я серия
22.45 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».
23.35 Другое время.
0.30 «БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ», х/ф



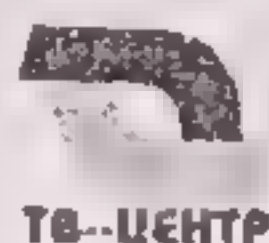
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕЛЕСТА».
6.45 Православный календарь
*6.50 Факты минувшего дня
7.15 Телепузики

7.40 Семейные новости.
*7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Национальный доход
8.35 Тысяча и один день.
9.15 «АГЕНТСТВО НПС».
10.10 Новая «Старая квартира».
11.00 Вести.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.20 Мультфильм
12.30 Моя семья
*13.30 «КоМод»
14.00 Вести
14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ».
17.00 Вести
*17.30 Новости
*17.35 Брейн-марафон «Ума палата». Дети
*18.30 «Губерния»
*18.50 Разговор начистоту
19.00 «АГЕНТСТВО НПС».
20.00 Вести
*20.35 Вечерние новости
20.55 «ОЧИ ЧЕРНЫЕ», х/ф.
23.45 «РАСПУТНИК», х/ф.
1.45 Церемония вручения премии «Лавровая ветвь»



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 Совершенно секретно.
9.25 Путешествия натуралиста.
10.25 Своя игра.
11.10 Внимание! Розыск!
12.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ».
14.00, 16.00 Сегодня.
14.25 Продолжение следует...

15.30 Афиша.
15.35, 18.30 Криминал.
16.30 Профессия — репортер
16.45 «ДВОЙНОЙ ОБГОН». Боевик.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 Свобода слова
21.10 Криминальная Россия.
22.50 «ИЗБЫТОЧНАЯ СИЛА». Боевик
0.40 Пелси-чарт.
1.25 Кома



6.00, 7.30 Настроение
8.50 Газетный дождь
9.05 Выборы в Московскую городскую думу
9.30 «ТИХИЕ СТРАСТИ «МАГДАЛЕНЫ»».
10.40 Телемагазин
11.00, 14.00 События
11.15 Петровка, 38
11.25 Дата
12.15 Уроки русского
12.30 «МЕЛОЧИ ЖИЗНИ».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КРЕСС».
15.20 Путь к себе.
16.30 Биг-Бум.
17.00, 20.00 События
17.15 Горько!
17.45, 21.15 Выборы в Московскую городскую думу.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.15 Наши голоса - Москве!
0.00 События.
0.20 Петровка, 38.
0.30 Русский век.
1.15 «ЛИЦОМ К ЛИЦУ».



11.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 13 декабря
● 11:20 «ЖЕНЩИНА С ХАРАКТЕРОМ»
● 12.30 «ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО»
13:00 СЕЙЧАС
● 13:20 «ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС»
● 14:20 «Самые громкие преступления XX века»
15:00 СЕЙЧАС
15:25 ТЕЛЕМАГАЗИН
15.40 Дорожный патруль
● 16:00 100 ЧУДЕС СВЕТА
17:00 СЕЙЧАС
17.35 Анонс
17.36 Коробейник (теле-текст)
17.45 «Ваше право». Повтор от 30 ноября
18.05 «Музыкальный кабачок Изюминка»
19.05 Телемагазин «Живая очередь»
19.10 Коробейник
19.20 «Масштаб 1:1». Информационная программа
● 19:45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»
21:00 «ГЛАС НАРОДА»
● 22:20 «Новейшая история»: «Страсти по Нобелю», фильм 5
23:30 ГРАНИ
0:00 «СВИДЕТЕЛЬ ВЕКА»
0:20 «ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ», боевик

На 45 канале

МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК

ИЗЮМИНКА
5-65-65, 4-92-68

ВНИМАНИЕ!

СКИДКИ

Предъявителю этого купона
на детский - 5 руб.
на взрослый - 10 руб.
на коллективный - 15 руб.
Купон действителен только на 1 подарок

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ВИТАДЕНТ

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ

коронка стальная	95 р.
коронка пластмассовая	190 р.
полный съемный протез	350 р.
пломба из химического композита	80 р.
пломба из фотокомпозита	150 р.
слепок эластич. массажи	10 р.

СКИДКА
- до 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:
ул. Свердлова, 25
(д/с за «Олимпиадой»)
лицензия №1724
ЛВД-03 от 3.06.98.

Гарантия качества и стерильности

ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

«ВАШ ДОКТОР»

- консультация и вызов врача на дом
- хирург
- кардиолог
- гастроэнтеролог
- нарколог
- невропатолог
- психотерапевт
- специалист по лечению щитовидной железы
- массаж на дому
- вывод из запоя, кодирование (анонимно)
- решение сексуальных проблем
- забор крови и все виды инъекций
- вертебролог-костоправ

Вас ждут по адресу: ул. Свердлова, 23
(бывший д/сад-54), с 8.00 до 20.00
лиц 2170 ЛВД-03, МЗ Сар. обл. тел. 55-2-55

Свободная

ШПАКЛЕВОЧНАЯ МАСТЕРСКАЯ СТЕПАНОВА

ул. Советская, 69 А (напротив Горсети), 8.30-17.00, сб.: 8.30-13.00



Плитка потолочная,
профиль,
пленка самоклеящаяся,
плитка кафельная,
карнизы,
клеевые смеси,
сантехника,
смесители,
наборы для ванн,
хозяйственная пластмасса.

Ул. Ленина, 90
"Спорт и туризм"
пр. Героев
за магазином "Уют"

ОАО "КОМПЛЕКС ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ БАЛАКОВСКОЕ ХИМВОЛОКНО"
ПРИЕМ РАБОТНИКОВ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

ЧИСТЯЩИК МЕТАЛЛА

ЭЛЕКТРОМОНТЕР

САЕСАРЬ

ЭЛЕКТРОСВАРЩИК

САЕСАРЬ КИП

ГУММИРОВЩИК

АППАРАТЧИК

ТОКАРЬ

КАМЕНЩИК

ПЛОТНИК

9-72-42,

9-71-69

15 декабря, суббота



6.50 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕ-
ВИЛЬ...», х/ф
8.00 Новости.
8.10 Мультсеанс
8.30 Слово пастыря.
8.45 Зов джунглей.
9.10 Эх, Семеновна!
9.50 Библиомания
10.00 Новости.
10.10 Смехопанорама
10.45 Смак
11.05 КВН 40 лет шутя
12.00 В мире животных
12.40 Здоровье
13.20 «Серебряный шар»
Людмила Целиковская
14.00 Тайны забытых побед
«Уральский дракон»
14.30 Дисней-клуб
15.00 Новости
15.10 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬ-
НАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬ-
НАЯ», х/ф
16.45 Песня года. Зима.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Г.Хазанов, Е.Степанен-
ко и другие в концерте «Ев-
гений Петросян приглаша-
ет...».
19.00 «Кто хочет стать мил-
лионером?» Телеигра
20.00 Последний герой:
«Анархия диктатуры»
21.00 Время
21.30 Что? Где? Когда?
22.40 «ГЛАЗА ЗМЕИ», бое-
вик
0.35 «ЖИТЬ, КАК КОРОЛИ».
Комедия



6.40 Диалоги о рыбалке

7.05 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕРЕЙ».
8.00 Папа, мама, я — спортив-
ная семья.
8.45 Телепузики.
9.10 Золотой ключ.
9.30 Здоровье и жизнь.
10.00 Почта РТР.
10.30 Доброе утро, страна!
11.10 Сто к одному

КАЧЕСТВЕННАЯ ОТДЕЛКА РЕЙКОЙ

ЛОДЖИЙ, БАЛКОНОВ И ДР.

ПРОДАЖА

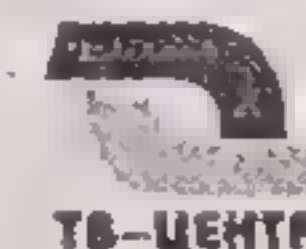
С декабря - дешевле.
2-26-61

12.00 Рядом с тобой
12.55 «ТАЙНЫЙ АГЕНТ». Де-
тективный сериал
14.00 Вести.
14.20 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА»,
комедия.
*16.00 «Губерния. Семь дней».
*16.30 Секундомер.
*16.45 Воробей.
*16.55 Бюджет 2002: саратов-
ский расклад
*17.25 «Не похожий на тебя»
Заслуженный деятель ис-
кусств РФ Ефим Водонос
18.00 Моя семья
18.55 Аншлаг.
20.00 Вести
20.25 Зеркало.
21.00 «УТОМЛЕННЫЕ СОЛН-
ЦЕМ», х/ф
23.55 «НИКОГДА НЕ РАЗГОВА-
РИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ»,
х/ф



6.35 «ДВОЙНОЙ ОБГОН». Бое-

вик
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.15 Улица Сезам.
8.35 Мультфильм.
8.45 Большие родители.
9.20 Без рецепта.
10.15 Криминал.
10.50 Женский взгляд.
11.25 Квартирный вопрос.
12.25 «ОПАСНЫЕ ДРУЗЬЯ».
Драма.
14.25 Путешествия натурали-
ста
15.00 Своя игра.
16.00, 22.00 Сегодня.
16.25 Продолжение следует.
17.15 Шоу Елены Степаненко
18.10 «УБИТЬ ШАКАЛА». Де-
тектив.
19.45 «ВМЕСТО МЕНЯ». Ме-
лодрама.
22.30 Профессия — репортер.
23.10 «ИГРА НА ВЫЖИВА-
НИЕ». Боевик
1.10 Церемония вручения пре-
мии «Товар года»
2.15 Цвет ночи.



7.05 Мультфильмы.
8.05 Отчего, почему?
9.45 Как вам это нравится?!
10.15 Наш сад.
10.30 В последнюю минуту.
11.00, 14.00 События.
11.15 Городское собрание.
12.00 «ВАСИЛИСА ПРЕКРАС-
НАЯ», Сказка.
13.10, 14.15 «Мемуары XX
века» «Очевидец».
14.55 «Жюли Леско».
16.40 Великая иллюзия.
17.20 Антимония.
19.00 «КОГДА ЛЮБОВЬ УБИ-
ВАЕТ». Триллер
20.00 Постскриптум.
20.55 «МОЙ ПАПА - ГЕРОЙ».
Комедия.

23.10 События.
23.25 ХОРОШО, БЫКОВ
23.40 Мода non-stop.
0.15 Поздний ужин.
0.25 Концерт, посвященный
защитникам Москвы.
1.20 «ДАЖЕ АНГЕЛЫ БЬЮТ
СПРАВА». Криминальная
комедия.

ТВ6 - СТБ 45 канал

7:05 Дорожный патруль
7:15 «МЕДВЕДЬ», х/ф
8:05 «Новейшая история»:
«Страсти по Нобелю»,
фильм 5
● 9:05 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ III»
10:05 «Я знаю все!»
11:00 СЕЙЧАС
11:30 «ПРОСТО ЗВЕРИ»
● 12:10 «ХЛЕБ, ЗОЛОТО,
НАГАН», х/ф
13:40 «КРАСА РОССИИ -
2001»
14:35 Дорожный патруль.
15:00 СЕЙЧАС
15:30 «СЕТЬ»
16.10 Анонс
16.11 Коробейник
16.20 «Музыкальный каба-
чок «Изыюминка», 1 часть
● 17:05 «ДАЧНИКИ»
17.55 «Масштаб 1:1» По-
втор от 13 декабря
18.20 «Музыкальный каба-
чок «Изыюминка», 2 часть
20.00 «Политклуб»
20.25 Телемагазин «Живая
очередь»
● 20:30 «УЛИЦЫ РАЗБИ-
ТЫХ ФОНАРЕЙ III»
● 21:45 «ДЕЛО БЫЛО В
ПЕНЬКОВЕ»
● 23.40 «Открытые небеса
2001. Культура для нового
тысячелетия».
0:45 Дорожный патруль

16 декабря, воскресенье

КАМЕНЩИК 9-71-69

Свободная пресса
ваша газета и
обеспечение информации

ИНДЕКС 53783

доступная цена
льготная подписка
консультации юриста
размещение объявлений

ОргЦентр Тел.: 9-43-93; ул. Интеррека, 1"а"
WWW.balakovo.san.ru/orgcentre

ВСЁ ЗАГОТОВЛЕННО ДЛЯ ВАС
РОССИИ С еженедельным пополнением
на Вашем компьютере

А ТАКЖЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ БУХГАЛТЕРОВ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ
(БУХГАЛТЕРИЯ; ЗАРПЛАТА;
ТОРГОВАЯ; СКЛАД;
ПРОИЗВОДСТВО;
СЕБЕСТОИМОСТЬ;
ПРИБЫЛЬ)
АБОНЕМЕНТНОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПРЕДПРИЯТИЙ

УВАЖАЕМЫЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ!

Ершовское РайПО
СДАЕТ В АРЕНДУ
ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ
в «Торговом доме»
по ул. Интернациональная
для реализации промышленной,
хозяйственной группы.
«Торговый дом»
находится в центре города,
на расстоянии 100 м от городского рынка
Имеются складские
и подсобные помещения.

Связаться по тел.: 2-11-07, факс: 2-08-93

РТР

6.40 Диалоги о рыбалке.

НТВ

6.35 «ДВОЙНОЙ ОБГОН». Бое-

16 декабря, воскресенье

1 ОРТ

7.00 Новости
7.10 Ураза-Байрам
8.00 Новости
8.10 Служу России!
8.40 Дисней-клуб
9.05 Утренняя звезда
9.50 Библиомания
10.00 Новости
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.10 Спасатели
11.40 Клуб путешественников
12.20 «ТАЙНЫ ОТЦА ДАУЛИНГА», детектив
13.15 Сами с усами
13.50 Умницы и умники.
14.15 Сокровища Кремля
14.30 Дисней-клуб
15.00 Новости
15.10 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ», комедия
16.40 «Ералаш»
16.50 «Прогулки с динозаврами», «Правда о хищниках»
18.00 Вечерние новости
18.20 Спецрепортаж «С ума сошедшая погода»
18.40 «ДЕВЧАТА». Комедия.
20.30 «ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ», боевик
22.30 Времена
23.45 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».
0.40 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ», детектив.

РТР

6.20 «ЕДИНСТВЕННАЯ», х/ф.
7.55 Телепузики.
8.20 Городок
8.50 Русское лето.

9.45 «Ураза-Байрам».
10.40 ТВ Бинго шоу.
11.20 Доброе утро, страна!
11.45 Сам себе режиссер.
11.55 Городок-ретро
12.35 Федерация.
13.10 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 Диалоги о животных

**КУПЛЮ АНТИКВАРИАТ
ДЛЯ ЧАСТНОЙ КОЛЛЕКЦИИ
Тел. 4-78-85 (после 20.00)**

15.25 Вокруг света
16.30 «Том и Джерри»
17.05 «КОМИССАР РЕКС».
18.10 ТВ Бинго новости
18.15 Аншлаг.
19.20 Городок
20.00 Вести недели.
20.55 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК», х/ф
0.15 «ТВИН ПИКС», Сериал
1.25 Спорт за неделю.

НТВ

6.40 «УБИТЬ ШАКАЛА». Детектив
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня
8.15 Улица Сезам.
8.40 Пепси-чарт.
9.25 Ох, уж эти дети!
10.15 Вкусные истории.
10.35 Шоу Елены Степаненко.
11.25 Криминальная Россия.
12.20 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ», Мелодрама.
14.25 Служба спасения.
15.00 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.25 Я и моя собака.
17.20 Женский взгляд.

19.00 «КОГДА ЛЮБОВЬ УБИВАЕТ». Триллер.
20.00 Постскриптум.
20.55 «МОЙ ПАПА - ГЕРОЙ». Комедия.

18.00 Очная ставка.
18.30 «ВЫКУП». Триллер.
21.00 Намедни.
22.15 Куклы.
22.30 «УБОЙНАЯ СИЛА «МАГНУМ». Боевик.
1.05 Журнал Лиги чемпионов.

ТВ-ЦЕНТР

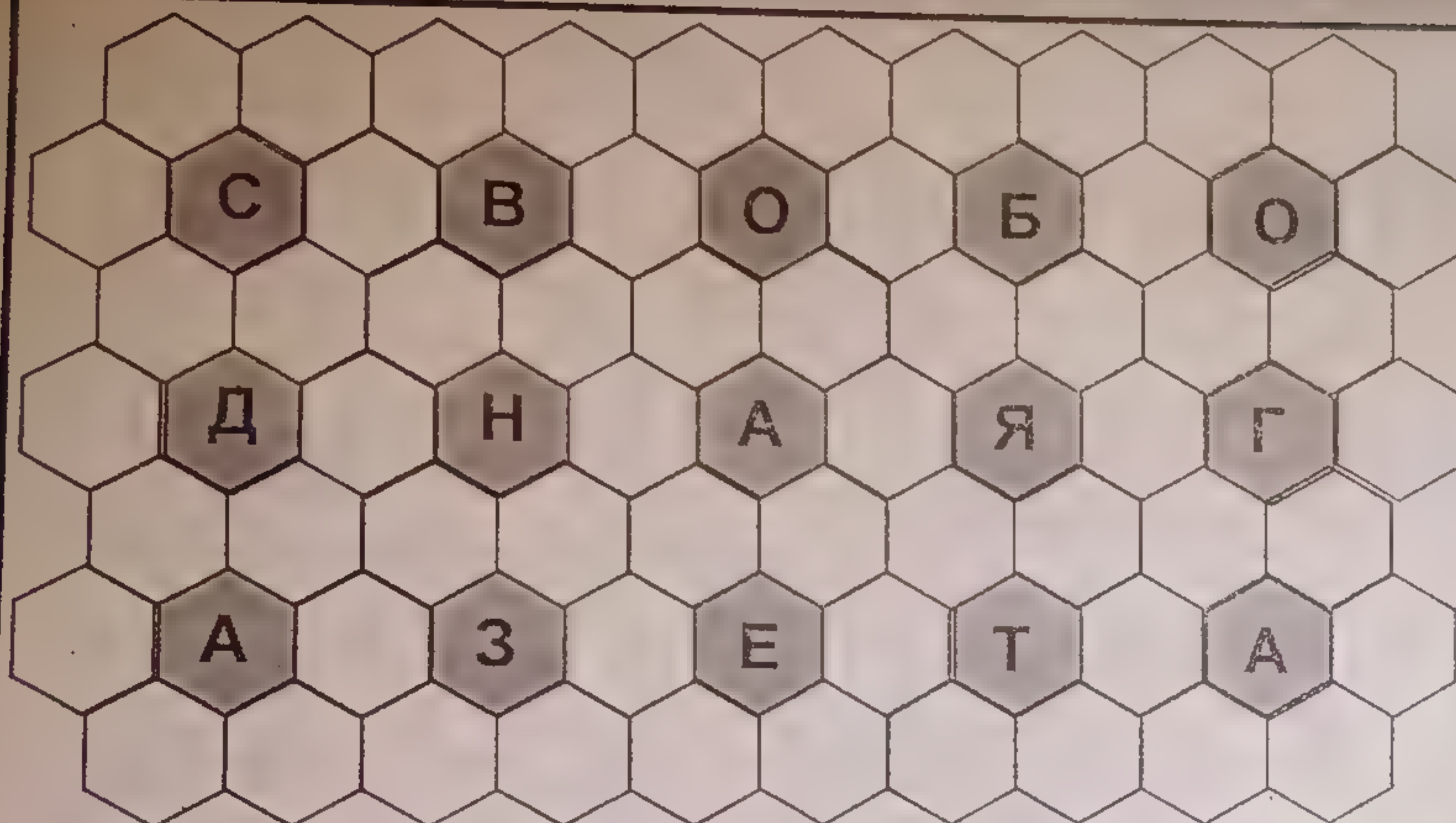
7.05 Все народы России
7.30 Москва Гиляровского.
8.00 События
8.05 Отчего, почему?
9.45 Мультфильм.
10.00 События
10.10 Полевая почта.
10.40 Лакомый кусочек.
11.00 Московская неделя
11.25 Деловая лихорадка.
11.40 «КО МНЕ, МУХТАР!», Киноповесть.
13.15 «Саломея». Фильм о фильме
13.25 Приглашает Борис Ноткин.
14.00 События.
14.15 Фестиваль авторской песни им.В.Грушина.
14.55 «21 кабинет».
16.15, 18.00, 19.00, 20.00, 23.15 События.
16.20 «КОМИССАР НАВАРО»,
18.10 Слушается дело.
19.05 «Когда любовь убивает». 2-я серия.
20.20 Момент истины.
21.20 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». Детектив.

ПЕНЬКОВЕ
● 23.40 «Открытые небеса - 2001. Культура для нового тысячелетия».
0:45 Дорожный патруль

ТВ6-СТВ
45 канал

23.30 Спортивный экспресс.
0.05 Деликатесы.
0.35 Золотая фишка.
1.30 «ОТПЛЫТИЕ». Психологическая драма.

7:05 Дорожный патруль
7:20 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ»
● 9:00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»
9:55 «STAR START»
● 10:30 «СОВЕТЫ ПРОФЕССОРА ЧАЙНИКОВА»
11:00 СЕЙЧАС
11:25 «ЗАВТРАК С СОЛОВЬЕВЫМ»
● 12:05 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ!», х/ф
13:45 «МОЕ КИНО»
14:30 ТЕЛЕМАГАЗИН
14:40 Дорожный патруль.
15:00 СЕЙЧАС
15:25 Анонс
15:26 «Коробейник»
15:35 «Музыкальный кабачок Изюминка», 1 часть
● 16:00 «В НАШУ ГАВАНЬ ЗАХОДИЛИ КОРАБЛИ»
17:10 «Музыкальный кабачок Изюминка», 2 часть
18:30 Телемагазин «Живая очередь»
18:35 «Ваше право»
19:00 ИТОГИ
● 20:30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ III»
21:45 «ЗЕМЛЯ - ВОЗДУХ»
● 23:20 «ИСТОРИЯ ВЕРШИТСЯ НОЧЬЮ», х/ф
1:10 Дорожный патруль



Впишите в соты слова:

АНГАРСК, АРХАЛУК, БЛИЗНЕЦ, ВИВЕРРА, ГАБАРИТ, ДРАКУЛА, ЕВСТРАТ, ЗАРУБКА, НАЖИВКА, ОКИНАВА, ОСТАЛСЯ, СЕНЬОРА, ТАВОЛГА, ЯБЛОНЕЦ.

Первые буквы слов указаны в сердцевинах сот. Они могут читаться как по ходу часовой стрелки, так и наоборот. Используйте карандаш и резинку. Верно расставив слова по местам, найдете ключевое слово (в центре). Купон с ключевым словом участвует в еженедельном розыгрыше музыкального приза от «Кабачка «Изюминка».

Победитель будет объявлен в «СГ» № 102.

Ключевое слово «строка» (другой вариант «Кастро») угадали все 126 соискателей музыкальной премии от «Музыкального кабачка «Изюминка».

Приз выпал ЧЕРКАСОВОЙ ЕКАТЕРИНЕ ОЛЕГОВНЕ. Заявка призера действительна в течение 30 дней после публикации результата розыгрыша.

Приз выпал ЧЕРКАСОВОЙ ЕКАТЕРИНЕ ОЛЕГОВНЕ.

Заявка призера действительна в течение 30 дней после публикации результата розыгрыша.

Торговая группа «Дом обоев» предлагает

Саратовские и Пензенские
дешевые обои

Действительно заводские цены

Пр.Героев, 41, магазин «ОБОИ». Тел. 3-06-89.

Адрес в Интернете: www.balakovo.san.ru/~oboi

E-mail: oboi@balakovo.san.ru

- посуда **ZEPTEP** Тел. 5-29-58
консультации, презентации, заключение договоров

ДЕЛА ОГОРОДНЫЕ

При хранении квашений и солений нельзя допускать их замерзания.

Морковь, свеклу, брюкву, репу, редьку хорошо сохранять в сухом песке или опилках, особенно сосновых. Небольшие запасы моркови можно хранить в холодильнике при температуре +2 °С в полиэтиленовых пакетах, положив в каждый пакет по горсти луковой шелухи.

Ф.И.О. _____

Ключевое слово _____

Ваши координаты _____

СДАТЬ

ДО

19 ДЕКАБРЯ в любой киоск «Союзпечать-Вирма»

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

САХАР ДЕТСТВА

Равномерно стучат колеса поезда, увозящего меня далеко-далеко от родного города, где я родилась и выросла, где прошла моя юность, где я радовалась и грустила. Где появился на свет мой первый ребенок. Я так давно хотела уехать, видела во сне бережки, великую Волгу, родителей, которые живут здесь, в России. И вот, наконец, я еду. Мы уже давно едем, домами из самана, стены с верблюдами, появились долгожданные. И теперь

ев. Пьем чай на полу, на курпачах. А мама тети Зухры - старая женщина с длинными седыми косами - все время курит трубку.

У нас соседи все были хорошими, и узбеки, и русские жили всегда дружно. А если на улице была



только после этого я четыре часа плакала, и тогда возненавидела и поклялась, что под страхом смерти не буду учить язык. Я - русская. Смешно? А мне было не до смеха. В тот момент такой мой любимый город превратился в ад.

В 1991 году Узбеки

циональным деятелям литературы и искусства.

Президент республики И.А.Каримов понемногу примирил народ, уделял внимание всем национальностям. Город стал отстраиваться. Старые здания на глазах превращались во дворцы, строились новые дома, музеи, исполненные в национальном колорите. Строились национальные банки, похожие на

русские, и узбеки, вспоминают с печалью времена, когда в школах учили и узбекский язык, и Гимн Советского Союза.

И тем не менее людям, не знающим язык, становится жить тяжелее. На всех предприятиях вся документация ведется только на узбекском языке, требуются работники с обязательным знанием языка. Даже в метро станции объявляют на узбекском языке. Все больше народа стараются уехать, кто в Россию, кто еще дальше. И все-таки я люблю это

лей, которые живут здесь, в России. И вот, наконец, я еду. Смотрю в окно. Мы уже давно проехали домики из самана, пески, степи с верблюдами, юрты. Появились долгожданные березки. И только теперь я начинаю понимать, как дорог мне тот край, куда я уже не вернусь.

Моя улица. Она длинная-преддлинная, много домов, около каждого дома растут



деревья: вишня, урюк, где-то густо разросся виноградник и зреет виноград «киш-миш», «дамский пальчик». Мы с мальчишками и девочками тайком срываем гроздья и бежим, хотя у самих во дворе растет то же самое. Хозяева не ругаются: на всех хватит. Около нашего дома растет урюк, тутовник и две пока еще маленькие вишенки. Наш дом большой, красивый. Во дворе много разных цветов, деревьев. Так хорошо. Кажется, что я в раю.

По соседству живет семья - узбеки. Очень хорошие люди. тетя Зухра нас часто угощала сладостями, сахар «нават» такой вкусный, как леденец. Мы, дети, очень любим ходить к ней в гости. У нее все интересно: в большой комнате стоит дастархан, вокруг лежат курпачи, и нет стуль-

жен. Мама с длинными седыми косами - все время курит трубку.

У нас соседи все были хорошими, и узбеки, и русские жили всегда дружно. А если на улице была свадьба, приглашали всех, и дети заходили в дом, где была свадьба, и обязательно уходили с какой-нибудь вкуснятиной. Все приходили посмотреть на жениха и невесту. Сначала появляются музыканты с барабаном и длинными дудками - карнаями, которые возвещали о радостном событии. Выходит жених в красивом чапане, вышитом золотыми нитками, в золотистой чалме. Навстречу выводят невесту, тоже в красивом золотошвейном халате. Лица ее никто не видит, оно закрыто вуалью. До свадьбы и жених не должен видеть невесту. Они уезжают. А вечером идет настоящий

пир. Музыка играет на всю улицу, во дворе за главным столом сидят жених и невеста, за ними висит ковер, на нем горящими маленькими лампочками выложены слова «Хуш келибсиз», что означает «Добро пожаловать». Вот такая жизнь на нашей улице. Отсюда меня папа повел в школу.

В школе все интересно, и учатся все дети - и узбеки, и русские, и таджики, и татары. Нет никакой разницы, какая у тебя нация. Тогда был Советский Союз. В ташкентских школах учили узбекский язык и Гимн Советского Союза.

Проходят годы, в стране идет перестройка. Постепенно исчезают те дружеские отношения между людьми. Они становятся злыми и жадными, теперь все чаще слышишь себе в след «рус-



чучка» - «русская свинья». Молодые ребята - узбеки ходят группами и кидают камнями в не понравившегося прохожего. Появляется страх и ненависть. Часто слышишь на улице в адрес русских: «Ты - русский, езжай в свою Россию». Мне жаль, что такой дружный и гостеприимный народ так обозлился и возненавидел своих близких. Нашло какое-то наваждение. Повсюду стали вводить документы на узбекском языке, русских заставляли учить язык и говорить только на узбекском языке. У меня был интерес, я бы выучила, если бы не случай...

Мама приезжала из отпуски на поезде. Я пришла на вокзал узнать время прибытия. Подошла к дежурному диспетчеру и спросила по-русски. Он посмотрел на меня бешеными глазами и говорит: «По-узбекски говори, пока не скажешь, не буду отвечать». Что-то я ему сказала, только не успела отойти, как он выбежал из своей комнаты, схватил меня за воротник и затащил к себе. Там сидел еще один пожилой узбек. Посмотрел он на меня, мне аж страшно стало, думала, убьет. А он мне говорит: «Сейчас уши, нос отрежу, говори по-узбекски». От страха не помню, как я ушла,

тогда возненавидела и поклялась, что под страхом смерти не буду учить язык. Я - русская. Глупо? Смешно? А мне было не до смеха. В тот момент такой мой любимый город превратился в ад.

В 1991 году Узбекистан объявил о своей независимости. 1 сентября стал праздником. В этом году республика отпраздновала десятилетие независимости. Узбекский язык неофициально объявлен государственным.

Поменялись названия улиц, их стали называть именами национальных героев. Площадь Ленина переименовали в «Мустакиллик майдони» - «Площадь независимости», а Сквер революции стал Сквером Амира Тимура.



Вывески на магазинах стали писать на узбекском языке латинским шрифтом. В школах и вузах республики больше внимания уделяется изучению духовности Узбекистана. Даже ввелись специальные предметы по изучению традиций, религии и духовности - «Маънавият ва маърифат». Больше внимания уделяется на-

Президент республике И.А.Каримов понемногу примирив народ, уделял внимание всем национальностям. Среди стал отстраиваться. Старые здания на глазах превращались во дворцы, строились новые дома, музеи, колонны в национальном колорите. Строились национальные банки, похожие на зеркальные небоскребы. Не забывали о детях, в городе появился «Дисней ленд» и «Аква-парк».

Отстраивались и обновлялись базары. Узбекские базары - это чудо! Заходишь и сразу попадаешь в рог изобилия: здесь и яблоки, и груши, дыни, арбузы, персики, виноград, инжир, хурма, гранат, орехи, изюм, помидоры, огурцы... Боже мой! Чего там только нет! Всего и не перечислишь. Каждый продавец хвалит свой товар: «Подходи, народ! Свой огород, половина сахар, половина мед!» Как не попробовать! Другой на ходу ломает сочный персик и сует прямо в руки, только бы оценили его товар: «Эй, девушка-красавица, подходи, бери, что нравится!» Хочется сразу все. Прохожу мимо рядов, где продают орехи, изюм, мне улыбается седой старичок: «Эй, девушка дорогая, почему такой усталый? Садись, чай попей, силы возьми». Протягивает мне пиалу с горячим чаем. Я захожу за прилавком, сажусь рядом, на курпачу, пью чай. Он угощает меня своими орехами и изюмом.

Многое изменилось, в людях уже нет той неизъяснимой злости, отношения стали мягче. И уже пожилые люди, и

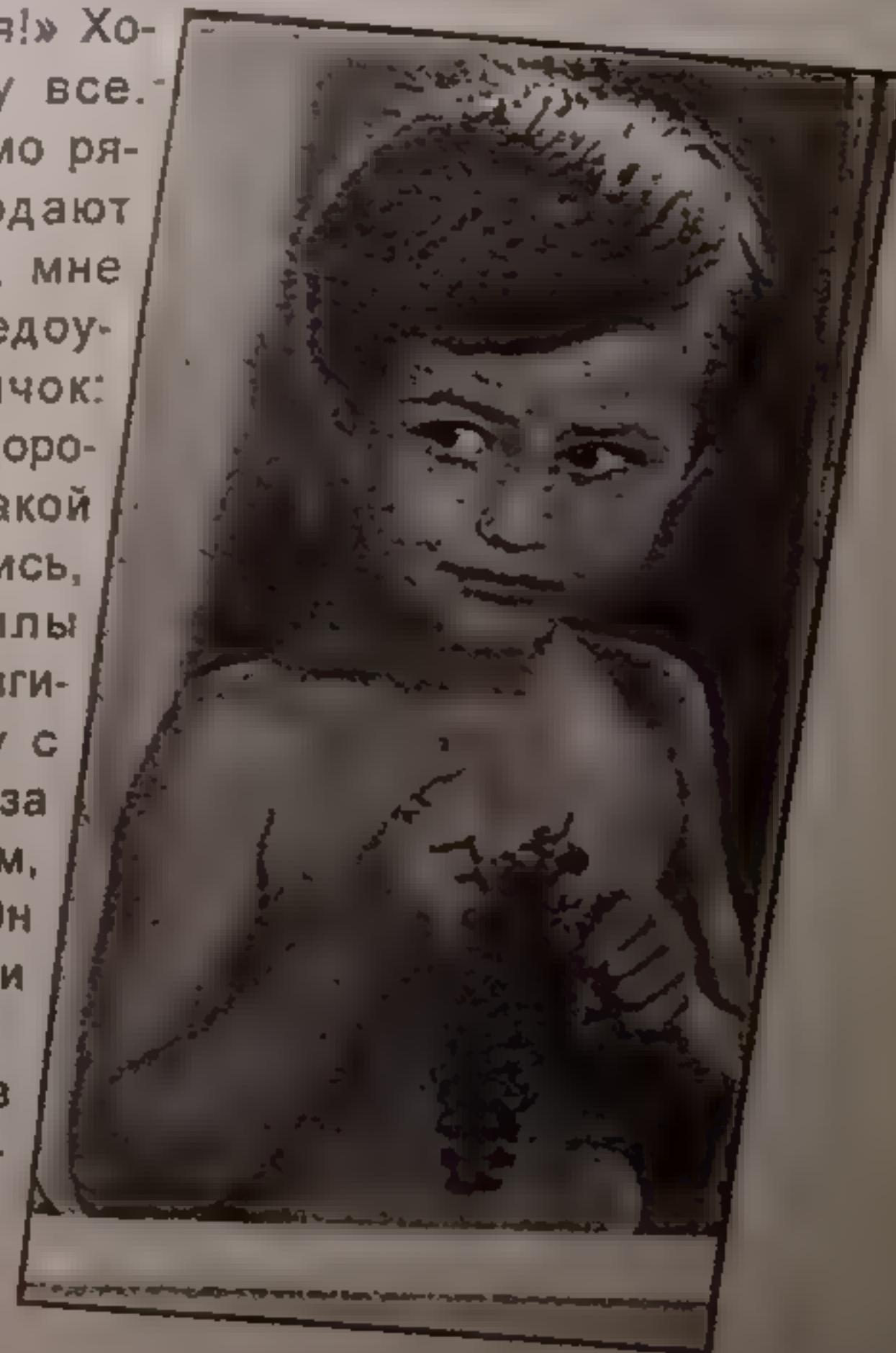
приятнях вся документация ведется только на узбекском языке, требуются работники с обязательным знанием языка. Даже в метро станции объявляют на узбекском языке. Все больше народа стараются уехать, кто в Россию, кто еще дальше.

И все-таки я люблю этот город - мой Ташкент. С ними у меня связано столько хороших воспоминаний. Здесь остаются мои друзья.

Скоро я уеду. Я прихожу попрощаться со своей улицей, с домом. Не узнаю улицу: она стала такой короткой, что кажется, до конца рукой подать. А когда-то была длинной-преддлинной. Вижу свой дом, он стал стареньким, осыпалась штукатурка. Новые жильцы спилили тутовник, вместо маленькой калитки поставили ворота. А вишенки, что росли перед домом, так и остались маленькими. Только урючина такая же большая. Мне жалко свой дом, я плачу.

И вот равномерно стучат колеса поезда, увозящего меня далеко-далеко от родного города, куда я уже не вернусь.

Ирина



РАСПИСАНИЕ

пригородных и междугородных автобусов сообщения,
обслуживаемых Балаковским ПАТП на осенне-зимний период 2001-2002 гг.
(с 01.11.2001 г.)

Номер маршрута	Марка автобуса	Режим работы	Время отпр. из нач. пункта	Время отпр. из конеч. пункта	Время в пути	Протяж. км
ПРИГОРОДНЫЕ МАРШРУТЫ						
116 Плеханы	ЛАЗ-695	4,6,7 5	6-15 16-25 16-25	7-50 18-00 18-00	1-25	49
121 Кр.яр	А-4216	Ежедневно	5-35 7-25 12-10 14-55 17-00 18-50	6-30 8-20 13-05 15-50 17-55 19-45	0-50	19,4
123 Николевка	ЛАЗ-695	4,6,7 5	6-20 16-30 16-30	7-50 18-00 18-00	1-00	33
125 Ч.Больница	ЛАЗ-695 ПАЗ-3205	4,6,7 5	6-25 16-05 16-05	7-55 17-35 17-35	1-20	39,3
290 Поливной	ЛАЗ-695	4,5,6,7	6-50 16-20	8-20 17-50	1-20	50,3
318 Маянга	ЛАЗ-695	Ежедневно	6-00 14-00 17-20	7-10 15-10 18-30	1-00	33
345 М.Быковка	ЛАЗ-695	Ежедневно	6-20 14-05 17-05	7-35 15-20 18-20	1-10	35
392 Подсосенки	ПАЗ-3205	Ежедневно	6-05 13-05 17-45	7-00 14-00 18-40	0-55	17,4
МЕЖДУГОРОДНЫЕ МАРШРУТЫ						
504 Б.Кушум	ПАЗ-3205	4, 6, 7, 5	6-15 15-30 15-30	8-33 17-48 17-48	2-03	81
505 Духовницкое	ЛАЗ-699	ежедневно	18-30	8-00	2-10	102
507 Зоркинский	ПАЗ-3205	5, 6, 7, 4	16-50 6-05 16-50	18-35 7-50 18-35	1-30	59
511 Перек. Лука	ПАЗ-3205	4, 6, 7, 5	6-10 16-40 16-40	7-40 18-10 18-10	1-30	60
514 Ершов	ЛАЗ-699 ПАЗ-3205	ежедневно	6-30 15-00	10-30 18-30	3-00	117,5
502 Саратов	ЛАЗ-699	ежедневно	5-10 5-50 8-00 8-50 10-20 12-30 14-00 15-30	10-20 12-30 14-15 13-45 15-30 19-10 18-20 5-30	3-50	172
512 Духовницкое-Саратов	ЛАЗ-699	ежедневно	6-50 11-15	13-30 17-00	6-25	274
753 Сызрань	ПАЗ-3205	ежедневно	5-50	12-30	4-20	174
	ЛАЗ-695 ПАЗ-3205	5, 6, 7	16-10 6-10 16-10	18-00 8-00 18-00	1-40	53

№ 96 от 12.12.2001

ЭТО - соединение древних традиций восточной медицины и достижений современной электронной техники.



Врач КУРБАШНОВ
ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ

(Лицензия № 8769837 рег. № 1869 ЛВД-03 Мин-
здрав Саратовской области. Центр лицензирова-
ния и сертификации)



МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

Квантовая терапия (рикта). Заболевания внут-
ренних органов и опорно-двигательного аппарата
(хронические гастриты, холециститы артрозы, ар-
триты, остеохондрозы, дерматиты, аллергозы и др.)
Лечение более 250 заболеваний.

Электропунктура - вегето-сосудистая дистония,
неврозы, мигрени, ЛОР-заболевания.

КВЧ-пунктура - нарушение сердечного ритма, ги-
пертония I-II степени, заболевания женской поло-
вой сферы, бесплодие.

МРТ-пунктура - простатиты, невралгия лицевого
и тройничного нервов.

Газеропунктура - при различных заболеваниях.
Аппараты тепловой терапии - урология, ЛОР-
заболевания.

Аппаратный массаж

А также диагностика и лечение наркомании

**ВЫСОКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГАРАНТИРУЕТСЯ
ЗАБОТА И ВНИМАНИЕ К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

Адрес: ул.Ленина, 122а (с левого торца от маг. "Оптика").
Часы приема: диагностика с 8⁰⁰ до 17⁰⁰,
лечение с 8⁰⁰ до 18⁰⁰, кроме субботы и воскресенья
Тел. для записи: 4-43-38

ВСЕ ЭТО - «иглоукалывание» без укола,
регулирующая терапия, устраняющая причины боли



**СМОТРИ
НА ЛУНУ**

12 ДЕКАБРЯ, СРЕДА

Сегодня рекомендуется слушать музыку, полезны
перемены и общение с природой. Это день получения
сокровенных знаний. Возможно интуитивное прозрение.
День хорош для любой работы, для посадки и посева, для
общения с людьми старшего поколения. Нельзя вступать в
брак. Противопоказаны купание, спиртные напитки.

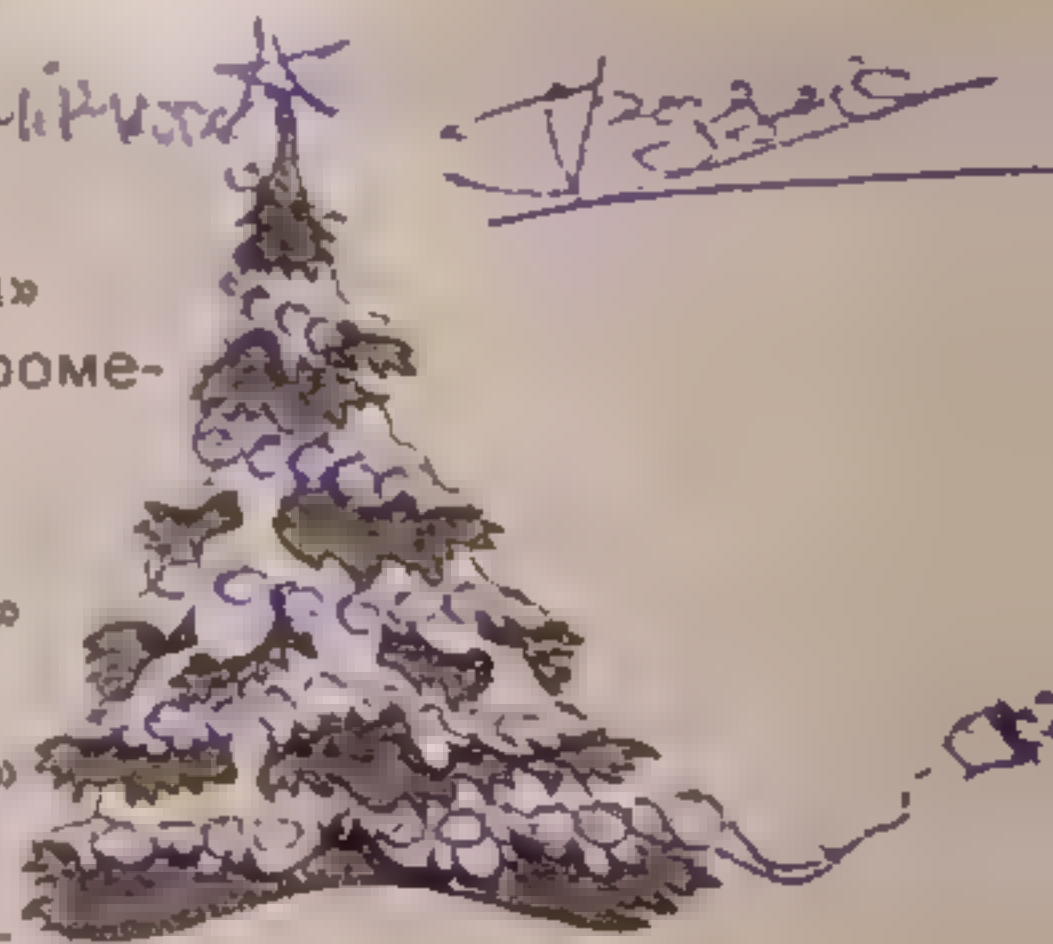
№ 98 от 19.12.2001

Свободная МЕСТА ТОРГОВЛИ ЕЛКАМИ:

ТИМЦОВЕВ

- ул. Коммунальная в районе маг. «Детский мир»
- ул. Ленина в районе маг. «Экстра»
- ул. Чапаева, в районе маг. «Волна»
- ул. Минская, в районе к/т «Россия»
- ул. Вокзальная, в районе маг. «Лаванда»
- ул. Шевченко, 44, в районе рынка «Промнад»
- Н. Леонова, в районе маг. «Спутник»
- ул. Степная, 33, в районе маг. «Аэлита»
- жилой массив 111 микрорайона
- ул. Степная, в районе маг. «Романтика»
- пр. Героев, в районе маг. «Меркурий»
- 7 микрорайон, в районе маг. «Энергетик»
- 6 микрорайон, в районе детской поликлиники №2
- Н. Леонова, в районе маг. «Волжский»
- ул. 30 лет Победы, 5 «а» микрорайон, в районе аптеки №253
- ул. Комарова, 2 микрорайон, в районе маг. «Молодежный»
- ул. 20 лет ВЛКСМ, в районе маг. «Огонек»
- 9 микрорайон, в районе рынка ООО «Дон»

Торговый отдел администрации БМО



Впишите в соты слова:
АГРОНОМ, АСКАНИЯ, АКТИВНО, БЛОНДИН, ЗЕНИТКА, КАРОТИН, КЕНГУРУ, «КИНОШОК», ИСТОРИК, МАКРЕЛЬ, НЯМУНАС, ОКРОШКА, ЧИСТОТА, ЮМОРИСТ

Первые буквы слов указаны в сердцевинах сот. Они могут читаться как по ходу часовой стрелки, так и наоборот. Используйте карандаш и резинку. Верно расставив слова по местам, найдете ключевое слово (в центре). Купон с ключевым словом участвует в еженедельном розыгрыше музыкального

приза от «Кабачка «Изюминка»

Победитель будет объявлен в «СГ» № 104

Ключевое слово «человек» угадали 76 читателей. Еще 10 человек слова расставили почти правильно, но «развернуть» не догадались. Приз выпал ШАМАЕВУ ЮРИЮ САЙНАКЕВИЧУ.

Заявка призера действительна в течение 30 дней после публикации результата розыгрыша.

ФИО Застекало Виктор
Застекало Виктор

Ключевое слово ЛОХ

Ваши координаты САУРИН - СТРИТ, 15 кв 13

САТЬ
ДО
26 ДЕКАБРЯ

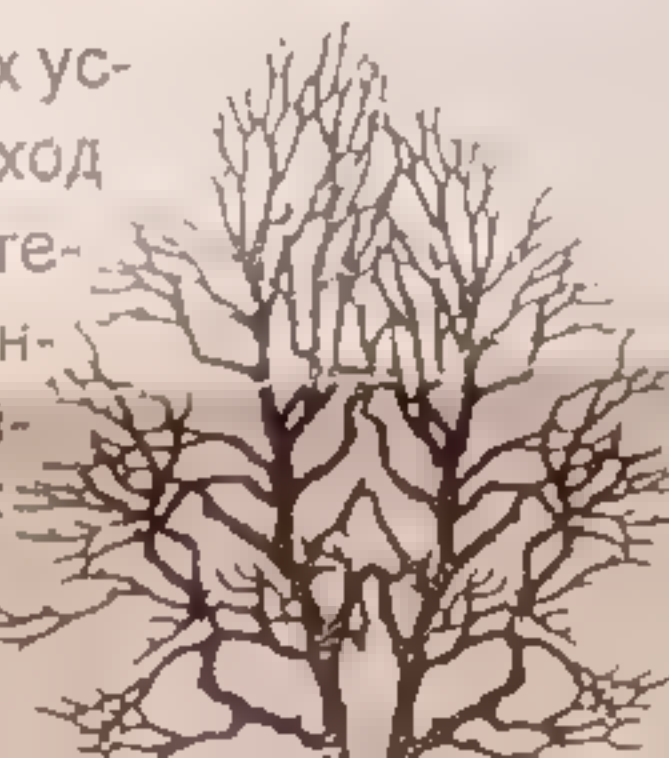
в любой киоск «Союзпечать-Вирма»

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

КАК У НАС ОГОРОД

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ

Главная задача советов - помочь садоводам и огородникам агротехническими советами, прежде всего тем, кто верит в силу воздействия Луны на биоритмы растений. Характер влияния Луны в свою очередь зависит от движения ее вокруг земли и прохождения ее по знакам Зодиака. Рекомендуется по возможности проводить работы в ящиках в домашних условиях: лука, редиса. Уход за растущими дома растениями поливайте умеренно, рыхлите, пропалывайте. После прошедших снегопадов в саду регулярно оттапывайте



ПРОБЛЕМА

СОБАКИ, СОБАКИ, КРУГОМ ОДНИ СОБАКИ

Если вы совершаете пробежки рано утром, то будьте крайне осторожны, так как, разогнавшись и развив необходимый темп, вы можете столкнуться нос к носу с... овчаркой или любой другой бойцовской собакой. А уж там, как вам повезет: куснет она вас или не куснет. Если не повезет, придется консультироваться у врача: прививаться от бешенства или нет.

Но если утром во время пробежки опасность вас миновала, то все равно



...просто все тем, кто верит в силу воздействия Луны на биоритмы растений. Характер влияния Луны в свою очередь зависит от движения ее вокруг земли и прохождения ее по знакам Зодиака.

Предлагается по возможности проводить посев, посадку и другие работы в дни прохождения Луны через наиболее плодородный знак для данной культуры, а также в соответствующую фазу Луны.

Если не удастся подобрать фазу и знак Зодиака для культуры, не упустив срока посева или посадки, то не ставьте себя в полную зависимость от астрологии.

Надеемся, что наши советы по уходу за растениями, защите их от болезней и вредителей, уборке, переработке и хранению окажутся для вас полезными.

Декабрь - последняя четверть. Луна убывает. 7-14 проводят посев и посадку на зе-

за растущими дома растениями: поливайте умеренно, рыхлите, пропалывайте. После прошедших снегопадов в саду регулярно оттапывайте снег вокруг деревьев, проверьте надежность обвязки деревьев от грызунов.

Проводите мероприятия по привлечению в сад птиц (развешивание кормушек и закладка в них корма). Регулярно проверяйте сохранность картофеля и корнеплодов в хранилище. Проведите ревизию имеющихся в запасе семян, проверьте на всхожесть. Приобретайте недостающие семена удобрения, ядохимикаты для борьбы с вредителями, болезнями. Проверьте и отремонтируйте садово-огородный инвентарь

В. Е. Усов



к носу с... овчаркой или любой другой бойцовской собакой. А уж там, как вам повезет: куснет она вас или не куснет.

Если не повезет, придется консультироваться у врача: прививаться от бешенства или нет.

Но если утром во время пробежки опасность вас миновала, то все равно не стоит расслабляться. Особенно опасны «домашние» собаки. В отличие от бездомных, «четвероногие наши друзья», имеющие хозяина, имеют и защиту. Видимо, поэтому и нападают они так резко на прохожих (чувствуя, что хозяин защитит). Намордник почти всегда отсутствует, да и поводок тоже. Я видел, как одна из таких «игруний»-овчарок опрокинула пожилую женщину в грязь, причем собака была в наморднике. Другая овчарка минуты полторы обнюхивала застывшую в страхе женщину, а добряк-хозяин при этом говорил успокаивающе: «Не бойтесь, она не тронет, она не кусается». На какой-то момент собака потеряла интерес к женщине, но стоило ей тронуться с места, как овчарка принялась ее обнюхивать с еще большим интересом, и не только саму, но и ее вещи. Не осталась без внимания и сетка с продуктами, которую овчарка также обнюхала, и облизала батон.

Еще одна такая «озорница» настолько заигралась с одинокой старушкой, что прокусила целлофановый мешок с сахаром, и сахарный песок посыпался на асфальт. А собака бежала за старушкой и слизывала сладкие кристаллы. В это время ее хозяин бесечно беседовал о чем-то с прохожим, потом позвал свою собаку и преспокойно пошел по своим делам.

Озоров не только большие собаки. Как-то в июле мой сосед пошел на канал, чтобы искупаться. Дело было утром и почти никого не было рядом. Почти, если не считать молодую женщину с серой болонкой. И вот мужчина разделся, положил одежду на бетонную плиту. Но только он шагнул в воду, как игривая болонка перепрыгнула через бетонный парапет и подбежала к его одежде. Схватила штаны. Сосед в плавках выскочил из воды, гонялся за «воришкой» и вернул себе брюки нескоро.

Эти случаи - больше веселые курьезы. Хуже, когда столкновение четвероногих и



человека заканчиваются трагически. Случаи нападения собак в нашем городе на человека исчисляются многими десятками ежегодно. Собаки нападают и кусают детей, взрослых, пожилых.

Почему собаки кусают? Потому что собаки, как правило, такие же, как и их хозяева. У злых хозяев и собаки злые. Но откуда в наше время особой добротой? Люди ожесточены суровой жизнью, проблемами выживания, тут у них не хватает ласкового слова даже для своих детей. Зачем люди заводят собак? Они пытаются хоть как-то оградить себя от насилия, обеспечить себе хотя бы минимальную безопасность. Это стремление людей понятно и естественно. Непонятна позиция властей - и не только нашего города, так как проблема давно уже стала общероссийской. Ведь что, фактически, получается? Число собак растет хаотически. Собак, приспособленных к современной городской жизни, становится все меньше, диких и плохо управляемых - все больше. Если в прошлые годы почти на сто процентов служебные собаки города состояли из немецких овчарок и боксеров, которые все-таки относительно миролюбивы, то теперь в городе много собак очень агрессивных и опасных. Немало в Балакове среднеазиатских и кавказских овчарок. Есть могучие ротвейлеры и свирепые доберман-пинчеры, есть бультерьеры.

Городу необходимы четкие правила содержания животных, которые будут обязательны для всех владельцев собак. Но добиться улучшения этой проблемы одним властям тоже не под силу. Необходима и помощь клуба служебного собаководства по выработке единой городской политики в отношении такой нелегкой проблемы, как содержание собак в городских условиях.

Е. Лубодников

Комментарии «СГ» см. стр. 9.



ПОИДЕМ В ЖИЗНО

с 24 по 30 декабря

к/т «КОСМОС»

Комедия «Зловредное воскресенье»,

в 10.00

Фильм ужасов «Наводящий ужас»,

в 13.00, 15.00, 17.00, 19.00

(кроме детей до 16 лет)

к/т «ОКТЯБРЬ»

Мультсборник «Приятного аппетита»,

в 10.00

Мелодрама «Трижды о любви»,

в 13.00, 15.00



БЕЗ НАШИХ ЛЮДЕЙ - НИ ПРАЗДНИК, НИ ЮБИЛЕЙ

100 лет со дня начала присвоения Нобе-

левской премии отмечали на прошлой неделе. За все время такой почести удостоивались 49 россиян, из которых 19 уроженец Саратова. Среди них - Семенов - ученый, работавший на стыке наук фи-



Ну, очень вкусно!

БЛИНЧАТЫЙ ЛУЧОК С ГРИБАМИ

Взбить яйца, влить молоко или воду, добавить соль, питьевую соду и столько муки, чтобы тесто имело густоту сметаны, затем испечь на сковородке средней величины блинчики; мелко нарубить грибы, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обжарить с мелко нарезанным луком и растительным маслом; добавить рис, снова обжарить, влить воду (1/2 стакана), посолить и варить на слабом огне до тех пор, пока рис не впитает всю жидкость; заправить сладким и черным молотым перцем, измельченной зеленью петрушки и укропа; поместить на блинчики грибную начинку, сложить их конвертом, уложить на смазанный маслом противень, залить горячим грибным отваром (1 стакан), смешанным с маслом, запечь в среднетемпературной духовке до подрумянивания, полить яйцами, разведенными подсоленным молоком, и снова запечь.

5-6 яиц, 2,5 стакана молока, 300 г грибов, 1 луковица, 3/4 стакана риса, 6-8 столовых ложек масла, зелень, перец, соль по вкусу.

ИНСТРУМЕНТ ПО ДОБЫВАНИЮ ДЕНЕГ

За двадцать с небольшим дней до нового, 2002 года, десять работников областной торговой инспекции нагрянули в город с «плановой» проверкой. Какой уже план, ведь предписание о том, что тот или иной предприниматель подвергается проверке, заполнялось непосредственно на торговом месте. План, полагаем, был, но по размерам собранных штрафов и количеству проверенных

Около двух десятков предпринимателей пали жертвами рейда. Кассовые чеки, ценники, этикетки, сертификаты и прочие бумажки, отсутствующие или имеющие недостаточное количество буковок, крючков и печатей обеспечили сбор денежек. По городу слух разнесся мгновенно, что проверяют, что штрафуют всех (почти). Собственно, не первый раз. Чем кончаются такие рейды, известно, аппетиты областных проверяющих заметно отличаются от местных «проверяющих контор»

Обидно страдать, ведь Стефанида Константиновна Тимохина, возглавляющая фигурирующую инспекцию, большую часть своей трудовой жизни провела в Балакове. С 1976 года, начав работать в автоколонне № 1180 юрис-консультантом, выросла до заместителя главы администрации (А.Саурина) по вопросам потребительского рынка. Затем уехала на повышение в область, где и заняла в конце концов нынешний пост. Надо полагать, не последний, так как всего год назад, в декабре 2000 года, г-жа Тимохина старалась выиграть выборы на пост главы Балаковского муниципального образования. Страшная штука - публичная политика, чем, собственно, и являются выборы. Кандидат в ажиотаже выборной кампании готов порой выскочить из собственной шкуры, дабы явить миру свое огромное сердце и чистую душу. Выборы кончаются, а человек со всеми его излияниями на плакатах остается. Например, С.Тимохина в своих материалах заявляла

«...Я возвращаюсь, чтобы остаться». - Не осталась

«...Я ухожу, чтобы вернуться». - Не вернулась.

«...Как беззащитны предприниматели перед произволом властей...» - Недавний рейд это подтвердил

«...С горечью осознавала, что выполняла роль инструмента по добыванию денег на всякие городские торжества и праздничную шумиху...» - Скоро Новый год, и, надо думать, теперь деньги собираются на те же гулянки. Только областного уровня

Господа ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ! Вы имеете право на свободы. Если, при производимых проверках против вас были совершены несправедливые действия, то вы можете обжаловать их в суде. Не спешите платить, ведь пока суд да дело, вы сумеете отыскать завалявшиеся сертификаты и накладные, найдете свидетелей и т.д.

Как правило, суды в таких случаях выносят гораздо более мягкие наказания, ведь, что греха таить, всякий проверяющий называет максимальный размер наказания, дабы иметь возможность «быть добрым» и скостить его за «хорошее поведение»

А если вы были вынуждены дать взятку или уступить по «московской цене» сапоги или что другое, то обратитесь с письмом или заявлением в правоохранительные органы, редакцию газеты или правозащитную организацию

Хватит бояться и прятать глазки при прямом вопросе: «Давал или нет!»

Более сотни различных организаций имеют право, каждая по два раза в год, проверить вас и «обуть». Разве от всех откупиться?

С Кудинов

ТЕНДЕРНАЯ КОМИССИЯ

при администрации Балаковского муниципального образования объявляет конкурс по определению поставщиков продовольственных и промышленных товаров для нужд управления образования и ГТМО на 1 квартал 2002 года по следующему ассортименту:

1. Хлеб и хлебобулочные изделия	58,0 т
2. Мука пшеничная	5,4 т
3. Мука картофельная	0,56 т
4. Крупы, макаронные изделия	18,54 т
5. Бобовые	0,3 т
6. Сухофрукты	8,8 т
7. Фрукты и ягоды свежие	18,0 т
8. Сыр	3,3 т
9. Сахар	14,5 т
10. Кондитерские изделия	7,3 т
11. Масло сливочное	11,1 т
12. Масло растительное	4,7 т
13. Маргарин, жиры	0,9 т
14. Яйцо	254,8 тыс. шт
15. Молоко	59,7 т
16. Творог	17,7 т
17. Сметана	5,2 т
18. Мясо	47,15 т
19. Рыба	25,5 т
20. Чай	0,09 т
21. Кофе	0,455 т
22. Соль	2,9 т
23. Дрожжи	0,19 т
24. Картофель	59,6 т
25. Овощи	69,7 т
26. Мыло туалетное	11,6 т
27. Мыло хозяйственное	14,7 тыс. шт.
28. Стиральный порошок	7,74 т
29. Кальцинированная сода	5,934 тыс. шт.
30. Чистящие средства	8,28 тыс. шт.
31. Хлорная известь	3,4 т
32. Мелки школьные	1,75 т
33. Лампы накаливания	25,0 тыс. шт.
34. Лампы ЛБ 40 Вт	5,0 тыс. шт.

Поставка товаров по соглашению сторон. Форма расчета безналичная в течение 5-10 дней с момента поставки.

Конкурс состоится по адресу: г.Балаково, ул.Трнавская, 12 27 декабря 2002 года в 10 часов.

Заявки принимаются по адресу: г.Балаково, ул.Трнавская, 12, каб. 301 по 26 декабря 2002 года включительно. Телефон для справок: 2-48-26



СМОТРИ НА ПУНУ

19 ДЕКАБРЯ, СРЕДА

Сегодня день благодати и любви. Хорошо удаются предсказания, передача мыслей, работа со словом, йога. О снах лучше никому не рассказывать. Знак - увидеть облака, услышать мелодичный звук. Дракошлагает к коварству, а также ведет к раскаянию. Наблюдается каких-то предприятий и де-



КАК ПОБОРОТЬ ТАБАЧНЫЙ ТРИПС

Светло-желтой или коричневой окраски, с тонким удлиненным телом (0,8-0,9 мм длиной), зимует под сухими листьями. На руке-сегмент, который обычно хранится

ВЕСЬ В ПАУТИНЕ И ПОЧКАХ

Помочь человеку, страдающему почечной недостаточностью и 50% золотого корня дающему алкоголизмом залить 1 л коньяка настоем и осознающему свою вину, периодически встраивать

19 ДЕКАБРЯ, СРЕДА

Сегодня день благодати и любви. Хорошо удаются пророчества, передача мыслей, работа со словом, занятия йогой. О снах лучше никому не рассказывать. Хороший знак - увидеть облака, услышать мелодичный звон. День предрасполагает к коварству, а также ведет к разочарованию, касающемуся каких-то предприятий и денежных дел. Сегодня можно лечить легкие.

20 ДЕКАБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Сегодня лучше делать то, что можно быстро закончить. Сегодня нельзя лгать. День благоприятен для заговоров. Нельзя рвать бумагу. В пище предпочтительнее куриное мясо и яйца. Сегодня нельзя вырывать зубы. Могут обостриться легочные заболевания и боли в спине. Очень плохо увидеть во сне петуха - это знак быстрой катастрофы для человека или его близких.

21 ДЕКАБРЯ, ПЯТНИЦА

День покаяния и отпущения грехов. Это время биохимических трансформаций, в процессе которых в организме включаются тончайшие энергии. День благоприятен для поездок, путешествий, переездов. Будьте осторожны с огнем. Сегодня можно голодать, проводить очищение желудка и кишечника. Рекомендуется готовить лекарственные препараты, особенно сложные.

22 ДЕКАБРЯ, СУББОТА

Опасный, сатанинский день. Время обольщений, иллюзий, обманов, заблуждений, отравлений. Сегодня вы можете получить дурные знаки. Обдумайте их. Займитесь очищением помыслов, читайте заговоры от порчи. Дрежащее чувство в груди - признак накопившихся проблем. Обратитесь к истокам, традициям. Простите человека, который вас обидел. Приснившееся сегодня не сбудется.

23 ДЕКАБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

День связан с включением кармической памяти. Сегодня - день преображения внутренней природы. Благоприятна медитация над собственной кармой и кармой предков. Займитесь укреплением дома, семьи. День удачен для начала любого дела. Печаль будет кратковременной. Если болит подреберье - это признак внутренних проблем. Пейте больше жидкости. Благоприятна русская баня.

24 ДЕКАБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Это день победы и бессмертия. Сегодня необходимы осторожность и внимательность в любом деле. Все следует доводить до конца. Полезны очистительные процедуры, очистка астрального тела, молитвы. Нельзя перегружаться физически. Хлеб сегодня лучше ломать. Падающие ножи и вилки - предупреждение об опасности. Приснившееся сегодня может сбыться.

25 ДЕКАБРЯ, ВТОРНИК

Этот день - один из лучших для очищения мысли, медитации, причастия. Полезно дарить подарки, подавать милостыню, особенно, если вас об этом просят. День мистического единения, внимательности к самому себе, но не расслабления и плакать. Сердиться не рекомендуется. Не начинайте никаких дел: все пойдет своим чередом. Можно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы.

КАК ПОБОРОТЬ ТАБАЧНЫЙ ТРИПС

Светло-желтой или коричневой окраски, с тонким удлинённым телом (0,8-0,9 мм длиной), зимует под сухими чешуями луковиц. На луке-севке, который обычно хранится при температуре около 18°C, трипсы питаются и размножаются в течение всей зимы. Продолжают вредить трипсы и после высадки лука. Поселяются они в пазухах листьев, высасывая сок из растения. На листьях поврежденных растений появляются беловатые серебристые пятна, которые при сильном поражении почти сливаются. Листья искривляются, желтеют и засыхают, начиная с верхушки.

Вредят трипсы и на семенниках, в соцветиях лука. Соцветия, густо заселенные трипсами, засыхают или же дают щуплые семена низкой всхожести.

Во время хранения лука почаще перебирайте его, удаляйте загнившие и щуплые луковицы. Хорошо просушенный после уборки лук следовало бы прогреть при температуре 35-37°C в течение 5 суток, севок - 6-10 часов, постепенно поднимая температуру даже до 40°C. Севок перед закладкой на хранение нужно опудрить мелом (20 г на 1 кг).

Поврежденный клещами севок перед посадкой надо прогреть в горячей воде при 45°C 10 мин, затем охладить в холодной воде.

ВЕСЬ В ПАУТИНЕ И ПОЧКАХ

Помочь человеку, страдающему алкоголизмом и осознающему свою трагедию, можно следующим образом.

Солнечным утром сходите в глухой лес и аккуратно соберите там лесную паутину. Давайте больному алкоголизмом утром натощак стакан воды с растворенной в ней паутиной (1/4 круга паутины на 0,5 л холодной кипяченой колодезной или родниковой воды). Перед обедом дайте 30 г настойки березовых почек и корней родиолы розовой (золотого корня).

Настойка: 25 г березовых

почек и 50 г золотого корня залить 1 л коньяка, настоять, периодически встряхивая, 3 недели в темном теплом месте. Или 50 г почек березы и 100 г корней родиолы розовой заливают 1 л водки, настаивают, периодически встряхивая, 2 недели в темном теплом месте. Настойку пьют по 30 г 1 раз в день перед обедом. Курс лечения - 1 месяц. Этот несложный рецепт поможет человеку, попавшему в беду, без упреков, нотаций и унижений прервать тягу к спиртному, укрепить организм, устранить слабость, апатию, неуверенность в себе.

СПАСЕНИЕ ОТ БОМЖЕЙ



Не со вчерашнего дня начались споры вокруг вокзала (а именно, вокруг его режима работы). Не устраивает некоторых горожан то, что ночью вокзал закрыт и скоротать время в ожидании поезда нелегко. По этому поводу высказался начальник ж/д вокзала Донцов В.А.: «Во-первых, ночью не приходят пассажирские поезда, во-вторых,

мне бомжи на вокзале не нужны. В большинстве городов на вокзалах обитают бомжи и антисанитария, которую они разводят. Вокзал будет закрываться с 22.00 до 5.00. Кто все-таки приехал в город ночью, может пройти или в гостиницу, или в «комнату отдыха».

Вариант подешевле: зал ожидания, вход в который стоит 7,5 рублей. Оказываться, есть и постановление на сей счет. Оно разрешает брать плату в ночное время. Расценки на эти

посещения утверждены начальником саратовской ж/д инспекции (документы имеются).

«Был у нас случай, - говорит Владимир Алексеевич, - на вокзале женщина с бомжем пристроилась в углу, и собрались они заниматься непотребными делами. Когда их стали выпроваживать, женщина возмущалась и грозилась, что

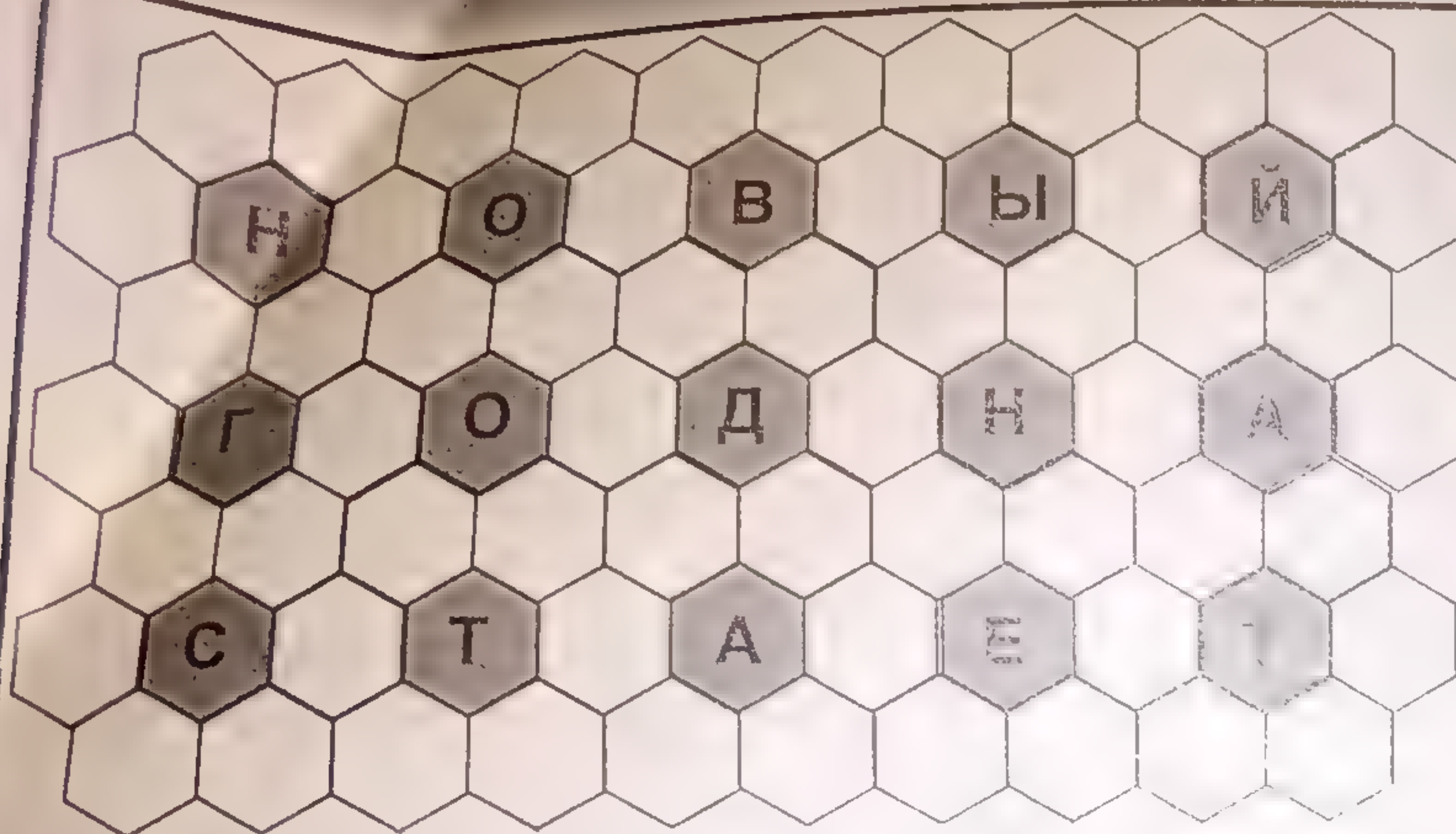
еще припомнит нам. А однажды мужчина (его, наверное, жена выгнала) пришел ночевать. Его, естественно, не пустили. Это вокзал, а

не ночлежка.

В. Донцов придерживается мнения: раз человек 7,5 рублей может платить, значит, он не бомж. К тому же бомжатник находится совсем по другому адресу. Люди, действительно нуждающиеся ночью в приюте вокзала, могут получить его за недорогую плату.

Лилиана





Впишите в соты слова:

АРИТМИЯ, АПТЕЧКА, ЕВ-
РАЖКА, ВЫГОВОР, ГОСПО-
ДА, ТОВАРИЩ, ТВИСТЕР,
НАТЯЖКА, ЙОСЕМИТ, ЫГЫ-
АТТА, НИКОДИМ, СОСИСКА,
ОСТОЛОП, ОСКОЛОК.

Первые буквы слов указа-
ны в сердцевинах сот. Они
могут читаться как по ходу
часовой стрелки, так и на-
оборот. Используйте ка-
рандаш и резинку. Верно
расставив слова по местам,
найдете ключевое слово (в
центре). Купон с ключе-
вым словом участвует в
еженедельном розыгрыше
музыкального приза от «Ка-
бачка «Изиюминка»

Победитель будет объявлен в «СГ» № 4. Победитель
прошлого розыгрыша - в № 2

В последнем в этом году розыгрыше приза от кабачка
«Изиюминка» приняли участие 54 соискателя из 57
претендентов. С Новым годом поздравляем всех наших
читателей - любителей поломать голову над непростой
задачей. Поздравляем с победой **ШУБИНА АЛЕКСАНД-
РА ГЕННАДЬЕВИЧА** и ровно месяц с конца публикации
ждем заявки

Драматический театр им. Е.А. Лебедева

Репертуарный план на январь 2002 года

18 пт., 27 вс.	Н.Пушкина «Плачу вперед!» (комедия в 2-х действиях)
19 сб.	В.Гуркин «Прибайкальская кадрили» (комедия в 2-х действиях)
20 вс.	М.Митуа «Фантазии мадам Дюмюр» (комедия в 2-х действиях)
25 пт.	К.Манье «Блэз» (комедия положений в 3-х действиях)
26 сб.	Н.Эрдман «Самоубийца» (комедия в 2-х действиях)
Для вас, ребята!	
2 ср., 3 чт., 4 пт., 5 сб., 6 вс., 8 вт. нач. 9.30, 12.30, 15.30	С.Козлов Снежный цветок (муз. сказка-игра) Новогоднее представление вокруг елки
9 ср., 10 чт., 11 пт., 12 сб., 13 вс. нач. 12.30	С.Козлов Снежный цветок (муз. сказка-игра)
20 вс.	Д.Урбан «Все мыши любят сыр» (муз. сказка)
27 вс.	М.Бартенев «Тук-тук! Кто там?» (муз. сказка)

Главный режиссер театра Владимир Тихонравов
Начало вечерних спектаклей: в будни - 18.00,
в субботу, воскресенье - 17.00 Начало детских спектаклей в 11.00
Касса работает с 10.00 до 18.00 без выходных.
Тел. для справок 459-43, 456-01.

Ф.И.О. _____

Ключевое слово _____

Ваши координаты _____

САТЬ
ДО

9 ЯНВАРЯ

в любой киоск «Союзпечать-Вирма»

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

10 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПОТРЕЯСЛИ МИР

(ПОЧТИ НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ)

убу на рынок на дать. Расплакалась я. Вот и
хочу вас очень попросить: на-
пишите об этой хорошей жен-
щине. А то обычно пишут,
чтобы, мошенни-

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ВЕСЕЛИТЬСЯ

Начались новогодние праздники: походы на презентации, дис-
котеки, званые ужины, торжественные обеды и сборища с друзь-
ями! Конечно, хочется, чтобы в любой компании у тебя было
роскошное настроение. Можешь ли ты сама что-нибудь для это-
го сделать? Загляни в наш тест и реши, как быть!
Пожалуй, у всех так бывает: ты идешь в гости в откровенном
настроении, а все получается так замечательно, что выбира-
ешься домой только под утро. И наоборот, на празднике, где ты
собиралась повеселиться на полную катушку, весь вечер си-
дишь мрачнее тучи. Почему так происходит? Все дело в тво-
ей экстраперте. Экстраперты работают на свое настроение, даже
не замечая этого, то интрапертам нужен толчок. Значит, чтобы
получить удовольствие, на любой вечеринке надо немножко по-
мешать им. Прислушайся к своим ощущениям и попробуй про-
верить, насколько ты умеешь веселиться.

11. Если нознакомка, с которой ты говоришь, вдруг повернется
и уйдет, ты, скорее всего, подумаешь:

- а. Наверное, я ей надоела.
- б. У нее отвратительное настроение.
- в. Какая зануда!

12. К тому моменту, как вечеринка начнет выдыхаться, ты:

- а. Досматриваешь дома третий сон.
- б. Веселишься на другой вечеринке
- в. Подходишь к дому

Порция части.

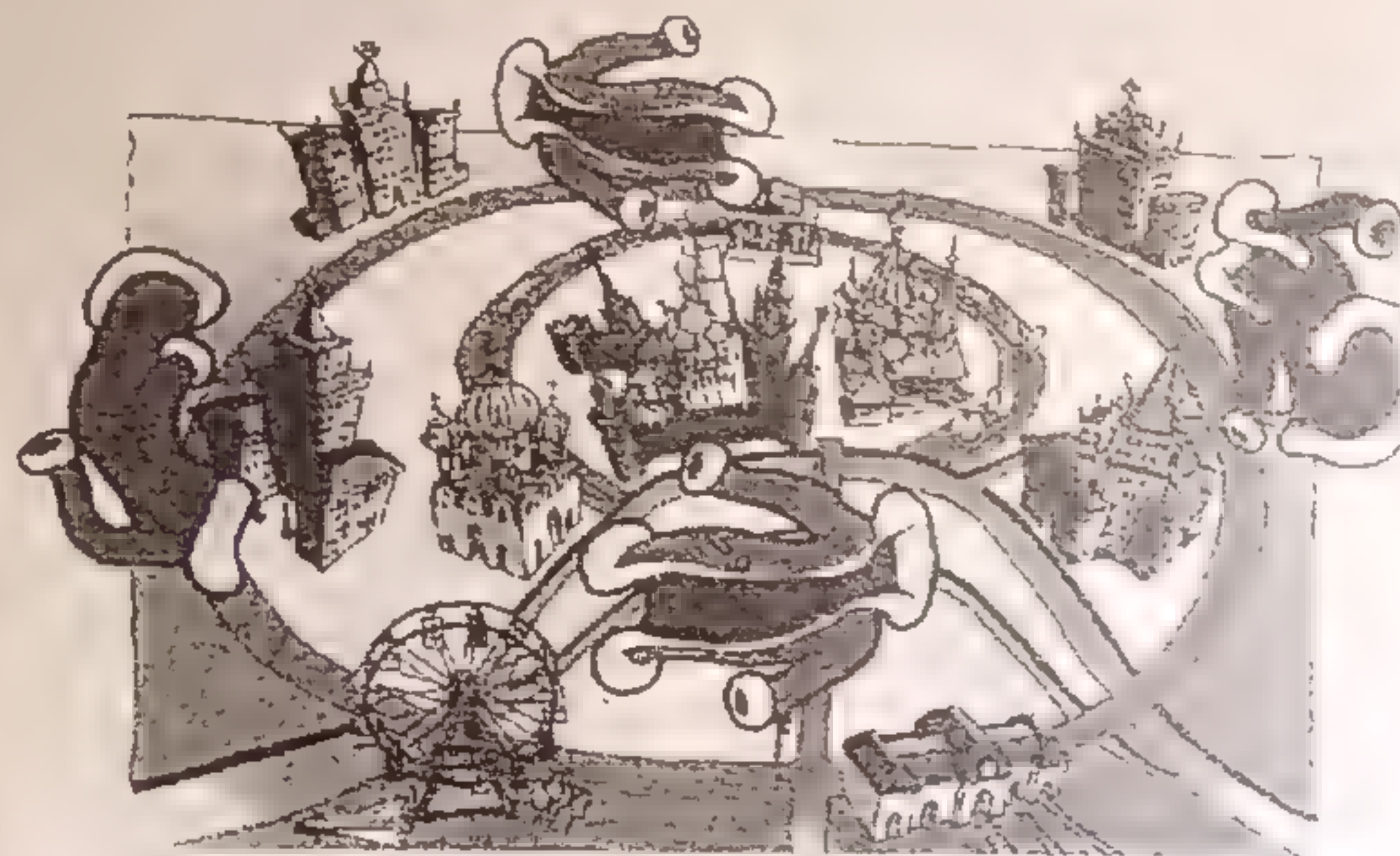
1 Правда - 0	нет - 2	7 а 1	б 2	
2 а 0	б 0	в 2	8 Правда - 0	нет - 2
3 а 2	б 0	в 1	9 Правда - 2	нет - 1

Второй части.

Купила я шубу на рынке на Липовом. Возраст у меня уже пошел. Да к тому же я и не подумала, что шуба может быть с браком. Радостная, я пришла домой, надела очки, рассмотрела, а на шубе брак. Решила отнести обратно на базар. Продавец, не возражая, забрала у меня шубу назад, сказала: «Бабушка, не расстраивайся, денег у меня сейчас нет, но я тебе привезу через 10 дней хорошую, по

дари. Ты плакала я. Вот и хочу вас очень попросить, напишите об этой хорошей женщине. А то обычно пишут, что они аферисты, мошенники, воры, но, оказывается, и в наше время есть еще люди на земле, которым можно верить. Правильно в пословице говорится: «У одной матери и то дети все разные». И цыгане, и русские тоже бывают разные.

Спасибо тебе, Галя, что по-



тебе, и сама проверю качество». Я, конечно, расстроилась: ни денег, ни шубы, пришла домой, муж меня отругал: «Ты кому поверила - цыганке! Да когда ты придешь, они соберут там весь базар, скажут, что первый раз тебя видят».

10 дней для меня были большим сроком. Я выпила три флакона корвалола. И вот настал этот день. Иду с мужем, а ноги не идут, заходим на базар. Стоит моя цыганка Галя, а с ней еще две женщины. «А мы вас ждем. Меряй, баба, свою шубу, я специально для тебя выбирала». Радость мою было не пере-

ступила с пожилым человеком честно. Счастья тебе в семье и в торговле.

Фадеева

Екатерина Ивановна

От редакции: Мы очень рады, что наша читательница не обманулась в своих ожиданиях и ее история закончилась хорошо, но все-таки советуем: в таких случаях лучше брать расписку с продавца о том, что ему передана такая-то сумма денег на покупку товара, а два свидетеля пусть распишутся на этой расписке, что они этот факт удостоверяют. Это хоть как-то вас оградит от бессонных ночей во время ожидания заказанного товара.

полезные советы «Свободной газеты»

МЕД ПРИ БЕССОНИЦЕ, ПОВЫШЕННОЙ ВОЗБУДИМОСТИ.

К 1 стакану минеральной воды добавить 1 ст. ложку меда и сок половины лимона. Выпивать за один раз утром натощак в течение 7-10 дней.

настроении, а все получается так замечательно, что выбираешься домой только под утро. И наоборот, на празднике, где ты собиралась повеселиться на полную катушку, весь вечер сидишь мрачнее тучи. Почему так происходит? Все дело в тебе самой. И если экстраверты работают на свое настроение, даже не замечая этого, то интровертам нужен толчок. Значит, чтобы получить удовольствие, на любой вечеринке надо немножко постараться самой. Придумай, что лучше сделать, чтобы твои праздники всегда проходили «на ура»!

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

1. Правда или нет?

Задача хозяйки — устроить все так, чтобы никому не было скучно.

2. На вечеринку ты одеваешься:

- а. Так, чтобы выглядеть лучше всех - и неважно, что новые туфли жмут.
- б. Так, чтобы тебе было удобно, — и неважно, насколько официальной будет встреча.
- в. Соответственно случаю.

3. Как скоро ты можешь улизнуть,

если хозяйка знает, что у тебя весь вечер свободен?

- а. Через час.
- б. Через полчаса.
- в. Зависит от того, легко ли заметить твое отсутствие.

4. Встречаясь с незнакомыми людьми, ты:

- а. Ждешь, чтобы тебя представили.
- б. Ждешь, чтобы они представились.
- в. Представляешься сама

5. Тебя приглашают в гости, где, похоже, ты никого не знаешь, поэтому ты:

- а. Спрашиваешь, нельзя ли захватить с собой приятеля
- б. Спрашиваешь, будет ли кто из общих знакомых.
- в. Спрашиваешь, не приглашен ли какой-нибудь одинокий мужчина

6. На вечеринке тебе не с кем поговорить, но рядом, возле фонотеки хозяйки, сидит один из гостей. Чтобы лед тронулся, ты говоришь:

- а. «Замечательная фонотека!»
- б. «Роскошные записи! А вы какую музыку любите?»
- в. «Неплохая фонотека, но лично мне больше нравится техно (рейв, хаус, рейп, классическая музыка). Я обожаю «Руки вверх!» («Колибри», Филиппа Киркорова, Ирину Архипову). Есть одна композиция, от которой я впадаю в транс (шок, тоску, ужас)...

7. Как ты относишься к пустой болтовне?

- а. Это неизбежное зло.
- б. Это краткое вступление к беседе.
- в. Терпеть ее не могу. Как и дурацкие вечеринки.

Тебе приятнее общаться с человеком один на один, чем в шумной компании.

9. Правда или нет?

Выговорившись, ты начинаешь лучше понимать себя.

10. Обычно вечеринки лишают тебя:

- а. Физической энергии: ты их обожаешь, но долго танцевать и много смеяться — утомительно.
- б. Интеллектуальной энергии: разговаривать с новыми людьми — тяжелый труд.
- в. Физической, интеллектуальной и эмоциональной энергии!

а. Досматриваешь дома третий сон.

б. Веселишься на другой вечеринке.

в. Подходишь к дому.

ПОДСЧИТАЕМ ОЧКИ. Отдельно по первой и второй частям

Первая часть

- 1. Правда - 0 нет - 2
- 2. а - 0 б - 0 в - 2
- 3. а - 2 б - 0 в - 1
- 4. а - 0 б - 0 в - 2
- 5. а - 1 б - 2 в - 0
- 6. а - 0 б - 1 в - 2

Вторая часть

- 7. а - 1 б - 2 в - 3
- 8. Правда - 0 нет - 2
- 9. Правда - 2 нет - 0
- 10. а - 2 б - 1 в - 0
- 11. а - 0 б - 2 в - 1
- 12. а - 0 б - 2 в - 1

7 очков и больше во второй части, 7 и больше — в первой

Мисс Желанная гостья

Ты типичный экстраверт и прекрасно чувствуешь себя в любой компании, потому что легко знакомишься с людьми. Круг общения у тебя просто необъятный, даже трудно себе представить, где бы ты не встретила знакомых. Конечно, тебя постоянно куда-нибудь приглашают, и ты успела отточить свои манеры, например, никогда не приходишь в гости без подарка, не забываешь и не путаешь имена знакомых. А все потому, что ты знаешь: каждому, кто окажется рядом, должно быть не хуже, чем тебе самой.

7 очков и больше во второй части, меньше 7 - в первой

Мисс Ураган

Ты обожаешь сборища и вечеринки больше всего на свете! Но, как ни странно, тебя хотят видеть далеко не везде. Знаешь, почему? При отсутствии хороших манер твою готовность повеселиться от души легко принять за безрассудство или агрессивность. Чтобы стать душой компании, тебе надо притушить свой вулкан страстей и приучиться следовать определенным нормам поведения - например, совсем нелишне спрашивать у тех, кто тебя приглашает, можно ли привести с собой приятеля.

Меньше 7 - во второй части, больше 7 - в первой

Мисс Дума

Если бы было можно, ты бы никуда из дома не выходила. Сидеть в уголке и спокойно

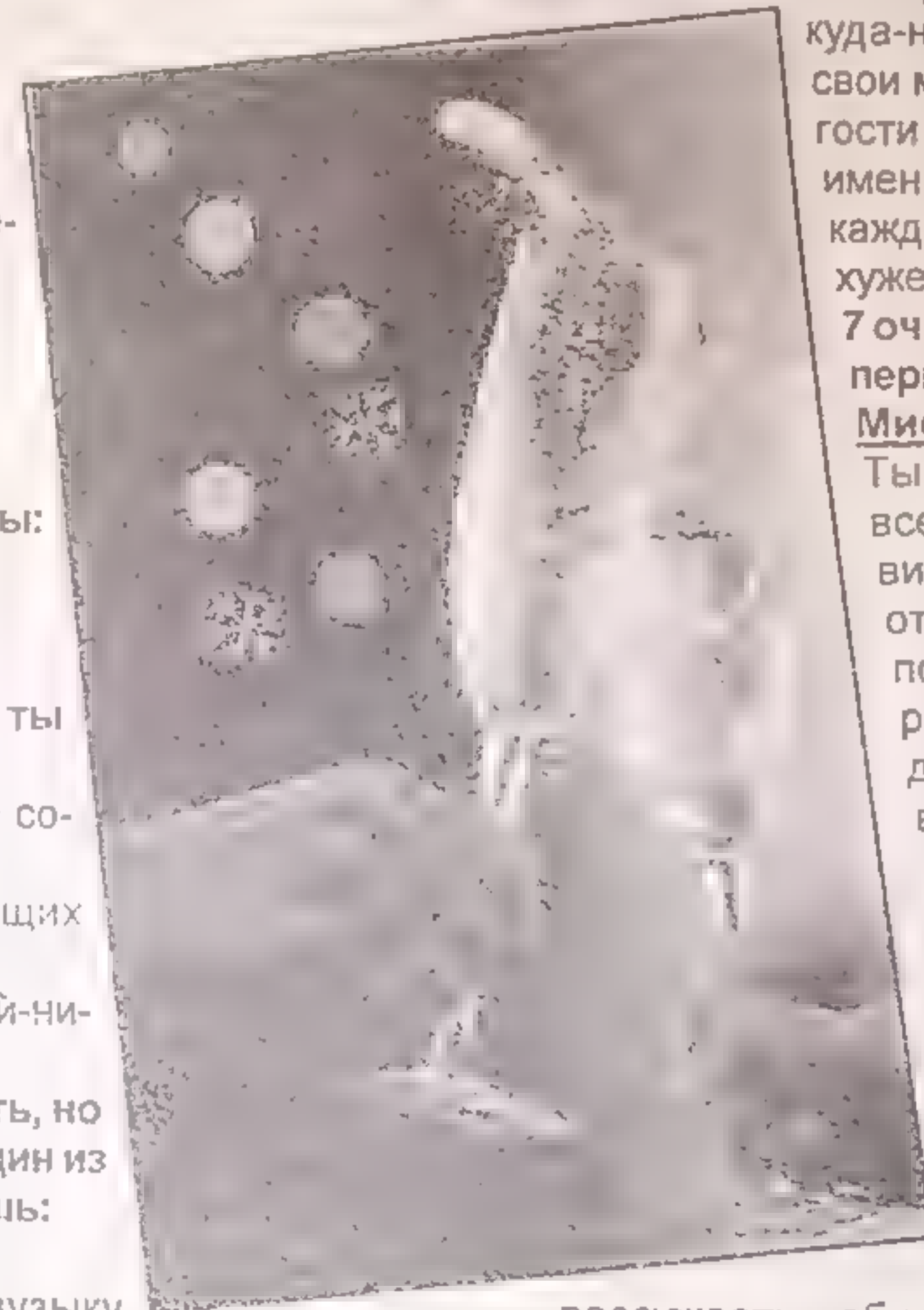
рассуждать «об умном» тебе куда приятнее, чем дурачиться в шумной компании. Но это вовсе не значит, что ты прирожденная домоседка. Когда ты хочешь развлечь себя беседой, ты всегда умеешь выбрать нужного гостя. К тому же ты можешь и затеять вдохновляющую и интересную для всех дискуссию. Играй по своим правилам, но общайся и не лишай себя новых знакомств! Для этого совсем не надо строить из себя пустоловую дурочку - это лишнее.

Меньше 7 — во второй, меньше 7 - в первой

Мисс Бояка

Робкая и стеснительная, попав на вечеринку, ты стараешься забиться в дальний угол и больше слушаешь, чем говоришь. Похоже, у тебя не было возможности развить навыки общения просто потому, что тебя не часто приглашают «в свет», да еще ты сама боишься выглядеть глупо. Запомни: от тебя не ждут блестящего спектакля, а нести смешную околесицу - нормально. Можно научиться комфортно себя чувствовать на вечеринках. На каждом празднике ставь себе четкую задачу - к примеру, поговорить с тремя незнакомыми гостями, - и спокойно ее выполняй. Вот увидишь - от былой скованности вскоре не останется и следа!

P.S. Мужчины, не обижайтесь, следующий тест будет для вас.



ПРОЛОГ (от корреспондента)
Россия, 2000 г.

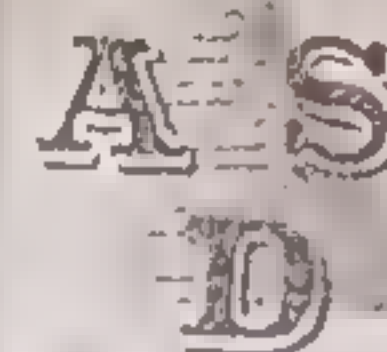
Сунулась я как-то в свои старые бумаги и надо же, сразу наткнулась на незнакомые обрывки, наспех исписанные разными чернилами. Писали, по всей видимости, «на подхвате», одним дыханием (по почерку вижу), и по-английски... Ну конечно, это же J.W. - извечный мой приятель из Флориды, отдыхавший у меня год назад и успевший покорить половину местных красавиц. Тот самый, что пишет для итальянской «Панорамы». Мельком просматриваю всю эту рвань, и взгляд мой неожиданно цепляется за слово «Balakovo». Что это там написал о Балакове? Эге, да тут, похоже, целый меморандум! И от нечего делать начинаю я переводить... Честно признаться, сначала мне стало не по себе. Нет, дело вовсе не в том, что нижеследующее было, скорее всего, напечатано-таки в одном из известнейших журналов (или куда он там этот материал засунул), и не в том, что после прочтения и - особенно! - адаптации на русский язык во рту остался поганый привкус, а в том, что возникло у меня противное ощущение - такое, когда осознаёшь, что тебя рассматривают в лупу. Изучают как вид. Имеет смысл твоё существование или не имеет. С холодной такой логикой, логикой «настоящих мужчин». Так и просится на язык: «Сейчас исследует, убедится в своих подозрениях, и смахнёт тряпкой в утилизатор. И забудет о том, что мы когда-то существовали». Он как будто теорему тут доказал - но ведь нельзя же так с живыми людьми... А некоторые вещи (о брошенных детях, к примеру) он от меня узнал. И вот так интерпретировал. Впрочем, решайте сами, как реагировать на мнение гостя нашего города. Со своей стороны хочу лишь заявить, что перевод был мною сделан с максимально возможной художественностью, все цифры и факты сохранены в первоизданном виде, а за идеологическую нагрузку текста я, по большому счёту, ответственности не несу.

Тысяча девятьсот девяносто девятого года седьмого месяца с неба придёт великий Царь ужаса - воскресит великого царя Англомонгола. До и после будет царствовать в

от абзац предсказания навер



НАДЕЖНАЯ РАБОТА ВАШЕЙ ТЕХНИКИ - ЭТО НАША ПОСТОЯННАЯ ЗАБОТА!



Фирма АСД - гарантия
надежного обслуживания

г. Балаково, ул. Титова, 35.
Тел.: 6-00-00, 6-00-11, 6-00-22

Максимальное увеличение ваших возможностей!

ЗВЕЗДА ПОЛЫНЬ ЗАГОРИТСЯ ЕЩЁ РАЗ. ТЕПЕРЬ НА ВОЛГЕ

рабочие с разорившихся предприятий), просто «бичей» - они живут и умирают от инфекционных заболеваний тут же - возле своих костров. Туберкулёзный диспансер, где медсестры вынуждены смотреть на медленную агонию умирающих, а всё потому, что даже обезболивающих медикаментов в диспансере нет... А с другой стороны - масса кафе-шантан, растущих, как грибы после дождя, и дорогие рестораны, и Дом Мод, и посёлок местной правящей Элиты на берегу Волги - трех-четырёхэтажные коттеджи с бассейнами, садами, мостками и теннисными кортами... Интересно, знают ли об этом иностранцы?

Всё они прекрасно знают. Вообще интернациональная дружба в Балакове кипит и бурлит - часто в баре можно услышать английскую речь, многие ребята крепко дружат с европейцами. Из 28 школ города 8 - с профессионально-лингвистическим уклоном, местную «продвинутую» молодёжь трудно удивить черно-белой парой на улице. Но это - лишь одна сторона лица города. Феномен Балакова состоит в чрезвычайно резких контрастах общественной жизни - нет «обычных» подростков, есть умницы, прекрасно знающие, чего они хотят от жизни, имеющие, как правило, зна-

месте в России находится Балаково - по количеству ВИЧ-положительных, которое, кстати, неуклонно продолжает расти. Многие уже умерли.

Наркомания здесь выливается в страшные формы - страшные тем, что они приобретают характер обыденности, никого уже не шокируя и не пугая. Буквально каждый день что-то происходит - убийства, надругательства... И не только в среде наркоманов и гангстеров. 6-7-летние дети-алкоголики убивают здорового мужика в подворотне, практически отрезают ему голову «розочкой» (отколотое бутылочное горлышко с заострёнными краями - от пер.). Две старшеклассницы душат, а затем добивают камнем подругу - и это происходит в достаточно людном районе непоздним вечером... Молодые мамы, бросающие осточертевших, вечно просящих есть детей в троллейбусах... Серьезно, из-за этого многие аборигены принципиально в троллейбусы - ни ногой, поскольку одной сцены перепуганного малыша, мечущегося по салону в поисках матери, как правило, бывает достаточно. Целые «палисадники» конопли по всему балаковскому району, - впрочем, «трава» для местных - уже детские игрушки...

Во времена «комсомольскихстроек» началось и расширение Балаковского района. Сюда пригнали огромную колонию зэков - для строительства предприятий, которые и были возведены в кратчайшие сроки. Специалисты приехали уже потом, а вот зэки - не какие-нибудь неугодные диссиденты, самые отвязные урки, рецидивисты - так и остались здесь на вечном поселении. Теперь треть их поколения и старшая

«...и Царь ужаса - воскресит
всех чужаков Англомонгола. До и
после Марс будет царствовать в
счастье»

Этот абзац предсказания навер-
няка знает наизусть три четвер-
ти населения небольшого городка
на реке Волге, расположенного в
двух часах езды от известного
уже Саратова. Он носит забав-
ное название. - Балаково. Перед
пресловутым 11 августа горожа-
не все, как один, ударились в тол-
кование переводов Мишеля Нос-
традамуса, ибо боялись, очень
боялись, что катастрофа разра-
зится именно в их незаметном,
затерянном в степях, всего в 250
тыс. жителей городке. И име-
ли, между прочим, на это все ос-
нования. Как только ни называ-

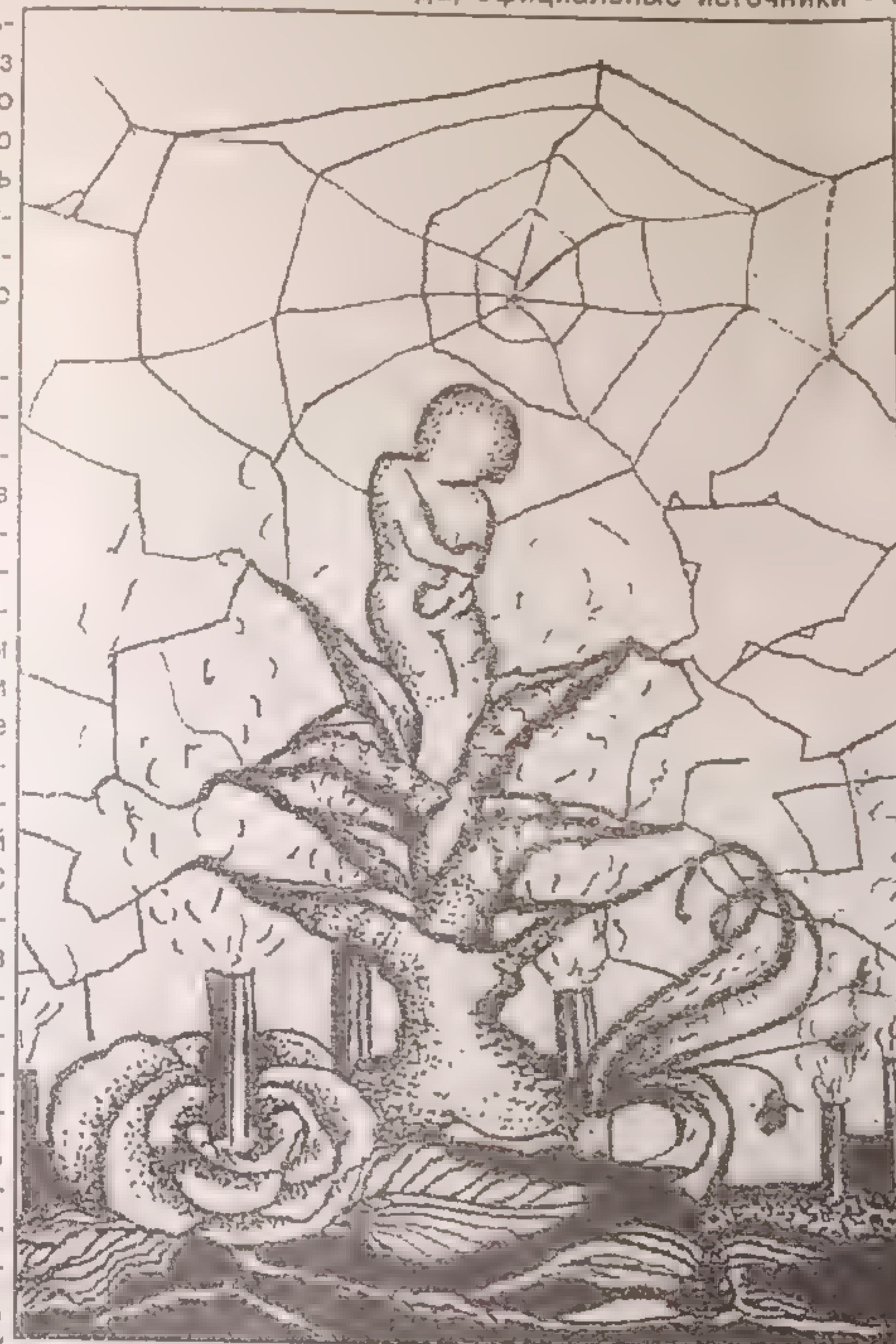


«продвинутой» молодёжь трудно
удивить черно-белой парой на ули-
це. Но это - лишь одна сторона лица
города. Феномен Балакова состоит
в чрезвычайно резких контрастах
общественной жизни - нет «обыч-
ных» подростков, есть умницы, пре-
красно знающие, чего они хотят от
жизни, имеющие, как правило, зна-
ние языков в активе и влиятель-
ных друзей в Европе, и, с другой
стороны - наркоманы, «гопы», «ба-
буины», ведущее полустрашное
существование. Есть, конечно,
исключение - серень-
кие середнячки из
техникума и ПТУ - но
их число настолько
мало, что принимать
их во внимание глу-
по. Жизнь не остав-
ляет выбора - либо
плыви, либо тони

ют в Поволжье многострадальный Балаково - и «Содом и
Гоморра», и «русский Дерри» (по С. Кингу - от авт.), и «го-
род-мутант»... Года два назад к нему прочно прицепили жут-
кий ярлык - «Звезда Полынь».

Сначала было смешно. Да бросьте вы, в самом деле, ну
какая Полынь? Мелко, батенька, мелко! Потом пришло недо-
умение, а потом — страх. Причём какой-то тусклый, размы-
тый, звериный: страх города. Его кармы. Её, кстати, ощуща-
ют все приезжие - в смысле, те, кто собирается оставаться
здесь надолго. Разные люди называют это по-разному - об-
речённостью, тоской, «русской хандрой», атмосферой мас-
совой истерии, затишьем перед бурей... Один даже упомя-
нул электростатическое поле. Это когда ты в ожидании чего-
то нехорошего передёргиваешься, и волосы встают дыбом,
и мурашки бегут по коже. Здесь это обычное состояние так
называемого предчувствия. Кстати, о предчувствиях: в них
впадают даже иностранцы, живущие в Балакове по несколь-
ко месяцев и ранее понятия не имевшие о каких-либо «шес-
тых» ощущениях... Они ведь все жуткие рационалисты. Меж-
ду прочим, второй такой город (в соотношении его величины
и посещаемости иностранными специалистами) найти бу-
дет трудновато. В Балакове (то ли случайно, то ли заплани-
рованным образом) сконцентрированы редчайшие, а некото-
рые - и вовсе не имеющие аналогов в России, предприятия. К
числу последних, в частности, относится Европейская Ме-
бельная Компания - ну, очень крутая французская фабрика,
производящая заповедного дизайна гарнитуры с такими
же, впрочем, заповедными ценами.. Или, скажем, завод
«Химэксмаш», собирающий автомобили «Хёндай». АО «Вол-
жский Дизель», опять же - единственный в России, занима-
ющийся сборкой крупногабаритных высокомоментных дизелей...
АЭС, занимающая третье место по масштабам и мощности
среди всех атомных станций страны. ГЭС, ТЭЦ, РТИ - пере-
числять можно долго. Казалось бы - богатый город - ан нет! -
не хватает было: тысячи безработных, свалка, ставшая мес-
том обитания балаковских бомжей (а среди них есть и быв-
шие работники, и люди интеллектуальных профессий, и

При таком молодецком способе кто-то выплы-
вает под белым парусом, а кто-то тонет. При-
чём основная масса, как вы понимаете, конеч-
но же, тонет... Даже по состоянию кварталов
можно угадать сей контраст - старая часть го-
рода и половина новой (т. н. Жилгородок) мо-
гут поспорить с Уайтчепелом времён Д. Лон-
дона, новая часть - микрорайоны (саратовцы
промеж себя зовут их «деловьё») вылизана и
вызывает восхищение даже у немцев. Долгое
время в области ходила легенда о том, что Ба-
лаково - город-мутант и город мутантов, све-
тящийся по ночам от радиации, отравленный
постоянными хлоровыми испарениями с АЭС
(расположенной, кстати, всего в 12 км от горо-
да вместо положенных 30), с жителями, через
одного наделёнными экстрасенсорными спо-
собностями и «дурным глазом». Говорили так-
же, что именно здесь, в Центральной Городс-
кой Больнице, уже в течение многих лет прак-
тикуется эвтаназия... Именно сюда, по слухам,
Екатерина Вторая сослала почти всех краси-
вых придворных дам, дабы избавить от иску-
шения фаворитов, и оттого-то в Балакове те-
перь так много красивых девушек. В общем,
говорилось много... Насчёт девушек, между
прочим: компетентно заявляю - все, как на подбор! Недаром
здесь каждый год проводится конкурс «Мисс Волжская Вене-
ция» (регулярно осмеиваемый в «высших эшелонах» сара-
товской журналистики типа: «Мисс Волжская Провинция», или
«Ну да, Венеция на воде, и Балаково не заасфальтирован»).
Как бы там ни было, балаковские «мисс» без труда становят-
ся «Мисс Хрустальная корона Поволжья», а ведь это что-
нибудь да значит... И всё же, несмотря на это, страх. Откуда
он? Атмосфера ужаса перед предстоящим - в Балакове на
сегодняшний день более 800 ВИЧ-инфицированных, добрые
три четверти которых не протянут и нескольких лет... На 4



садники» конопля по всему балаковскому району. Впрочем
«трава» для местных - уже детские игрушки...

Во времена «комсомольскихстроек» началось и расшире-
ние Балаковского района. Сюда пригнали огромную колонну
зэков - для строительства предприятий, которые и были воз-
ведены в кратчайшие сроки. Специалисты приехали уже по-
том, а вот зэки - не какие-нибудь неугодные диссиденты, а
самые отвязные урки, рецидивисты - так и остались здесь на
вечном поселении. Теперь третье их поколение и составляет
основную часть местных жителей. Ходят слухи, что по окон-
чании строительства многих заключенных расстреляли тут
же, на месте, кто-то утверждает, что была кровавая бойня,
спровоцированная самими уголовниками, и много сотен по-
легло тогда; официальные источники - архивы - деликатно

это событие опу-
скают, отмечая
лишь: «...прецедент
м а с с о в ы х
убийств»... А древ-
ние старожилы
уверены в одном:
потомки тех зэков
- моральных уро-
дов, патологичес-
ких садистов, пре-
ступников, каким и
на том свете про-
щения не будет -
несут на себе про-
клятие поколений, и
от этого-то в горо-
де теперь так нехо-
рошо... Дети - се-
рийные убийцы,
маньяк-вампиры,
секта сатанистов-
истязателей...
Мощное альтерна-
тивное движение -
рок-музыканты, ху-
дожники-авангар-
дисты, поэты, жур-
налисты, «зелё-
ные», объединен-
ные одним желани-
ем - уничтожить
наркотики... Мало-
летние наркоманы,
культ шизофрении

в рядах студентов, массовые суициды, психозы, помеша-
тельства... И вспышки обострённого таланта - школа айки-
до, курируемая самим Дэвидом Эйрсом, Российский яхт-
клуб, одна из сильнейших в стране школа бальных танцев...
Молодые поэты, музыканты, исследователи, даже уфоло-
ги!.. Кто-то бросил фразу: «Балаково похож на чахоточного
больного». Красота смертной агонии. «На город Полынь
упала звезда»... Куда она упала - на атомный реактор или
реактор человеческих душ?

Перевод с англ. И. Капырач
рис В. Кучерова

Телепрограмма

21-27 января

5

В программе «REN-TV — СТВ» значком «●», отмечены передачи, в которых идет «бегущая строка» телекомпании «СТВ».

21 января, понедельник



Профилактика.

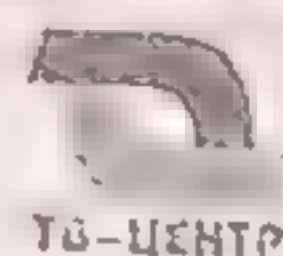
15.00. Новости.
15.15 «Ералаш».
15.25 «ЭХ, ПРОКАЧУ!». Комедия.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.30 С легким паром!
19.00 Жди меня.
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время.
21.40 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». 5-я серия
22.45 Независимое расследование.
23.30 Ночное «Время».
0.00 На футболе.
0.30 Ночная смена.

*18.00 «Губерния».
*18.20 Разговор начистоту.
*18.30 Городские подробности.
*18.45 Проездом по уездам
19.00 «ТИТАНИК».
20.00 Вести
*20.35 Вечерние новости
20.55 «НИНА. РАСПЛАТА ЗА ЛЮБОВЬ». Сериал
21.55 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ КУХАРКИ ИЗ КЛЭПХЕМА». Сериал
23.00 Вести
*23.15 Внимание развлек
23.30 «ТЕЛЕЦ», жф



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня
8.55 Криминал.
9.25 Служба спасения.
10.25 Намедни.

11.35 Куклы.
12.25 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА», комедия.
13.45 Впрок.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.40, 18.40 Криминал.
16.25 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА».



6.00, 7.30 Настроение
9.00 «ТИХИЕ СТРАСТИ МАГДАЛЕНЫ».

НАРЕЗКА СТЕКЛА
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПЛАСТЕНКИ
БАЛКОННЫЕ РАМЫ
Тел. 5-48-25.

10.00 Вести
10.40 Телемагазин
11.00 14.00 События
11.15 Петровка 35
11.25 Телеканал «Дата»
12.35 Момент истины.
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КРЕСС».
16.30 Неизвестное ТВ.
17.00, 20.00 События.
17.15 Мультфильм.
17.30 «Петербург. Портреты».
Нина Ургант.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.40 «САМОЗВАНЦЫ».
21.40 Особая папка.



СТВ
45 канал

12.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 18.01.02
● 12.30 «ДАРМА И ГРЕГ» Комедийный сериал
13.00 «24» Информационная программа
13.15 «Военная тайна»
● 13.45 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ»
● 14.50 «КАМЕНСКАЯ»
16.00 «Принцесса Сиси» Мультсериал
16.30 «Невероятный Халк» Мультсериал
17.00 «Тик-герой» Мультсериал
● 17.30 «ПАУЗЕР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ» Телесериал
● 17.55 «ЧЕРТЕНОК» Теленовелла
19.00 Коробейник (телетекст)
19.10 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 1 часть
19.30 Телемагазин «Живая очередь»
19.35 «Политклуб».
20.00 «Масштаб 1:1». Информационная программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
20.30 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 2 часть
20.50 Коробейник (телетекст)
21.00 «Симпсоны». Мультсериал

Торговая группа «Дом обоев» предлагает

Саратовские и Пензенские

дешевые обои

Действительно заводские цены

Пр.Героев, 41, магазин «ОБОИ». Тел. 3-06-89.

Адрес в Интернете: www.balakovo.san.ru/~oboi

E-mail: oboi@balakovo.san.ru

ZEPTEP

- посуда

Тел. 5-29-58
консультации, презентации, заключение договоров

www.mtelecom.bal.ru

Срочно найдите мне его!!!

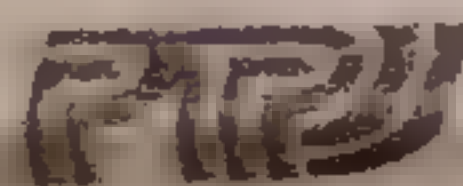
Мобил ТелеКом
Где бы Вы ни были!

Лицензия №17244

Мы найдем Всех и каждого!

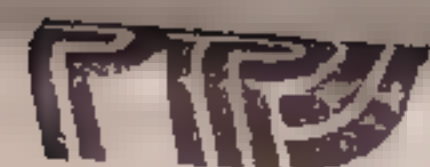
тел. 69-9-69, 700-03

**САХАР, МУКА, ДОСТАВКА
КРУПЫ, СОЛЬ 4-80-17**



ПРОФИЛАКТИКА.

- Все виды ритуальных услуг и похоронных принадлежностей
- Транспорт по городу, области
- САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ



Профилактика.

11.45 «САНТА-БАРБАРА».
12.30 Вести недели.
*13.30 Смешанный жанр.
14.00 Вести.
14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «FM И РЕБЯТА».
17.00 Вести.
*17.30 «Легко!».

11.35 Куклы.
12.25 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ
МАРТА» - КОМЕДИЯ.
13.45 Впрок.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино»
15.40, 18.40 Криминал
16.25 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА»
Детектив. 1-я серия.
17.50 Алчность.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 «ГРУЗ БЕЗ МАРКИРОВ-
КИ». Боевик.
22.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
0.00 Сегодня.
0.15 Гордон.

17.30 «Петербург. Портреты».
Нина Ургант.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой
Москвы
20.40 «САМОЗВАНЦЫ».
21.40 Особая папка
22.10 «ПАРИЖСКИЙ ПОЛИ-
ЦЕЙСКИЙ».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.00 25-й час События
0.20 Ночной полет.
0.50 Эксклюзив. «Nazareth» в
Москве.

мационная программа
20.25 Телемагазин «Живая
очередь»
20.30 «Музыкальный каба-
чок «Изюминка». 2 часть
20.50 Коробейник (теле-
текст)
21.00 «Симпсоны» Мультсе-
риал
21.30 Коробейник (теле-
текст)
21.40 «Семья с гитарами».
22.00 «Масштаб 1:1». Инфор-
мационная программа
* 22.30 «КАМЕНСКАЯ»
23.45 «24» Информационная
программа
00.15 «Телетузики»
00.30 Футбольный курьер

- Все виды ритуальных услуг и похоронных принадлежностей
- Транспорт по городу, области
- САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ



РИТУАЛ

Мы работаем с 8 до 20
без выходных
и перерыва на обед.

Вокзальная, 1Б, тел. **2-44-95**
(рядом с бывшим кафе "Солнышко")

3-13-90

Лицензия № Г281805 Рег. №067001 от 12.08.1999г.
Лиц. палата Саратовской области

НЕЗАВИСИМЫЙ
ГОРОДСКОЙ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Свободная ГАЗЕТА

10
ПРИЧИН

На которые люди подписываются

1. ОБЪЕКТИВНОСТЬ освещения событий
2. КРАТКОСТЬ изложения информации
3. ЧЕСТНОСТЬ, не утраченная с годами
4. РАЗНООБРАЗИЕ рубрик и тем
5. ЭКОНОМИЯ при подписке в редакции газеты
6. ОРИГИНАЛЬНОСТЬ подачи материалов
7. ВОЗМОЖНОСТЬ выиграть в конкурсах
8. ДОСТУПНОСТЬ: соотношение качества и цены
9. НЕЗАВИСИМОСТЬ финансовая и политическая
10. ВЫГОДА (бесплатные консультации юриста, публикация объявлений, точная ТВ-программа)

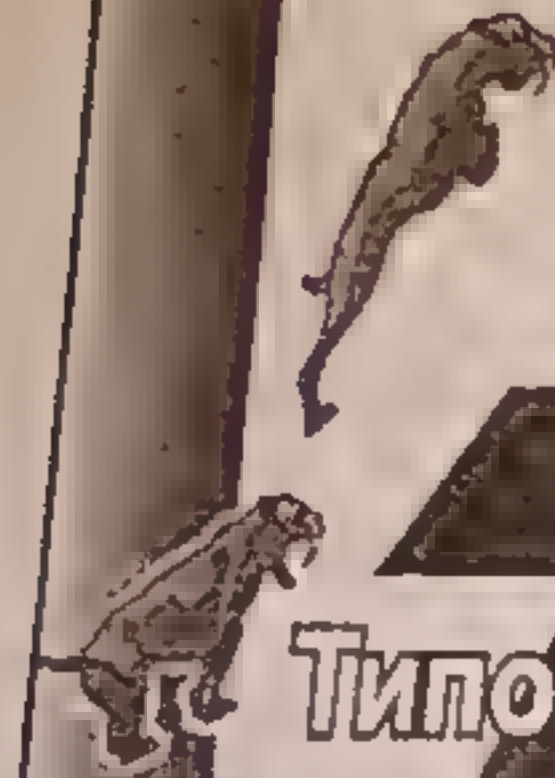
Подписка во всех почтовых отделениях!
Льготная - в киосках "Союзпечать-Вирма"!
Телефон для справок: 2-12-42, 5-65-65

5-40-40

Вирма



На скоростных трассах нет места черепахе!



Типография "Вирма" незаменима для тех, кому необходимо делать большое количество высококачественных копий

СТОМАТОЛОГИЯ


 №2536
ЛВДОЗ.
от 23.02.2001 г.

**ЛЕЧЕНИЕ
УДАЛЕНИЕ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ**
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА



ГОСТ. БАЛАКОВО, ЛЕВОЕ КРЫЛО, ТЕЛ.: 3-05-52

ШПАКЛЕВОЧНАЯ МАСТЕРСКАЯ СТЕПАНОВА

ул. Советская, 69 А (напротив Горсети), 8.30-17.00, сб. 8.30-13.00

**МРАМОРНЫЕ ПЕРИЛА,
ПОДОКОННИКИ,
БАЛАСИНЫ, ВАЗЫ.
ПАИТКА: ГРАНИТНАЯ, МРАМОРНАЯ.
ПАМЯТНИКИ: МРАМОРНЫЕ,
ГРАНИТНЫЕ.**
Установка с 8.00 до 16.00, обед с 12.00 до 13.00
Тел. 4-91-91 фирма «Янтарь»

22 января, вторник



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
10.10 С легким паром!
10.40 Кто хочет стать миллионером?
11.35 Непутевые заметки.
11.50 Библиомания
12.00 Новости.
12.15 Независимое расследование.
12.55 Русский экстрим.
13.25 «НА ТЕМНОЙ СТОРОНЕ ЛУНЫ». Детектив
14.35 Дисней-клуб
15.00 Новости
15.15 Что да как
15.35 Царь горы
16.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН».
17.00 Большая стирка
18.00 Вечерние новости
18.30 Смехолансма
19.05 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
20.05 Слабое звено
21.00 Время.
21.35 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». 6-я серия
22.40 Как это было. «Ракета над Черным морем»
23.30 Ночное «Время».
0.00 Цивилизация
0.30 Ночная смена.



*5.50 Внимание, розыск!
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕЛЕСТА».
6.45 Православный календарь.
*6.50, 7.50, 8.50 «Утренний эфир».
7.15 Экспертиза РТР.
7.30 Афиша.
7.40 Семейные новости.
8.15 Национальный доход.
8.20 Мультфильмы.
8.35 Экспертиза РТР.

9.15 «ЖАННА Д'АРК». Сериал
10.05 Два рояля
11.00 Вести
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.30 Рядом с тобой.
*13.30 «Школьных окон негасимый свет»
*13.50 Продвижение
14.00 Вести.
14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ».
17.00 Вести.
*17.30 «Не за тридевять земель».
*18.00 «Губерния».
*18.20 Разговор начистоту.
*18.40 Криминальный Саратов
19.00 «ТИТАНИК». Сериал.
20.00 Вести

ПРОДАЕТСЯ

• сейф.
• весы 1 кг.
• весы 100 кг.
• ТОРГОВОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ, б/у.
4-96-72

*20.35 Вечерние новости.
20.55 «НИНА. РАСПЛАТА ЗА ЛЮБОВЬ». Сериал.
21.55 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ. УБИЙСТВО В МЬЮЗЕ».
23.00 Вести.
*23.15 Факты минувшего дня.
23.30 «БУГГИ-БОЙ», х/ф.



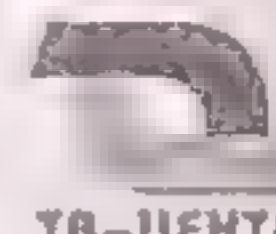
6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
9.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
10.25 Алчность.
11.05 Шоу Елены Степаненко.
12.20 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». 2-я серия.
13.45 Впрок.
14.00, 16.00 Сегодня.

14.20 Принцип «Домино».
15.40, 18.40 Криминал.
16.30 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». 2-я серия.
17.50 Алчность
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 Герой дня
19.50 «ОТМЩЕНИЕ», боевик.

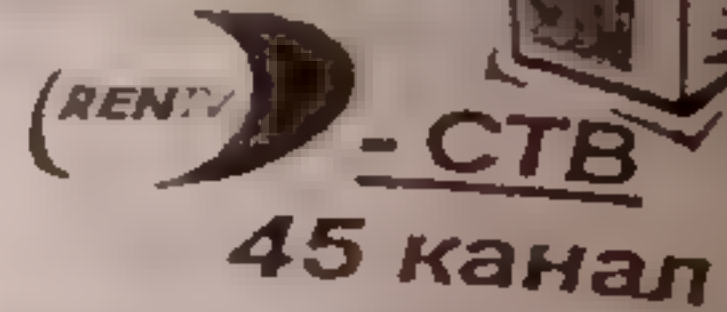
САХАР, МУКА

с доставкой на дом БЕСПЛАТНО
без выходных **3-99-89**

22.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
0.00 Сегодня
0.25 Гордон



6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ТИХИЕ СТРАСТИ МАГДАЛЕНА».
10.05 Особая папка
10.40 Телемагазин.
11.00, 14.00 События.
11.15 Петровка, 38.
11.25 Телеканал «Дата».
12.25 «ПЕТЕРБУРГСКИЕ ТАЙНЫ».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КРЕСС».
15.20 Как добиться успеха.
16.30 Ступеньки.
17.00, 20.00 События.
17.15 «Русские зимы в Ницце». Фильм 1-й.
17.45 Я - мама.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.15 Лицом к городу.
21.15 «САМОЗВАНЦЫ».
22.15 «ПАРИЖСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.00 25-й час. События.
0.20 Ночной полет.
0.50 Открытый проект.
1.45 Синий троллейбус.



12.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 21.01.02

● 12.30 «ДАРМА И ГРЕГ» Комедийный сериал
13.00 «24» Информационная программа
● 13.15 «Случайный свидетель»
● 13.45 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ»
● 14.50 «КАМЕНСКАЯ»
16.00 «Принцесса Сиси» Мультсериал
16.30 «Невероятный Халк» Мультсериал
17.00 «Тик-герой» Мультсериал
● 17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ» Телесериал
● 17.55 «ЧЕРТЕНОК»
19.00 Коробейник (теле-текст)
19.10 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 1 часть
19.55 Телемагазин «Живая очередь»
20.00 «Масштаб 1:1». Информационная программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
20.30 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 2 часть
21.00 «Симпсоны». Мультсериал
21.30 Коробейник (теле-текст)
21.40 «Линия судьбы»
22.00 «Масштаб 1:1». Информационная программа
● 22.35 «КАМЕНСКАЯ»
23.45 «24» Информационная программа
00.15 «Успех» Ток-шоу Ксении Лариной

Тел. 4-91-91

фирма «Янтарь»



Плитка потолочная,
профиль,
пленка самоклеящаяся,
плитка кафельная,
карнизы,
клеевые смеси,
сантехника,
смесители,
наборы для ванн,
хозяйственная пластмасса.

Ул. Ленина, 90
«Спорт и туризм»
пр. Героев
за магазином «Уют»

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

№ 8-22152
№ 8-22153

«ДЕНТА-МЕД»
ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ

САМОХВАЛОВОЙ Лилией Николаевной
и БЕТЕХТИНОЙ Таисией Алексеевной

Ул. Ленина, 91
Тел. 4-74-83

М.Донна, 100 м от АВТОСТА
Работает 1993-1994 гг.

Шейджеры
Интернет

Лицензии № 13721, 13722, 17244

гостиница
«Балаково»
офис 215

ежедневно
с 8.00 до 20.00

без перерывов

и выходных

тел. 22-456,

700-03, 69-9-69

8.15 Национальный доход.
8.20 Мультфильмы.
8.35 Экспертиза РТР.

МАРТА». 2-я серия.
13.45 Впрок.
14.00, 16.00 Сегодня.

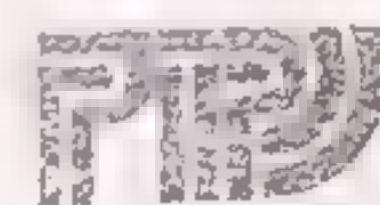
0.50 Открытый проект.
1.45 Синий троллейбус.

Лариной

23 января, среда



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
10.15 Смехопанорама.
10.45 Слабое звено.
11.35 Непутевые заметки.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Как это было.
13.00 КВН. 40 лет шутя.
13.50 «НА ТЕМНОЙ СТОРО-
НЕ ЛУНЫ».
15.00 Новости.
15.15 Семь бед - один ответ.
15.35 Программа «100%».
16.05 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ
РОМАН».
17.05 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.30 Кумиры Испытание
славы. Владимир Трошин
19.00 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
19.55 «Последний герой».
«Жертвоприношение»
21.00 Время.
21.35 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ
РОМАН».
22.40 Человек и закон.
23.30 Ночное «Время»
0.00 Русский экстрим
0.30 Ночная смена.



*8.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести
6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕ-
ЛЕСТА».
6.45 Православный кален-
дарь
*6.50 «Любимое кино».
7.15 Экспертиза РТР.
7.30 Афиша.
7.40 Семейные новости.
*7.50 «Литературный фа-
культет».
8.15 Национальный доход.
8.20 Мультфильм.
8.35 Экспертиза РТР.

*8.50 «Орден за улыбку».
9.15 «ЖАННА Д'АРК». 2-я се-
рия.
10.05 Два рояля.
11.00 Вести.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.30 Моя семья.
*13.30 Европа сегодня.
14.00 Вести.
14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ».

**БАЛКОННЫЕ
РАМЫ**

изготовление и установка
тел. 2-66-85,
4-07-06

17.00 Вести
*17.30 «Воробей».
*17.40 «Полный вперед!»
*18.00 «Губерния»
*18.20 Саратовский расклад.
*18.40 Городские подробности.
19.00 «ТИТАНИК». Сериал
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 «НИНА. РАСПЛАТА ЗА
ЛЮБОВЬ». Сериал.
21.55 «ПУАРО АГАТЫ КРИС-
ТИ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖОННИ
ВЭЙВЕРЛИ».
23.00 Вести.
*23.15 Факты минувшего дня.
23.30 «СЧИТАННЫЕ СЕКУН-
ДЫ», х/ф
1.05 «Таджикистан». Док.
фильм.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
9.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
10.25 Алчность.
11.05 Квартирный вопрос.

11.35 Среда.
12.20 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕ-
ЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». 1-я серия.
13.45 Впрок.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.40, 18.40 Криминал.
16.20 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА».
1-я серия.
17.55 Алчность.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 «ПЛЕННИЦА ЛЮБВИ».
Острозащитный фильм.
22.55 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
0.00 Сегодня.
0.25 Гордон.



6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ТИХИЕ СТРАСТИ МАГ-
ДАЛЕНЬ».
10.05 Квадратные метры.
10.40. Телемагазин.
11.00, 14.00 События.
11.15 Петровка, 38.
11.25 Телеканал «Дата».
12.25 «ПЕТЕРБУРГСКИЕ ТАЙ-
НЫ».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КРЕСС».
16.30 «Биг-Бум». Телеконкурс.
17.00, 20.00 События.
17.15 «Русские зимы в Ниц-
це». Фильм 2-й.
17.45 Кино нашей молодости.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой
Москвы.
20.40 «САМОЗВАНЦЫ».
21.40 Российские тайны.
22.15 «ПАРИЖСКИЙ ПОЛИ-
ЦЕЙСКИЙ».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.00 25-й час. События.
0.20 Ночной полет.
0.50 Открытый проект.
1.45 Синий троллейбус.

(RENTV) - СТБ
45 канал

12.00 «Масштаб 1:1». По-
втор от 22.01.02
● 12.30 «ДАРМА И ГРЕГ» Ко-
медийный сериал
13.00 «24» Информационная
программа
● 13.15 «Случайный свиде-
тель»
13.45 «Не от мира сего» До-
кументальный фильм
● 14.45 «КАМЕНСКАЯ»
16.00 «Принцесса Сиси»
Мультсериал
16.30 «Невероятный Халк»
Мультсериал
17.00 «Тик-герой» Мульт-
сериал
● 17.30 «ПАУЭР РЕЙНД-
ЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙН-
ДЖЕРЫ» Телесериал
● 17.55 «ЧЕРТЕНОК» Телено-
велла
19.00 Коробейник (теле-
текст)
19.10 «Музыкальный каба-
чок «Изюминка», 1 часть
19.55 Телемагазин «Живая
очередь»
20.00 «Масштаб 1:1». Ин-
формационная программа
20.25 Телемагазин «Живая
очередь»
20.30 «Музыкальный каба-
чок «Изюминка», 2 часть
21.00 «Ваше право»
21.20 Коробейник (теле-
текст)
21.30 «Симпсоны». Мультсе-
риал
22.00 «Масштаб 1:1». Ин-
формационная программа
● 22.40 «КАМЕНСКАЯ»
23.50 «24» Информационная
программа
00.20 «Успех». Ток-шоу Ксе-
нии Лариной

24 января, четверг



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
10.10 Кумиры. Испытание славой. Владимир Трошин.
10.40 Кто хочет стать миллионером?
11.35 Непутевые заметки.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Человек и закон.
13.00 «Серебряный шар».
13.50 «НА ТЕМНОЙ СТОРОНЕ ЛУНЫ». 3-я серия.
15.00 Новости.
15.15 Мультсериал.
15.40 «Мультазбука». Дайджест.
16.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.35 Сами с усами.

*6.50, 7.50, 8.50 «Утренний эфир».
7.15 Экспертиза РТР.
7.30 Афиша.
7.40 Семейные новости.
8.15 Национальный доход.
8.20 Открытая таможня.
8.35 Экспертиза РТР.
9.15 «ЖАННА Д'АРК». Сериал.
10.05 Сам себе режиссер.
11.00 Вести.
11.30 «САНТА-БАРБАРА».
12.30 Моя семья.
*13.30 Из первых уст
14.00 Вести.
14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ».
17.00 Вести.
*17.30 Рыболов.
*18.00 «Губерния»
*18.20 Разговор начистоту
19.00 «ТИТАНИК». Сериал
20.00 Вести
*20.35 Вечерние новости.
20.55 «ЛЕДИ БОМЖ». Сериал
21.55 «ПУАРО АГАТЫ КРИС-

16.25 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». 2-я серия.
17.55 Внимание, розыск!
19.00, 22.00 Сегодня.

САХАР. МУКА

с доставкой на дом бесплатно

без выходных **3-66-81**

19.35 Герой дня.
19.55 «ОТРЯД СПАСЕНИЯ». Боевик.
23.00 Совершенно секретно
0.00 Сегодня
0.25 Гордон

ТО-ЦЕНТР

6.00, 7.30 Настроение
8.50 Газетный дождь
9.05 «ТИХИЕ СТРАСТИ МАГДАЛЕНЫ».
10.05 Российские тайны
10.40 Телемагазин
11.00 14.00 События
11.15 Петровка 38
11.25 Телеканал «Дата»
12.25 «ПЕТЕРБУРГСКИЕ ТАЙНЫ».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
15.20 Экспо-новости
16.30 Команда на Марс.
17.00, 20.00 События.
17.15 «Русские зимы в Ницце». Фильм 3-й.
17.45 Двойной портрет.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.45 «САМОЗВАНЦЫ».
21.50 «Кремлевская принцесса». Жизнь и судьба Светланы Аллилуевой.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38
0.00 25-й час. События.
0.20 Ночной полет.
0.50 Открытый проект.
1.45 Синий троллейбус.

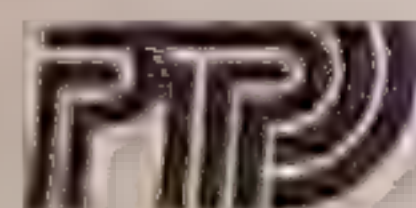
(RENTY) - СТБ
45 канал

12.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 23.01.02
● 12.30 «ДАРМА И ГРЕГ». Комедийный сериал
13.00 «24» Информационная программа
● 13.15 «ВОВОЧКА» Комедийный сериал
13.45 «Не от мира сего» Документальный фильм
14.45 «КАМЕНСКАЯ»
16.00 «Принцесса Сиси» Мультсериал
16.30 «Невероятный Халк» Мультсериал
17.00 «Тик-герой» Мультсериал
● 17.30 «ПАУЭР РЕЙДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙДЖЕРЫ» Телесериал
● 17.55 «ЧЕРТЕНОК» Теленовелла
19.00 Коробейник (теле-текст)
19.10 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 1 часть
19.55 Телемагазин. «Живая очередь»
20.00 «Масштаб 1:1». Информационная программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
20.30 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 2 часть
21.00 «Мотив преступления»
21.10 Коробейник
21.20 «Возвращение», 1 часть
22.00 «Масштаб 1:1». Информационная программа
22.30 «Возвращение», 2 часть
● 23.10 «КАМЕНСКАЯ»
00.20 «24» Инф. программа
00.50 «Успех». Ток-шоу Ксении Лариной

ПОКУПАЕМ АКЦИИ

«Сургутнефтегаз», «Норильский никель», «Саратовэнерго» и др. **Тел. 4-34-20**

19.05 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ».
20.05 Слабое звено.
21.00 Время.
21.35 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН».
22.40 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». Послесловие.
23.30 Ночное «Время».
0.00 «На футболе». «Кубок чемпионов содружества-2002».
0.30 Ночная смена.



*5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕЛЕСТА».
6.45 Православный календарь

ТИ. РОДОСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК».
23.00 Вести.
*23.15 Факты минувшего дня
23.30 «ЕГО ЗВАЛИ ВОРОН». Боевик.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
9.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
10.25 Алчность.
11.10 Я и моя собака.
12.25 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». 2-я серия.
13.40 Впрок.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.40, 18.40 Криминал.

ОБ ЭТОМ НЕ УЗНАЕТ НИКТО

КЛИНИКА

Ипанацея

лицензия №2517. ЛВД-03, вид. МЗ. Спр. обл.

ВЕНЕРОЛОГИЯ

УРОЛОГИЯ

АКУШЕРСТВО-

ГИНЕКОЛОГИЯ

Адрес: Минская, 7«а», тел. 2-21-32.

Время работы: с 8⁰⁰ до 19⁰⁰

Телеателье «ВИТ»

4-15-78

с 10.00 до 17.00

- Ремонт теле-видео-аудиоаппаратуры
- Замена кинескопов (гарантия 1-2 года)
- Обмен цв. п/п ТВ такого же класса с новым кинескопом и гарантией
- Покупаем п/п ТВ (импортные и отечественные)
- Покупаем видео-аудиоаппаратуру сломанную и разбитую на запчасти

РЕЗКА БУМАГИ

ИЗ РУЛОНОВ

ЦЕНЫ САМЫЕ НИЗКИЕ

Тел. 5-40-40 Типография «Вирма»

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ВИТАДЕНТ

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ

коронка стальная	95 р.
коронка пластмассовая	190 р.
полный съемный протез	350 р.
пломба из химического композита	80 р.
пломба из фотокомпозита	150 р.
слепок эластич. массажи	10 р.

СКИДКА

- до 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:

ул. Свердлова, 25

(з/с за «Омнией»)

лицензия №1724

ЛВД-03 от 3.06.03

ЛЕСТА». 6 45 Православный календарь.

13.40 Впрок. 14.00, 16.00 Сегодня. 14.20 Принцип «Домино». 15.40, 18.40 Криминал.

0.20 Ночной полет. 0.50 Открытый проект. 1.45 Синий троллейбус.

● 23.10 «КАМЕНСКАЯ» 00.20 «24» Инф. программа 00.50 «Успех». Ток-шоу Ксении Лариной

коронка пластмассовая 190 р. полный съемный протез 350 р. пломба из химического композита 80 р. пломба из фотокомпозита 150 р. слепок эластич. массажи 10 р.

ОБРАЩАТЬСЯ: ул. Свердлова, 25 (д/с за «Олимпией») лицензия №1724 ЛВА-03 от 3.06.98.

Гарантия качества и стерильности

25 января, пятница



6.00 «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.15 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ». 10.10 Сами с усами. 10.40 Слабое звено. 11.35 Непутевые заметки. 11.50 Библиомания. 12.00 Новости. 12.15 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ», х/ф 13.45 «НА ТЕМНОЙ СТОРОНЕ ЛУНЫ». 4-я серия. 15.00 Новости. 15.15 «Все псы попадают в рай». Мультсериал. 15.40 Семь бед - один ответ. 16.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». 17.00 Большая стирка. 18.00 Вечерние новости. 18.30 Док. детектив. 19.00 «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ». 20.00 Поле чудес. 21.00 Время. 21.35 «УБОЙНАЯ СИЛА: СЛУЖЕБНОЕ СООТВЕТСТВИЕ». 22.40 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ». 23.30 Другое время. 0.25 Футбол. «Кубок чемпионов Содружества-2002»



*5.50 Факты минувшего дня. 6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести. 6.15 «СЕЛЕСТА, ВСЕГДА СЕЛЕСТА». 6 45 Православный календарь. *6.50, 7.50, 8.50 «Утренний обзор». 7.15 Экспертиза РТР. 7.30 Афиша. 7.40 Семейные новости. 8.15 Национальный доход. 8.20 «Один и один день».

8.35 Экспертиза РТР. 9.15 «ЖАННА Д'АРК». Сериал. 10.05 Новая «Старая квартира». 11.00 Вести. 11.30 «САНТА-БАРБАРА». 12.30 Моя семья. 13.30 «Очечник» Программа для пожилых и не только 14.00 Вести 14.30 «КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ». 15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».

2-этажное
**КИРПИЧНОЕ
ЗДАНИЕ**
в старом городе.
300 кв.м.
Тел. 8-62-08,
2-11-44

16.20 «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ» 17.00 Вести *17.30 «Универ» *18.00 «Губерния» *18.20 Разговор на чашку *18.30 Знак качества. *18.45 Экспресс 19.00 «АВТОСТОП». Фильм Н Михалкова 20.00 Вести. *20.35 Вечерние новости. 20.55 «ЛЕДИ БОМЖ». Сериал. 21.55 «ВОЛКОДАВ». Боевик. 23.55 «БЛЭЙД». Боевик.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня 9.05 Вкусные истории. 9.25 Путешествия натуралиста. 10.25 Своя игра. 11.10 Внимание, розыск! 12.20 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». Комедия. 13.45 Впрок.

14.00, 16.00 Сегодня. 14.20 Продолжение следует... 15.15 Pepsi-чарт. 16.35 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». Худ. фильм 18.35 Криминал. 19.00, 22.00 Сегодня 19.35 Свобода слова 21.15 Криминальная Россия 22.50 «ОБМЕН ТЕЛАМИ». Приключенческий фильм 1.05 Кома



ТВ-ЦЕНТР

6.00 7.30 Настроение 8.50 Газетный дождь 9.05 «ТИХИЕ СТРАСТИ МАГДАЛЕНЫ». 10.05 Даринной портрет 10.40 Телемагазин 11.00, 14.00 События. 11.15 Петровка, 38. 11.25 Телеканал «Дата». 12.25 «ПЕТЕРБУРГСКИЕ ТАЙНЫ». 13.00 Деловая Москва. 14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР». 15.20 Путь к себе 16.30 Идущие вперед 17.00 20.00 События 17.15 «Русские зимы в Ницце». Фильм 4-й. 17.45 Горько! 19.00 Сериал. 19.50 Пять минут деловой Москвы. 20.35 «САМОЗВАНЦЫ». 21.35 Детектив-шоу. 22.20 Вечер памяти Владимира Высоцкого 23.20 Времечко. 23.50 Петровка, 38. 0.05 25-й час. События. 0.25 Русский век. 1.05 «ЗАЛ ОЖИДАНИЯ». Худ. фильм.



(REN) - СТВ
45 канал

12.00 «Масштаб 1:1». Повтор от 24.01.02 ● 12.30 «ДАРМА И ГРЕГ» 13.00 «24» Информационная программа ● 13.15 «АГЕНТСТВО» 13.50 «Не от мира сего» Документальный фильм ● 14.50 «КАМЕНСКАЯ» 16.00 «Принцесса Сиси» Мультсериал 16.30 «Невероятный Халк» Мультсериал 17.00 «Тик герой» Мультсериал ● 17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ» Телесериал ● 17.55 «ЧЕРТЕНОК» Теленовелла 19.00 Коробейник 19.10 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 1 часть 19.30 Телемагазин «Живая очередь» 19.35 «Политклуб». 20.00 «Масштаб 1:1». Информационная программа 20.25 Телемагазин «Живая очередь» 20.30 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 2 часть 20.50 Коробейник 21.00 «Симпсоны». Мультсериал 21.30 Коробейник 21.40 «Линия судьбы». Музыкант - Петр Сироткин. 22.00 «Масштаб 1:1». Информационная программа 22.30 «КАМЕНСКАЯ» ● 23.35 «Диалог со всем миром»: «В поисках русской эскадры» Док. фильм 00.10 «Метро»

КРАШЕНИЕ. ЧИСТКА

Фабрика

КРАС 3-15-79
ХИМЧИСТКА

Пр.Героев 41, 000 "Золушка"

Подушки
Душечки
Автомехлы
Одежда
Меха
Кожа
Ковры
Одеяла
Пуховики
Трикотаж

ЭТО - соединение древних традиций восточной медицины и достижений современной электронной техники.



Врач КУРБАШНОВ
ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ

(Лицензия № В769837 рег. № 1869 ЛВД-03 Минздрав Саратовской области. Центр лицензирования и сертификации)



МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

Квантовая терапия (рикта). Заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата (хронические гастриты, холециститы, артрозы, артриты, остеохондрозы, дерматиты, аллергозы и др.) Лечение более 250 заболеваний.
Электронпунктура - вегето-сосудистая дистония, неврозы, мигрени, ЛОР-заболевания.
КВЧ-пунктура - нарушение сердечного ритма, гипертония I-II степени, заболевания женской половой сферы, бесплодие.
МРТ-пунктура - простатиты, невралгия лицевого и тройничного нервов.
Лазеропунктура - при различных заболеваниях.
Аппараты тепловой терапии - урология, ЛОР-заболевания.
Аппаратный массаж
А также диагностика и лечение наркомании

ВЫСОКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГАРАНТИРУЕТСЯ
ЗАБОТА И ВНИМАНИЕ К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Адрес: ул. Ленина, 122а (с левого торца от маг. "Оптика"), Часы приема: диагностика с 8⁰⁰ до 17⁰⁰, лечение с 8⁰⁰ до 18⁰⁰, кроме субботы и воскресенья Тел. для записи: 4-43-38

ВСЕ ЭТО - «иглоукалывание» без укола, регулирующая терапия, устраняющая причины боли

ЗАО "ВОЛГАСТРОЙСЕРВИС"

ИЗГОТОВИТ

ЛИСТОВУЮ

ПРОСЕЧНО-ВЫТЯЖНУЮ

СТАЛЬ

Толщина - 4 мм,
ширина - 1 м

Объем неограничен

Цена
договорная

9-84-13

3-13-40

На 45
каналеМУЗЫКАЛЬНЫЙ
КАБАЧОК

ИЗЮМИНКА

5-65-65, 4-92-68

ВНИМАНИЕ!

Предъявителю этого купона

на детский - 5 руб.

на взрослый - 10 руб.

на коллективный - 15 руб.

Купон действителен только на 1 подарок

СТЕКЛОЗЕРКАЛА

ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ, ТОНИРОВАННОЕ
ГОРКИ ИЗ СТЕКЛАОБРАБОТКА,
СВЕРЛЕНИЕ
ОТВЕРСТИЙ

ул. Пионерская, 1 «а», тел. 4-63-81

(д/с между п/к №6 и маг. «Спорт и туризм»)

Магазин

«КЛАКСОН»

ПРЕДЛАГАЕТ
АВТОЗАПЧАСТИ
К АВТОМОБИЛЯМ
МАРКИ

ГАЗ

26 января, суббота



6.55 «ТРИ ДНЯ В МОСКВЕ».

Комедия

8.00 Новости.

8.10 Мультсеанс

8.35 Слово пастыря.

8.50 КОАП.

9.15 Играй, гармонь любимая!

9.50 Библиомания.

10.00 Новости.

10.10 Смехопанорама

10.45 Смак

11.05 В мире животных

11.45 Здоровье

12.25 «ТАЙНЫ ОТЦА ДАУ-

ЛИНГА». Детектив

13.20 «Чтобы помнили...»

14.00 Крылья

14.35 Дисней-клуб

15.00 Новости.

15.10 «ТАЙНЫ БУРГУНДС-

КОГО ДВОРА», х/ф

16.50 «Глаза цвета неба».

Концерт Валерии

18.00 Вечерние новости.

18.15 Е.Петросян, М.Галкин,

М.Шифрин в программе

«Шутка за шуткой».

18.55 Кто хочет стать мил-

лионером?

19.55 «Последний герой».

«Штормовое предупрежде-

ние».

21.00 Время.

21.30 «КОРРУПЦИОНЕР».

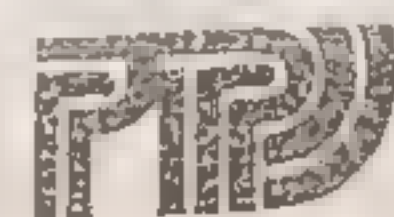
Боевик.

23.25 «БУТЧ КЭССИДИ И

САНДЭНС КИД», вестерн

1.20 Концерт групп «Сплин»

и «Би-2».



6.40 Диалоги о рыбалке.

7.05 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕ-

РЕЙ». Сериал.

8.00 Пала, мама, я —

спортивная семья.

8.45 Телепузики.

9.10 Золотой ключ.

9.30 Здоровье и жизнь.

10.00 Почта РТР.

10.30 Доброе утро, страна!

11.10 Сто к одному.

12.00 «... о милости прошу».

Фильм 2.

12.55 «ОСТРОВ ФАНТАЗИЙ».

14.00 Вести.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

(КаМАЗ 10 т;

КаМАЗ с прицепом 8 т;

ГАЗ; ГАЗель-тент).

Тел. 6-90-16,

2-13-21

14.20 «НЕПОДСУДЕН». Худ.

фильм.

*16.00 «Губерния. Семь дней».

*16.30 Секундомер.

*16.45 С.А.Бах. Последний мо-

нолог.

*17.00 На Всероссийском фес-

тивале-конкурсе клоунады; эк-

сцентрики и пародии.

18.00 Моя семья.

18.55 Аншлап.

20.00 Вести.

20.25 Зеркало.

21.00 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИ-

ДЕНИЯМИ». Фантастическая

комедия.

23.05 «АЗАРТНЫЕ ИГРЫ».

Остросюжетный фильм.

1.00 Горячая десятка.



6.35 «СВИНАРКА И ПАСТУХ».

Комедия.

8.00 Сегодня.

8.15 Улица Сезам.

8.40 «ЗЕРКАЛО, ЗЕРКАЛО».

Сериал.

9.20 Без рецепта.

10.00, 12.00 Сегодня.

10.15 Криминал.

10.45 Женский взгляд.

11.20 Квартирный вопрос.

12.20 «ХАРПЕР — ЧАСТНЫЙ

ДЕТЕКТИВ». Худ. фильм.

14.30 Путешествия натурали-

ста.

15.10 Своя игра.

16.00, 19.00 Сегодня.

16.25 Профессия — репортер.

16.55 Продолжение следует...

17.55 Шоу Елены Степаненко.

19.40 Профессия — репортер.

20.15 «КТО ЕСТЬ КТО». Детек-

тив.

22.20 «РУССКИЙ РЭМБО». Бо-

евик.

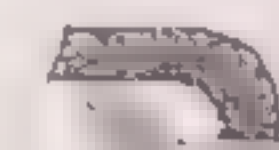
23.50 «АРС АМАНДИ, ИЛИ ИС-

КУССТВО ЛЮБВИ». Худ.

фильм.

1.40 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». Се-

риал.



ТВ-ЦЕНТР

7.40 Свет твоей свечи.

8.05 Отчего, почему?

9.45 Как вам это нравится?!

10.15 Наш сад.

10.30 В последнюю минуту.

11.00, 14.00 События.

11.15 Городское собрание.

11.50 «КАК ИВАНУШКА-ДУРА-

ЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ».

Сказка

13.15 Мультфильм.

13.25 «Мир дикой природы». Те-

лесериал.

14.20 Денежный вопрос.

14.30 Мультфильм.

14.50 «НА СТРАЖЕ ПОРЯД-

КА».

16.40 Магия.

17.20 Антимония.

19.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ДО-

РИС ДЮК». Худ. фильм.

20.00 Постскриптум.

21.00 «ОКО ЗА ОКО», боевик

23.05 События.

23.15 Хорошо, Бы-

ков.

23.30 Мода non-stop.

0.00 Поздний ужин.

0.15 Золотая фишка.

1.15 «НАВЕКИ МОЯ». Худ.

фильм.

(RENTV) - СТБ
45 канал

7.15 «Не от мира сего» До-

кументальный фильм

8.15 «В гостях у Тофика»

8.30 «Инспектор Гаджет»

Мультсериал

9.00 «Диплодоки» Мультсе-

риал

9.30 «МУРАШКИ» Телесе-

риал

10.00 «Футурама» Мультсе-

рия

10.30 «Футурама»

● 11.00 «БАФФИ»

● 12.00 «Щедрое лото»

13.00 «24» Информационная

программа

● 13.15 «Мир спорта глаза-

ми «Жиллетт»

● 13.45 «БРИЛЛИАНТЫ

ДЛЯ ДИКТАТУРЫ ПРОЛЕ-

ТАРИАТА», детектив

15.30 «Метро»

15.45 Коробейник (теле-

текст)

15.55 «Масштаб 1:1». Ин-

формационная программа

16.20 «Музыкальный каба-

чок «Изюминка»

● 17.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИ-

КИ»

19.00 «24» Информационная

программа

● 19.30 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕ-

РИАЛЫ» Телесериал

● 20.25 «СЕН-ТРОПЕ, СЕН-

ТРОПЕ», комедия

● 22.40 «КИБОРГ-ТЕЛОХРА-

НИТЕЛЬ», боевик

00.35 Ночной музыкальный

канал

«КИТАЙСКИЙ» ГАЗ
 ПРЕДЛАГАЕТ
 АВТОЗАПЧАСТИ
 К АВТОМОБИЛЯМ
 МАРКИ

ГАЗ

ВСЕХ МОДИФИКАЦИЙ
 РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ! СИСТЕМА СКИДОК!

Обращаться: • территория Агропромхимии, тел. 2-83-70
 • ул. Пролетарская, 54, тел. 6-92-23

Работаем без выходных
 Понедельник-пятница:
 с 9.00 до 18.00
 Суббота: с 9.00 до 15.00
 Воскресенье: с 9.00 до 14.00

Диагностика двигателей «ЗМЗ-406»
 и большой выбор запчастей к ним

Лиц. Г717849, Рег. № 066071. Лиц. палата Стор. Стор.
 Лиц. 024062, СР-64-500124. Транс. Инст. Стор. Стор.

**ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
 - ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО!**

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
 КАБИНЕТ

Надежда

Личный врач

**ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН
 ПРОФЕССИОНАЛЬНО,
 БЕЗБОЛЕЗНЕННО,
 СТЕРИЛЬНО**

Партия №2011341

САЛОН

**ИЗДЕЛИЯ
 МЕДИЦИНСКОГО
 НАЗНАЧЕНИЯ**

АДРЕС:
 ул. Ленина, 122А
 (вход с торца,
 справа от
 маг. «Оптика»)
 тел. 4-79-52

ПРЕДЛАГАЕТ

- ТОНОМЕТРЫ
- АПТЕЧКА АВТОМОБИЛЬНАЯ
- СИСТЕМЫ
- ШПРИЦЫ
- ИНАЛЯТОРЫ ТРОСТИ,
- КАМЕРЫ
- РЕКТИФИКАТОРЫ
- БАТРЕИ,
- ЛАМПЫ, АЛМАГ, УТЛ и т.д.
- МЕДИЦИНСКИЕ БУТЫЛОЧКИ

СТЕРИЛЬНЫЕ ПРОСЫНКИ, ХАЛАТЫ,
 КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ РОЖЕНИИ

- МАРЛЯ,
- БИНТЫ
- СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
- МАТЕРИАЛ для стоматологов и
- ДРУГОЙ АССОРТИМЕНТ
- ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ

в широком ассортименте
 ПОЯСА ЭЛАСТИЧНЫЕ, БАНДА-
 ЖИ, КОРРЕКТОР ОСАНКИ и т.д.

7.05 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕ-
 РЕЙ». Сериал.
 8.00 Папа, мама, я —
 спортивная семья.

8.00 Сегодня.
 8.15 Улица Сезам.
 8.40 «ЗЕРКАЛО, ЗЕРКАЛО».
 Сериал.

РИС ДЮК». Худ. фильм.
 20.00 Постскриптум.
 21.00 «ОКО ЗА ОКО», боевик
 23.05 События.

● 22.40 «КИБОРГ-ТЕЛОХРА-
 НИТЕЛЬ», боевик
 00.35 Ночной музыкальный
 канал

26 января, ВОСКРЕСЕНЬЕ

ОРТ

6.55 «ТРИ ДНЯ В МОСКВЕ».
 2-я серия
 8.00 Новости.
 8.10 Армейский магазин
 8.40 Дисней-клуб
 9.05 Утренняя звезда
 9.50 Библиомагия
 10.00 Новости
 10.10 Непутевые заметки
 10.30 Пока все дома.
 11.05 Док-детектив
 11.35 Клуб путешественни-
 ков

12.15 «ТАЙНЫ ОТЦА ДАУ-
 ЛИНГА». Детектив
 13.10 «Гражданин»
 13.20 Сами о себе
 13.50 «Мини-гиганты»
 14.15 Судьба Кремля
 14.35 Дисней-клуб
 15.00 Новости
 15.30 Футбол «Кубок чемпи-
 она Содружества-2002»
 17.05 Живая природа
 «Правда о горбатом ките»
 18.00 Вечерние новости
 18.15 «Ералаш»
 18.25 «УЛИЦА ПОЛНА НЕО-
 ЖИДАННОСТЕЙ». Комедия
 19.45 «КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ-3»,
 x/f
 22.30 Времена
 23.45 «ПРИШЕЛЬЦЫ: КОРИ-
 ДОРЫ ВРЕМЕНИ», x/f

РТР

6.35 «ОГНЕМ И МЕЧОМ». Ис-
 торическая драма.
 8.10 Телешутики.
 8.35 Хронограф.
 8.50 Русское лото.
 9.40 ТВ Бинго шоу.
 10.20 Доброе утро, страна!
 10.50 Сам себе режиссер.

Организация
**КУПИТ
 НЕЖИЛОЕ
 ПОМЕЩЕНИЕ**
 (80-120 кв. м) под аренду
Тел. 69-444

14.20 Диалоги о животных.
 15.20 Вокруг света
 16.20 «Двенадцать подвигов
 Астерикса». Мультсериал.
 17.45 «КОМИССАР РЕКС». Се-
 риал
 18.45 ТВ Бинго новости.
 18.50 Аншлаги.
 20.00 Вести.
 20.55 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИ-
 ДЕНИЯМИ-2». Комедия.
 23.00 «ФИЛАДЕЛЬФИЯ». Худ.
 фильм.
 1.10 «ТВИН ПИКС». Сериал.
 2.10 Спорт за неделю.

НТВ

6.30 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». Ко-
 медия.
 8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
 8.15 Улица Сезам.
 8.40 Пепси-чарт.
 9.30 Ох, уж эти дети!
 10.15 Вкусные истории.
 10.35 Шоу Елены Степаненко.
 11.25 Криминальная Россия.
 12.20 «ФАВОРИТ». Детектив.
 1-я и 2-я серии.
 14.40 Служба спасения.
 15.10 Своя игра.

11.45 Городок.
 12.15 «... о милости прошу».
 Фильм 3.
 13.10 Парламентский час.
 14.00 Вести.

16.00 Сегодня.
 16.20 Профессия - репортер.
 16.45 Я и моя собака.
 17.35 Женский взгляд.
 18.10 Очная ставка.
 18.40 «ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ».
 Детектив.
 21.00 Намедни.
 22.10 Куклы.
 22.30 «ДЕПРЕССИЯ». Худ.
 фильм. 1-я и 2-я серии.
 1.45 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». Се-
 риал.

ТВ-ЦЕНТР

8.00 Отчего, почему?
 9.45 Полевая почта.
 10.15 Лакомый кусочек.
 10.30 Мультфильмы.
 11.00 Московская неделя.
 11.25 Деловая лихорадка.
 11.40 Мультфильм.
 11.55 21-й кабинет.
 12.25 Приглашает Борис Нот-
 кин.
 12.55 Чемпионат России по
 хоккею. Суперлига. Второй
 этап. (В перерыве - События).
 16.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ
 УБИЙСТВО». Фильм 2-й.
 18.15 Слушается дело.
 19.05 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ДО-
 РИС ДЮК». Худ. фильм.
 20.00 Момент истины.
 21.00 «ПОЕЗД ДО БРУКЛИ-
 НА». Криминальная драма.
 22.50 События.
 23.00 Спортивный экспресс.
 23.30 Деликатесы.
 0.00 Отель «Метрополь» — 100
 лет.

REN TV - СТБ
 45 канал

7.00 «Не от мира сего» Доку-
 ментальный фильм
 8.00 «1/52» Спортивное обо-

зрение
 8.15 «В гостях у То-
 фика»
 8.30 «Инспектор Гаджет»
 Мультсериал
 9.00 «Диплодоки» Мультсе-
 риал
 9.30 «МУРАШКИ». Телесе-
 риал
 10.00 «Симпсоны» Мульт-
 серия
 10.30 «Симпсоны» Мульт-
 серия
 ● 11.00 «БАФФИ» Телесе-
 риал.
 ● 12.00 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕ-
 РИАЛЫ» Телесериал
 13.00 «24» Информационная
 программа
 ● 13.15 «Военная тайна»
 ● 13.45 «БРИЛЛИАНТЫ
 ДЛЯ ДИКТАТУРЫ ПРОЛЕ-
 ТАРИАТА», детектив
 15.30 «1/52» Спортивное
 обозрение
 ● 15.45 «Случайный свиде-
 тель»
 16.15 Коробейник (теле-
 текст)
 16.25 «Музыкальный каба-
 чок «Изюминка»
 ● 17.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИ-
 КИ»
 19.00 «Диалог со всем ми-
 ром»: «В поисках русской
 эскадры» Документальный
 фильм
 ● 19.30 «2019: ПОСЛЕ ПА-
 ДЕНИЯ НЬЮ-ЙОРКА», бое-
 вик
 21.35 «Телетузики»
 ● 21.50 «РЕПЛИКАНТ», бо-
 евик
 00.05 «АЛЬФРЕД ХИЧКОК
 ПРЕДСТАВЛЯЕТ» Телесери-
 ал
 00.35 Ночной музыкальный
 канал

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
08.02.2002 (спецвыпуск)

№ 11 (871)

ПРАВДА

Выходит с 8 декабря 1990 г.

- ПОЛИТИЧЕСКИЕ ИГРЫ
- ДЕПУТАТОВ ПРОДОЛЖАЮТСЯ
- ПЕШКОМ ПО «НЕБОСКРЕБАМ»
- ГОРОД ХИМИКОВ И АТОМЩИКОВ
- ВЫМИРАЕТ И ВЫРОЖДАЕТСЯ

Свободная

**ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ
ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?**

В.С. Смирнова
«Из жизни моряки»

ИТОГ ПРОМЫШЛЕННЫХ ЗАТЕЙ - НЕТ НИ ЗДОРОВЬЯ, НИ ДЕТЕЙ

Совсем недавно мы слышали на планерке отчет о младенческой смертности и ужасались, что у нас почему-то дети умирают чаще, чем в других городах. В понедельник Н.Р.Стражникова, главврач города и района, вернулась к этой теме - год мы закончили с показателем 45 - это столько младенцев за год умерло. При этом рождаемость упала до самой низкой за многие годы отметки. В области мы держим первенство в этом вопросе, что очень огорчает. Причины врачи называют разные, но главные - экология детей, обусловленная болезнями матери, осложнения беременности и родов и аномалии. Они, в том числе, имеют

и прокормить себя и семью. Очень много женщин больных, причем в основном это простудные заболевания, которые недолечиваются и переходят в хронические. Ну и, конечно, вензаболевания, которые продолжают цвести махровым цветом не только в нашем городе, потому что сегодня безыдейность и откровенная пропаганда секса снимает страшную жатву.

Несколько раз, говоря о причинах младенческой смертности, Н.Р.Стражникова упомянула неблагоприятную окружающую среду и здоровье мам, связанных со здоровьем родителей. Это значит, наша претензия гордость, что мы - потомки химиков и атомщиков, теперь

тнотью. Вел. между А.Г.Семенов (глава ЕМО все еще был в отпуске), и он несколько раз пытался высказать предположение, что смертность младенцев связана с наркоманией. Но Н.Р.Стражникова опять настойчиво сказала, что проблема прежде всего в экологии.

Медики наметили ряд мероприятий по снижению смертности детей, среди них (все перечислять нет смысла) есть и кадровый вопрос. Он решается просто - выделяют квартиры специалистам и публикуются в «Медицинской газете» приглашения на работу. Таким путем мы «заманили» трех акушеров-гинекологов, одного неонатолога и двух педиатров. Способ отличный, жаль только, квартир у нас в резерве мало.



Изменение законодательства о пенсии, повышение пенсии - всё это темы газетных публикаций, радио- и телерепортажей. Пока пенсионеры ожидаемую денежную прибавку видят только на экранах телевизора.

**Хороша монета, хороша купюра.
«Где же эти деньги?» - плачет тётя Шура.
Злится дядя Витя, стонет тётя Вера.
Умирают люди, угасает вера...**

ВОПРОС ЧИНОВНИКУ

- С администрацией действительно...

...в этом вопросе, что... Причины врачи называют разные, но главные - патология детей, обусловленная болезнями матери, осложнения беременности и родов и врожденные аномалии. Они, в свою очередь, также имеют причины. Как сказал главврач - ухудшается положение женщины в обществе. Падает жизненный уровень, а с ним и ухудшается питание, условия труда становятся все тяжелее, а здоровье отодвигается на второй план - главное, добыть день-

...только раз, говоря о причинах младенческой смертности. Н.Р.Стражникова упомянула неблагоприятную окружающую среду и здоровье мам, связанных со здоровьем родителей. Это значит, наша прежняя гордость, что мы - потомки химиков и атомщиков, теперь оборачивается для нас трагедией. Никто толком не анализировал и не изучал, как связаны профпатологии дедушек и бабушек с заболеваниями их новорожденных внуков, как отвалы фосфогипса, растворяясь в воздухе и воде, влияют на смер-

и кадровый вопрос. Он решается просто - выделяют квартиры специалистам и публикуются в «Медицинской газете» приглашения на работу. Таким путем мы «заманили» трех акушеров-гинекологов, одного неонатолога и двух педиатров. Способы отличные, жаль только, квартир у нас в резерве мало. Н.Р.Стражникова очень рассчитывает на то, что все усилия медиков не пропадут даром, что-то уже можно прогнозировать. Хотя только ли медики должны биться над решением этого вопроса?

**Хороша монета, хороша купюра.
«Где же эти деньги?» - плачет тётя Шура.
Злится дядя Витя, стонет тётя Вера.
Умирают люди, угасает вера...**



ВОПРОС ЧИНОВНИКУ

«В старых домах утечка воды в подвалах, в квартирах стала привычным делом, что очень возмущает жильцов, но, как говорят коммунальщики, регулировка требует средств, а их нет. Как же бороться с потерями воды?»

Т.Шилкина».

- Для того, чтобы устранить течи, больших средств не требуется. Если УМЖХ не устраняет течь - обращайтесь ко мне, и я приму меры к нерадивым работникам.

«В жилгородке почему-то стало холоднее в квартирах, и горячая вода уже не такая горячая. Говорят, что это снижены параметры на ТЭЦ, почему же тогда в других районах города все нормально?»

Л.Безлуцкая».

- Я сам живу в жилгородке и не жалуюсь на холод, надо бы знать конкретный адрес, а в целом на ТЭЦ действительно снизили параметры, так как температура наружного воздуха увеличилась. Но холодной воды быть не должно, просто надо отрегулировать работникам УМЖХ, чего они, видимо, не делают.

«В селе Комсомольское сберкассу перевели в село Наумовку, что находится в другом конце района. Согласовывал ли Сбербанк с местными властями; куда переводить сберкассы?»

М.Харитонов».

- С администрацией действительно не советовались, и жалобы сельских жителей к нам поступают. В связи с этим мы послали письмо в Сбербанк с просьбой еще раз рассмотреть вопрос переноса сберкасс и пойти навстречу жителям. Пока ответа нет.

«В селе Подсосенки и глава администрации, и участковый после работы уезжают из села, так как у них нет в Подсосенках жилья. Как можно решить вопрос с жильем на селе?»

Л. Козин».

- Кадровый вопрос вообще сложный, у нас есть руководители хозяйств, которые уезжают домой из села. Решать будем так: строить быстро жилье для бюджетников на селе. Есть дешевые типовые домики типа тех, что мы строили в Ленске. Их будем строить за счет областного и местного бюджета, а жители будут платить только 50 процентов стоимости.

«И еще один вопрос жителей этого села: как решить проблемы строительства частного жилья - совхоз занял все земли вокруг, и под строительство земли не осталось?»

Д. Воронов».

- Честно говоря, -ко мне никто не обращался с вопросом отвода земель под строительство. А вообще надо разработать генплан развития села, у нас нет таких планов ни в одном селе. Но на проектные работы нужны средства. В этом году заложили 1,5 млн. рублей на такие работы из Инвестиционного фонда АЭС, но я не знаю, что будет с самим фондом, его существование под вопросом.

СВАЛКИ ДА ВОДА - ВЕЧНАЯ БЕДА

Наверное, второй вопрос плачерки в этот день был вынесен неслучайно: только что обсудили младенческую смертность - и тут А.А.Данилова, начальник отдела экологии, рассказала о том, как выполняется план природоохранных мероприятий. Что интересно - почти всегда этот план перевыполняется. Выполнено в 2001 году 76 мероприятий на 80,9 млн. рублей (планировали 49 на 61,5 млн.рублей). Львиную долю выделили предприятия, затем федеральный бюджет, Экологический фонд, местный бюджет, а уж областной ограничился 71 тысячей рублей.

В результате снизился выброс вредных веществ в атмосферу на 268 т, уменьшился сброс загрязняющих веществ в водоемы на 300 т, очищены села от навоза, спасено от вредителей 597 га леса. Число санкционированных свалок увеличилось с 3 до 17 (честно сказать - цифра не радует, надо не расширять количество свалок, а перерабатывать мусор). В прошлом году активно строились в селах скотомогильники. За год построили 8 (а в январе 2001 года не было ни одного!)

Очень порадовала информация о новых посадках: высажено 3 тыс. 400 деревьев, 3 тыс. 400 кустарников, разбито 2,6 га газонов, 1,5 га цветников. На все затрачено 252 тыс. рублей. Хотелось бы услышать еще и адреса посадок. Вспомнились слова А.Г.Семенова однажды на пресс-конференции: «Сколько себя помню - мы в Балакове все время сажаем деревья и кусты. Уже должна вырасти непроходимая тайга. Но ничего подобного - опять что-то не получается».

А что? Наверное, или сажаем не так, или сажаем не то, или не вовремя, или на самом деле не сажаем. Зато проводим много бесед, лекций, уроков и прочих мероприятий с детьми и подростками, чтобы они были экологически грамотными. Кстати, (это не про-

звучало в докладе) наш экологический театр (на базе сельской Ивановской школы) опять занял призовое место в области! Поэтому воспитание детей в духе любви и бережного отношения к природе идет успешно, и, надо полагать, плоды этого воспитания мы пожнем уже лет через 5, если не перевесят плоды воспитания экономического

Что нас ожидает в году нынешнем? Прежде всего, область в этот раз будет щедрее - 60 процентов средств, которые балаковские предприятия отчисляют за загрязнение окружающей среды в облбюджет, будут возвращаться нам на природоохранные мероприятия. Это около 4 млн. рублей. А если брать, у нас есть несколько очень сложных проблем - это питьевая вода, отсутствие в селах района и свалки. Поэтому вопрос о заводе, перерабатывающем мусор, стоит уже реально - его надо строить. А вот по воде планов нет. Хотя, как говорят местные жители, они так привыкли пить свою грязную (на вид цвета кофе) воду, что, когда попадают в местность, где вода прозрачная и соответствует ГОСТу, начинают мучаться животами. Может, мы уже приспособились к этой окружающей среде? И поэтому наша область, создав на бумаге прекрасную программу «Питьевая вода» не спешит ее финансировать, не считая первоочередной? Если так - то это геноцид по отношению к жителям района.

Ну, зато по озеленению планы мы опять строим, а также разрабатываем мероприятия, которые помогут заводам снизить вредные выбросы-сбросы. Вот только к оздоровлению обстановки мы идем так медленно, что, кажется, увидят наш город с чистым воздухом, водой и зелеными насаждениями немногие. Особенно если вспомнить, как мало у нас людей рождается и как много почему-то умирает.

Слово от Чутьёва Планерка в КЖКХ

Эту тему г-н Никитин, директор «Спецавтохозяйства», развил на очередной планерке в КЖКХ.

В ходе неофициального обсуждения в узком планерочном кругу, мнение присутствующих под общий знаменатель подвелось в следующем: опыт мусороперерабатывающих заводов в других городах показал,

Нужен ли городу мусороперерабатывающий завод и нужно ли отдавать свалку в частные руки?

что это дело пока убыточное и требует больших дотаций.

Мусорную свалку в частные руки можно передавать только в случае, если ее работники возьмут на себя функции полного цикла ее обслуживания, начиная со сбора и вывоза мусора.

А проблему утилизации мусора г-н Никитин предложил решить по-своему: раз-

ровнять бульдозером площадку, засыпать ее ровным слоем мусора толщиной в 20 см, сверху положить слой глины и утрамбовать. И так, пласт за пластом, превратить мусорную свалку в ровное место.

«Но, в перспективе, завод утилизации мусора все-таки нужен», - добавил г-н Никитин в конце.

ВСЕМУ СВЕТУ — О СЕССИЯХ СОВЕТА

СКАНДАЛ

ПОДНИМАЮТ

Депутаты второго созыва заседали в пятницу, 1 февраля, как всегда долго, как всегда скандалили, горячились, обвиняли друг друга во всех грехах. Только повестку дня обсуждали около часа. Депутат Косолапкин предложил снять 2-й вопрос (о рассмотрении результатов проверки Главного контрольного управления области) - мол, вопрос касается мэра, а его на заседании нет - неэтично говорить в его отсутствие. Депутат Ермолаева предложила отложить вопрос 9 (Положение о статусе малоимущего), так как пока не установлены источники финансирования льгот. Тут же депутат Савочкина с присущим ей пылом обвинила Н.Ф.Ермолаеву в безразличии к бедным. Ермолаева не согласилась:

- Я не против Положения, но если мы его примем, люди пойдут собирать справки, а мы не определили, как будем финансировать льготы. А если принять и положить Положение под сукно - то какой в нем прок?

Прок депутаты усмотрели «политический», и всю сессию депутатов Еремина, Смирнова, Савочкину и Светленко («ЕСССС») обвиняли в том, что все скандалы они поднимают из политических соображений. Главное - не результат, а шум вокруг их имен, а также слава «народных заступников». Например, шум вокруг строительства 5 и 6 блоков АЭС. Что сегодня делает команда «ЕСССС»? Собирает подписи избирателей под грозными письмами в адрес депутатов, где люди требуют срочно проголосовать против 5 и 6 блоков, иначе всех отзовут! Инициатором Положения об отзыве депутатов была комиссия по законности, возглавляемая Л.Н.Савочкиной, не рассмотрела до сих пор).

То есть людям предлагают ставить подписи на бумаге, которой хода нет?!

ируется и не принимается Положение об отзыве? - никто из них не изъявил!

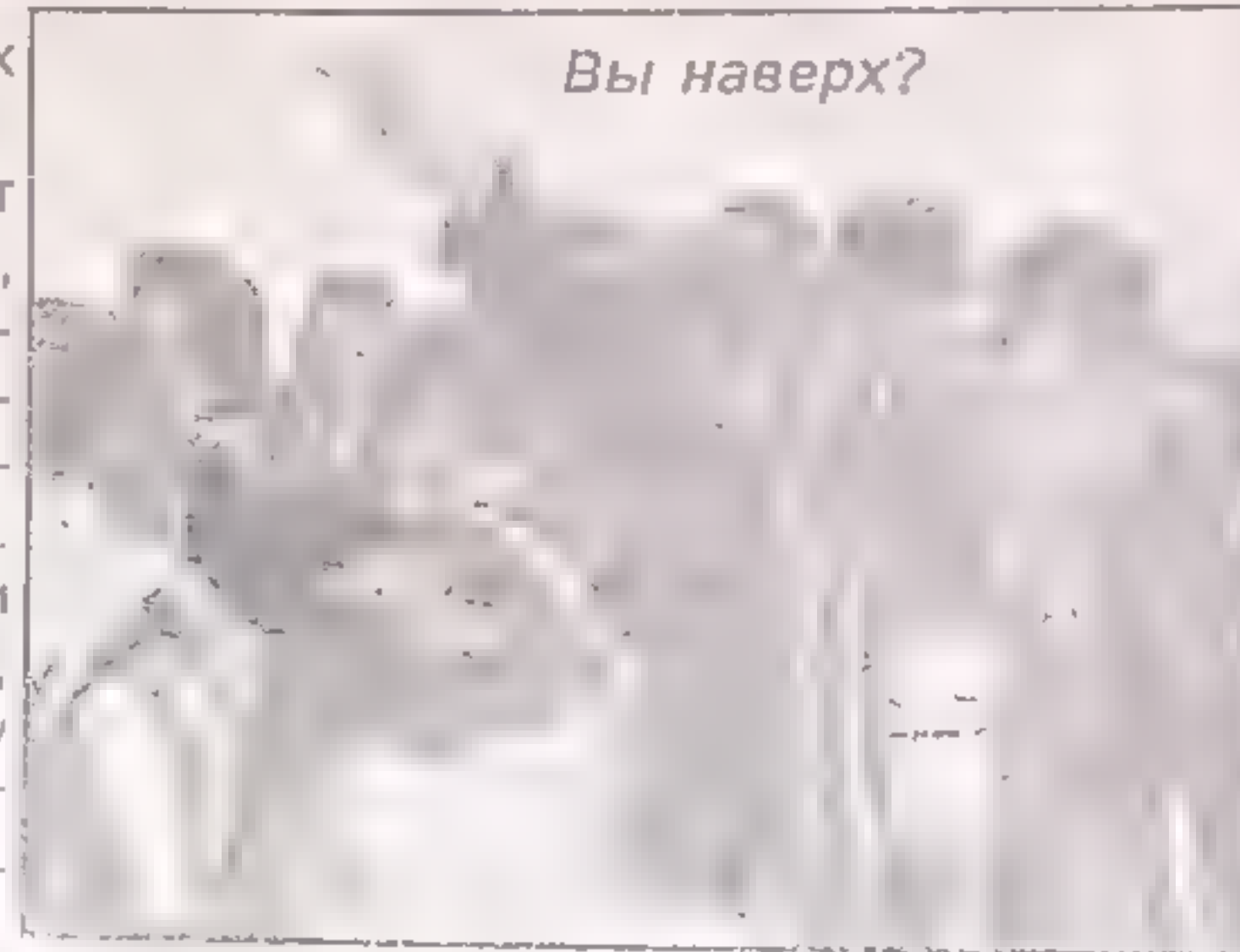
Скандал за скандалом шли от вопроса к вопросу. Например, много шума было вокруг проверки финансовой деятельности администрации БМО Главным контрольным управлением области. Выводы ГКУ известны - закупили товары по завышенным ценам, надо создавать счетную палату при Совете депутатов. Депутат Ипатов приоткрыл тайну, как проводилась проверка

- Группа депутатов решила, что эту проверку читать не стоит, так как соображения. Проверка была проведена с нарушениями, поэтому не проводилась полтора года. Проверка поставлен в исходном варианте и ее результатах. Сформирована группа была направлена председателю Совета В.А.Смирнову, который, очевидно, он не явился, заказчиком проверки - инициатором проверки БМО официальной бухгалтерии до сих пор. Предлагаю принять информацию к сведению

Руководители администрации БМО на сессии заявляли, что они готовы опровергнуть все изложенные в документах ГКУ факты, что уже обратились в прокуратуру и что среди проверяющих областных чиновников не было ни одного финансиста. Результаты проверки ГКУ также были направлены в прокуратуру. Присутствовавший на сессии представитель прокуратуры также ничего объяснить не смог.

«Экономя каждую копеечку», депутаты отказали ЗАГС в просьбе освободить его от аренды помещения. Мол, пусть наш ЗАГС бедно выглядит, зато казна получит 200-300 тысяч. Отказа-

Вы наверх?



на, В.С.Смирнов вдруг стали щедрыми и идею старались протолкнуть, но оказались в меньшинстве - вопрос не прошел. В числе других рассматривался вопрос о повышении тарифов на содержание лифтов. Причем выступление депутата Л.Г.Светленко, когда он высказался по этому поводу, было неожиданным.

- У нас повсеместно идет нарушение прав человека, Конституции. Посмотрите, какой приняли КЗоТ, как идет повсеместно пенсионная реформа? Льготный стаж выкинули из расчетов, - с пафосом говорил Леонид Григорьевич.

Внимательно слушавший его депутат И.В.Чепрасов вдруг спросил:

- А при чем тут лифты?

Л.Г.Светленко замолчал, все рассмеялись, и он тогда сказал:

- Лифты часто ломаются, тарифы надо повышать - это я понимаю (!!!) Но давайте решим - один день простоя лифта считать за 2. (?)

Депутат Смирнов предложил публиковать список стоящих лифтов и срок простоя в СМИ. Правда, кто за эти публикации будет платить - не сказал. Одним словом, проголосовали за повышение почти все, кроме депутата И.С.Путриевой.

СОЦСФЕРЕ - ФИГА БЕЗ МАСЛА

Одно из первых после принятия депутатами бюджета БМО совещание работников социальной сферы прошло в ступорно-растерянной обстановке. РАСТЕРЯННОЙ - потому что, пожалуй, давненько никто социальной сфере такую фигу не показывал. То есть, раньше, конечно, тоже показывали, но фигу с маслом, а теперь - просто фигу!

И о чем бы разговор не зашел, какая тема бы ни развивалась - все равно кто-нибудь спохватывался и одергивал присутствующих: «Мол, вы чего размышлялись, денег-то все равно нет!?» И наступало молчание, потом все смотрели на зам. главы по соц. вопросам Геннадия Утенкова, который совершенно искренне отвечал на немые вопросы в глазах: «У меня тоже денег нету, мне вот надо в Москву ехать, а депутаты на командировочные расходы тоже дали «ноль»!»

С одной стороны, за соц.сферу обидно - соц.сфера ведь ничего материального не производит, а где взять денег, чтобы «насытить» медицину, культуру, спорт, образование, молодежь, детей, стариков, инвалидов? На этой неделе будет заседать рабочая комиссия по программе «Реализация конституционных прав граждан по медицинскому обеспечению на территории БМО», а, по сообщению из Управления здравоохранения, на медикаменты в бюджете «отложено» 8% от потребности. Геннадий Утенков, зам. главы, он же председатель призывной комиссии, регулярно отвечает за «недоборы» во время призыва. А откуда им быть, настоящим здоровым призывникам с горячим желанием идти служить Отечеству, - таких, если и есть, то единицы, потому что все, что можно потерять здесь, дома, они потеряли - вес, здоровье, а значит, физическую силу и желание! Из-за того, что питание в большинстве школ отвратительное; потому, что большинство родителей из сил выбиваются, чтобы заработать не то что на приличную одежду - на еду; потому что интерес к физкультуре, спорту отбит у детей напрочь из-за невнимания и финансирования по остаточному принципу, и просто потому, что О МОЛОДЕЖИ ВСЕ ДАВНО ЗАБЫЛИ! Сегодня в Балакове проводится спартакиада по 11 видам спорта, так вот две школы не участвовали в ней совсем, и понятно, почему. К директорам этих школ теперь будут применены строгие меры, а при чем здесь они? Сложилась такая система ценностей, в которой...

Д
Т
С
Я

5 и 6 блоков, иначе всех отзовут! (Напомним, Положение об отзыве депутатов комиссии по законности, возглавляемой Л.Н.Савочкиным, не рассматривала до сих пор).

То есть людям предлагают ставить подписи на бумаге, которой хода нет?! На сессии депутаты говорили о провокационных методах работы депутатов этой группы, основанных на обмане избирателя. Даже достаточно нейтрально настроенный депутат Лукашин сказал, получив такое письмо, что это явно политические игры, которые его возмущают. Высказанное недовольство компанию «ЕСССС» не расстроило. Поскольку желания высказаться по теме: почему же ими не иници-

ициатором прокуратуры так ничего объяснить не смог.

«Экономь каждую копейку», депутаты отказали ЗАГСу в просьбе освободить его от аренды помещения. Мол, пусть наш ЗАГС бедно выглядит, зато казна получит 200-300 тысяч. Отказались также продать здание детского сада по адресу Комарова, 132а, где сегодня располагается проектная организация атомщиков.

Дальше рассматривался вопрос о введении должности руководителя аппарата Совета и о расширении аппарата с 4-х до 6-ти человек. Новые штаты - это дополнительные кабинеты, оргтехника, хорошие зарплаты. Депутаты В.А.Соловьев, Л.Н.Савочки-

давание режим - один день простоя лифта считать за 2. (?)

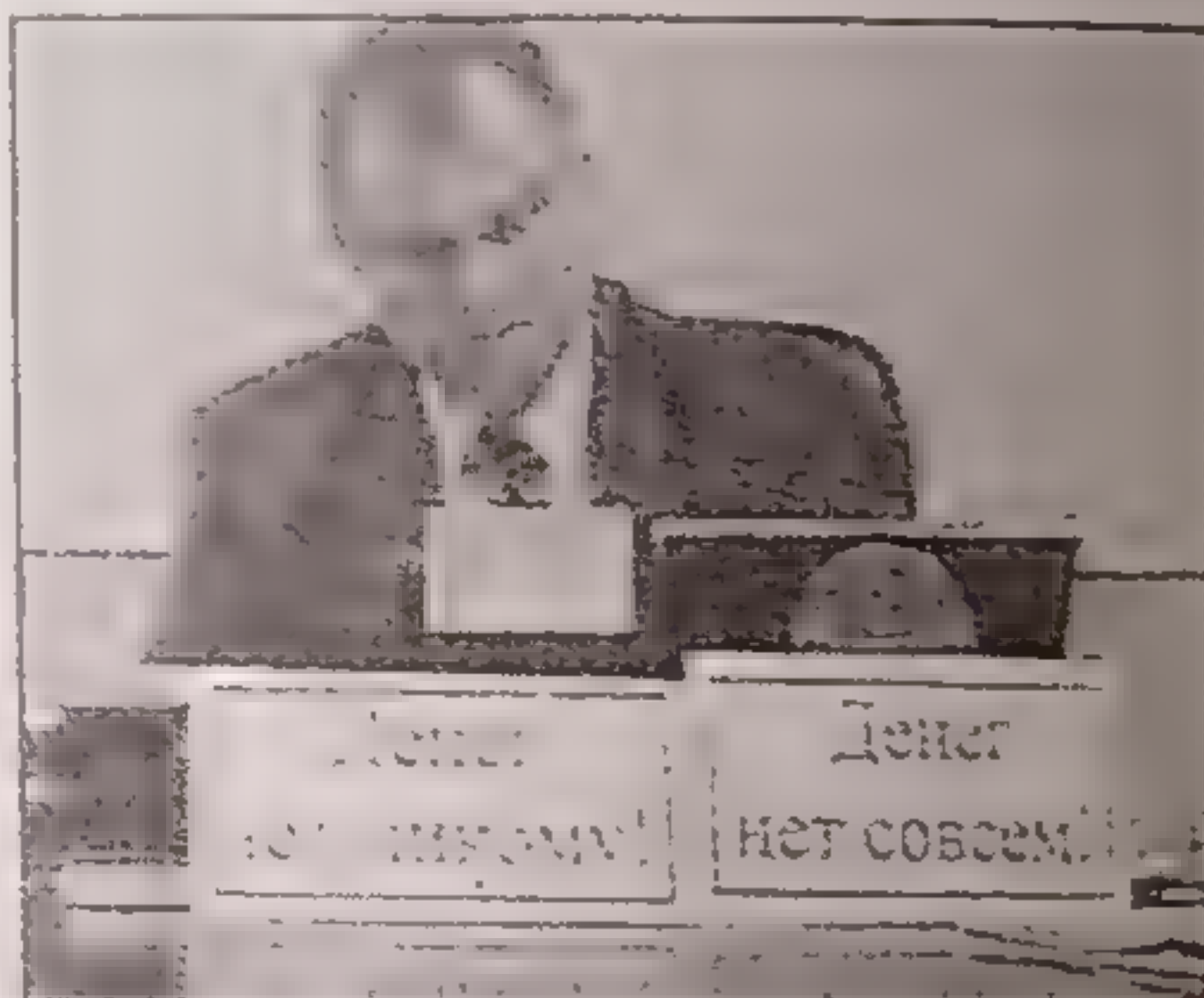
Депутат Смирнов предложил публиковать список стоящих лифтов и срок простоя в СМИ. Правда, кто за эти публикации будет платить - не сказал. Одним словом, проголосовали за повышение почти все, кроме депутата И.С.Дмитриевой.

Ну, и наконец, в «разном» депутат Н.Барышева потребовала от Л.Г.Светленко публичных извинений за прозвучавшие в адрес депутатов угрозы, или она обратится в суд. Обсуждение строительства АЭС опять перешло в «пикировку». Но так или иначе, а обсуждать вопрос всерьез депутатам придется - в Совет поступило письмо жителей с более чем 500 подписями, которые требуют принять по вопросу дальнейшего строительства АЭС принципиальное решение. Так что настоящие баталии еще впереди

потому что интерес к физкультуре, спорту отойт у детей напрочь из-за невнимания и финансирования по остаточному принципу, и просто потому, что О МОЛОДЕЖИ ВСЕ ДАВНО ЗАБЫЛИ! Сегодня в Балакове проводится спартакиада по 11 видам спорта, так вот две школы не участвовали в ней совсем, и понятно, почему. К директорам этих школ теперь будут применены строгие меры, а при чем здесь они? Сложилась такая система ценностей, в которой «утром деньги, вечером стулья», а если денег нет, стульев не будет никогда. И если на спорт деньги не выделяются, то не будет не только спортсменов-профессионалов. Не будет спортзалов, как не стало стадионов, превратившихся в «барахолки». О культуре уже сокрушаемся давно, скоро ее не будет совсем, раз работникам культуры нищенская зарплата в бюджете предусмотрена в графе «и прочее», библиотекари - интеллигентнейшие девочки, вынуждены владеть существованием за счет своих супругов, или, что еще хуже, за счет своих родителей-пенсионеров. И зарабатывать деньги каким-то иным путем они не умеют! Да и не должны они этого делать.

С гастролями в Балаково должен был приехать Николай Трушкин, Владимир Пивоваров, группа «Штар» - «живьем» их балаковцы не увидят еще долго, потому что мало кто отважится на голодный желудок 2 часа «прикалываться» над текстами сатирика или разухабистыми цыганами, - один на концерт не пойдешь, а возьмешь жену и детей - считай, нет месячной зарплаты в семейном бюджете!

Так что теперь везде у нас в БМО будет затишье. По примеру Александра Чутьева, председателя ЮЖХ, выставившего на столе таблички: «Денег ни для кого нет», «Денег нет совсем», предлагается всем



Р.Суова

НА ЛИФТЕ

БАЛАКОВСКАЯ «Маленькая Баба-Яга» В МОСКВЕ

Девчонками и мальчишками из театральной студии «Родничок» под руководством В.И.Дмитриевой (см №22) в январе этого года удалось побывать в Москве.

Они, делаясь впечатлениями, сравнивают нашу прекрасную столицу с солнышком, радугой и сказкой.

И в этой сказке они были не простыми гостями, а стали победителями конкурса-фестиваля среди детских музыкальных театров, организованного литературным журналом «Юность».

Соперниками балаковцев на конкурсе были 10 коллективов из Москвы, Омска, Челябинска, Королева и т.д. Наш маленький городок заявил о себе мощно, и если сначала, когда ставили спектакль, то посмеивались, то после победы звучало правильно и уважения.

Высокопрофессионального жюри председателем которого была знаменитая балетмейстер театра Ленком Мария Козлова, по книгам которой занимаются в России, балаковцы пред-

ставили спектакль-мюзикл «Маленькая Баба-Яга». Музыку к нему написал саратовский композитор Кац.

В спектакле задействованы 18 человек, многие из них - учащиеся школы искусств, для которых сцена - родное место. Но все же волнение было. Как сказала руководитель студии В.И.Дмитриева: «Волнение всегда должно быть у артиста. Если он равнодушен, значит, ему нечего делать на сцене. Мои ребята не деревенеют от волнения, но оно, естественно, присутствует, и тем более, оно присутствовало в Москве, на конкурсе».



Яна Каширина

Кроме диплома за лучшую режиссерскую работу, который был вручен В.И.Дмитриевой, диплом за актерское мастерство получила Каширина Яна. Ее

маленькая добрая Баба-Яга, несмотря на возраст в 127 лет, - совсем ребенок среди старших родственниц-ведьм, которым по 3 и 5 тысяч лет.

Вдохновленные, окрыленные вернулись из Москвы ребята. А состоялась эта поездка благодаря их спонсорам, которые устроили для детей такой праздник.

Е.Бруславцева

СОВЕТ БЕЗ ОПАСНОСТИ?

Председатель областной думы Харитонов собрал пресс-конференцию и заявил журналистам о безопасности по его мнению, проведенной в отношении него акции, предпринятой представителями Совета безопасности области. По словам Харитонova, фактически был проведен обыск в помещении его приемной. Из сказанного видно - скандалы в губернии не прекращаются.

НА ДЕТЕЙ НИКАКИХ ДЕНЕГ НЕ ЖАДКО

Если кто внимательно читал надписи на жевательных резинках, то наверняка обратил внимание, что их не рекомендуют жевать больным фенилкетонурией. И толком никто не знает, что это за диковинная болезнь, да и название-то не с первой попытки прочитаешь.

Между тем в Балакове есть трое детей (младшему 1 год), которые больны фенилкетонурией. Суть болезни в том, что любая пища, попадая в организм, отравляет его. Человек становится инвалидом физическим, и при этом его мозг не развивается. Поэтому таким детям в пе-

риод роста необходимо лечебное питание. Раньше финансировало питание областное правительство, с этого года предложено сделать это за счет бюджета местного. Каждому ребенку необходимо 55 упаковок питания в год, стоимость упаковки - 720 рублей. Итого на троих маленьких балаковцев в год нужно 118 тысяч 800 рублей. Депутаты комиссии по социальной политике решили эти деньги попросить у комиссии по бюджету. Затем решение будет принято на Совете, и родители больных детей год могут жить спокойно.

А НУЖНЫ ЛИ ЛИФТЫ ГОРОДУ?

ДАЕМ СЛОВО

ЮЖКХ совместно с МУСП «Горлифт» предложили депутатам повысить плату за лифты, да еще в 2,5 раза. Невольно задумаешься — да когда же это все закончится? А закончиться все это может очень скоро.

Это хорошо, что лифты еще двигаются вверх-вниз, хотя при движении уже чувствуется и потряхивание, и скрежет, и посторонние шумы. Это, дорогие балаковцы, не что иное, как предсмертные конвульсии. Да, да, очень скоро лифты начнут останавливаться из-за поломок старого оборудования. Закончится срок эксплуатации, а текущий ремонт производить нечем, не говоря уж о капитальном. На чем держится «Горлифт»? На энтузиазме его работников. Зарплату им уже три месяца не платят, на новые запчасти денег не дают, а старое все рушится. В такой ситуации на хвалебном Западе давно бы уже все остановилось и замерло. Бырнула наша типичная русская хватка. А началось все с застойных времен. Полетела экономика — ставят на старую негодную технику, а старую негодную не ремонтируют. Отсюда и поломки.

и двигаются вверх — вниз. Да только и эти «заначки» к концу подходят, а на новые детали денег нет. Недаром русская пословица гласит: «Пришла беда — отворяй ворота». С 1998 года заканчивается срок эксплуатации многих лифтов, и пришла пора останавливать их на капитальный ремонт.

В итоге зарплату платить нечем, значит, нужно ждать массового увольнения специалистов. Причем, увольняются как правило, знающие, опытные работники. Им не трудно в другом месте найти более оплачиваемую работу и своевременную зарплату. Молодых с улицы не возьмешь, чтобы прочитать и вырастить специалиста нужен не один год.

Какова же перспектива нашего современного, красивого, многоэтажного города? Повышать тарифы или останавливать лифты и разгонять МУСП «Горлифт»? Как жить больным и престарелым, живущим на верхних этажах, семьям с малолетними детьми и проч.? Вот поэтому депутаты и приняли решение

Совет депутатов
Балаковского муниципального образования
Саратовской области

Семнадцатое заседание Совета депутатов второго созыва
РЕШЕНИЕ №10

Об утверждении тарифов на содержание муниципальных лифтов на территории Балаковского муниципального образования

Руководствуясь ст. 19 Устава Балаковского муниципального образования и рассмотрев предложения постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству, Совет депутатов
РЕШИЛ:

1. Утвердить экономически обоснованный тариф на содержание муниципального лифта для населения Балаковского муниципального образования в сумме 28 руб. 52 коп. для одного

Поэзия ребяческие стихи Кто ты — поэт XXI века

Нет, поэзия никогда не умрет и не покинет сердца людей даже в современном продвинутом мире. Всегда среди нас будут ходить Лермонтовы, Маяковские, Блоки, Ахматовы, даря человечеству свое творчество. Недавно в 21-ой школе прошел ежегодный литературный праздник, на котором около трехсот юных поэтов и поэтесс представляли жюри свои работы: стихотворения, рассказы, песни. Но истинно призванными к творчеству оказались 30 человек, чьи творения войдут в сборник «От сердца к сердцу», который издается с 1999 года. Одним из участников и впоследствии победителей конкурса стал совершенно своеобразный, с необычными взглядами на жизнь юноша, ученик 11 класса гимназии №1 Дрюпин Олег. Как оказалось, пишет он уже около 4-х лет. Сколько всего стихов? Не считал, а вот песен 2 или 3, к которым сам подбирает музыку: «Так интереснее!»

— Кто твой любимый поэт?

— А. П. Вяземский и С. А. Есенин, но сравнивать себя с кем-нибудь из них не могу, да и с другими поэтами не буду.

— А в какое время суток ты пишешь стихи?

— Как говорит Толкиен: «Темные дела вершатся в темноте». Так что если к вам темной ночью пристанет человек с навязчивой просьбой подсказать рифму к какому-нибудь слову, то это буду я.

— При каком душевном состоянии

— Много ли значит для тебя написание стихов?

— Когда перестану писать — пойму. Значение чего-то замечаешь, когда это теряешь. Поэтому сейчас ответить невозможно.

Вот такой он — поэт XXI века. От себя добавлю, что в стихотворениях Олега много любовной лирики, а творить он может, даже сидя на уроке. Что ж, пожелаем поэтам и поэтессам творческих успехов. Пусть стихи будут длиннее, а рифма подбирается быстрее.

Мы вместе не тогда, когда нам плохо.
Мы рядом не тогда, когда грустим
Живем мы, но всегда нам одиноко



хватка. А началось все с застойных времен. Полетела катушка - ставят новую, а старую не выбрасывают, откладывают в угол - хлеба не просят. Перегорел мотор - новый ставим, а старый в сторонку, чтобы не мешал, - это «занадочкой» называется. Сейчас эти старые детали перебирают, перематывают, из двух одну конструируют. За счет этого лифты пока

Руководствуясь ст. 19 Устава Балаковского муниципального образования и рассмотрев предложения постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству, Совет депутатов РЕШИЛ:

1. Утвердить экономически обоснованный тариф на содержание муниципального лифта для населения Балаковского муниципального образования в сумме 28 руб. 52 коп. для одного человека в месяц.
2. Решение вступает в силу со дня опубликования

Председатель
Совета депутатов

В.А. Соловьев

Напомню, что доля платежей населения за лифт составляет 45%

Г.Петрачева

да и с другими поэтами не буду.

— А в какое время суток ты пишешь стихи?

— Как говорит Толкиен: «Темные дела вершатся в темноте». Так что если к вам темной ночью пристанет человек с навязчивой просьбой подсказать рифму к какому-нибудь слову, то это буду я.

— При каком душевном состоянии пишешь стихи?

— Знаешь, особенного состояния я выделить не могу. А вообще тот, кто пишет стихи, обречен вечно носить с собой блокнот и ручку. Чтобы писать.

— Победа в конкурсе - неожиданность?

— Да!

добавлю, что в стихотворениях Олега много любовной лирики, а творить он может, даже сидя на уроке. Что ж, пожелаем поэтам и поэтессам творческих успехов. Пусть стихи будут длиннее, а рифма подбирается быстрее.

Мы вместе не тогда, когда нам плохо,
Мы рядом не тогда, когда грустим.
Живем мы, но всегда нам одиноко
Тогда, когда живем мы и молчим.
Наверное, живем не так, как все -
Как все, которые увязли в луже.
Нас захотят убить — мы не умрем совсем,
Мы выживем, и пусть нам будет хуже!

Садчикова Анастасия,
ЦДО Школа юного журналиста

НАША ОБЩАЯ БАБУШКА

Глядя на Анну Михайловну Вовк, или, как мы все ее просто называем, бабу Аню, не скажешь, что ей уже за 80. Только диву даешься, откуда у нее столько жизненной энергии. Но она своего возраста не скрывает - за ее плечами 83 года не зря прожитой жизни, о которой она и согласилась немного рассказать...

Да, непростая жизнь сложилась у Анны Михайловны. Родилась она в селе Никольском Оренбургской области. Семья была большая - помимо нее у родителей было еще 8 детей. А так как жили небогато, в 16 лет Анна Михайловна пошла работать в родной совхоз. В 18 вышла замуж за Михаила -

парня из соседнего села. В 1938 году родился сын Юрий. Но недолго длилось семейное счастье - началась Великая Отечественная война.

Мужа забрали на фронт, а Анна Михайловна сначала трудилась трактористом в совхозе, позже делала снаряды для фронта. Сырье было взрывоопасным, и взорвать все производство не составляло труда. На случай ЧП был введен специальный условный сигнал: двойной щелчок рычага.

Однажды Анна Михайловна, подходя к щитку приборов, заметила подозрительного паренька. Она из растерялась быстро подбежала к рычагу и дважды нажала на него. Парень подошел к ней, заговорил. Анна Михайловна, вся дрожа от страха, старалась поддерживать беседу, зная, какие ужасные могут быть последствия. Слава Богу,

скоро по сигналу прибежали мужчины-рабочие и схватили парня.

Война подходила к концу, когда Анна Михайловна узнала о том, что ее муж пропал без вести (никаких его следов не обнаружено и до сих пор).

Тяжело было Анне Михайловне одной растить сына. Тогда, в послевоенное время, когда было трудно, а что уж говорить об одной матери! В 1946 году, и Анна Михайловна, и ее муж Василий (ныне покойный) уже родились еще три сына: Петр и близнецы Владимир и Александр.

В 1953 году Анна Михайловна с семьей переезжает в Балаково. Живут они сначала в частном доме. Позже, когда частные дома стали сносить, они переехали в новую пятиэтажку.

Основным местом работы Анны Михайловны стал завод имени Маминых. Проработала она там 43 года. Теперь по праздникам Анну Михайловну и других ветеранов приглашают на завод, делают маленькие подарки...

В молодости Анна Михайловна участвовала в самодеятельности, ездила петь в соседние села. А вот уже 30 лет

поет она по праздникам в церковном хоре. Деньги за это ей не платят, зато иногда помогают продуктами: то картошкой, то луком. Понимают, что тяжело прожить ей на маленькую пенсию (1220 рублей). Как говорит Анна Михайловна, все уходит на оплату квартиры, на продукты и лекарства, а ведь хочется помочь сыновьям, внукам. Их, внуков, у нее одиннадцать. Есть уже и семь правнуков. Двое сыновей Анны Михайловны живут здесь, в Балакове, один - в Саратове, а еще один - в Якутии.

Когда баба Аня говорит о родных, глаза ее становятся теплыми-теплыми, потому что в эти минуты она счастлива. Ведь говорят - что старей, что малый. И тем и другим необходимо почаще говорить ласковые слова. Одиночество для них мучительно. Им очень важно знать, что они еще кому-то нужны, могут кому-то помочь. И баба Аня действительно помогает и советом, и делом. И никогда никто не слышал от нее злого слова.

Вот такой удивительно добрый человек наша баба Аня. Наша - потому что ее знают и любят не только в своем доме, но и во всем дворе. Поэтому она - наша общая дворовая бабушка.

Л.Паськова

«Хочу высказаться по поводу АЭС»

ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ НАРОДА

Прочла статью «Так строят или нет 5 блок?» в «СГ» №7. В ней говорится:

«Возобновление строительства 5 энергоблока дало бы мощный импульс для развития города Балаково». Спрашивается, а где же деньги из работающих 4-х блоков АЭС?

Проезжала прошлой зимой мимо городов: в Красноярске платят 8 копеек за кВт, в Биробиджане 12 коп.; в Балакове 3 энергоносителя: ТЭЦ, ГЭС, АЭС, а платим в Саратовской области 60 копеек, как в Приморье, почему?

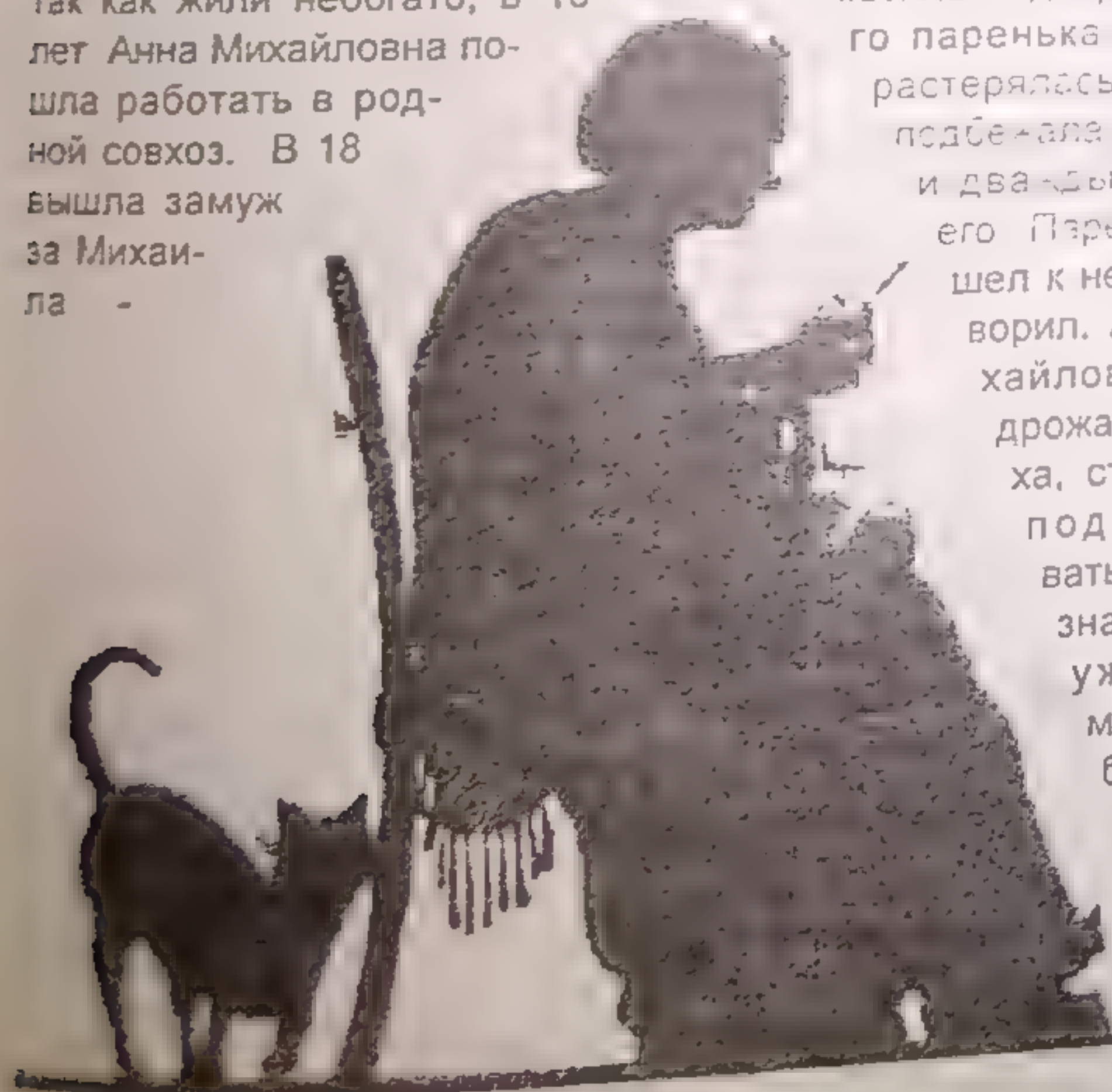
Еще посетит нас г-н Чубайс, будем по рублю платить? Благоустроить Балаково собираются, как пустят 5 блок - «он даст около 8 млн. долларов на социальную сферу». Думают, что разрушили за 10 лет, начнут восстанавливать, что ли?

Г-н Камалутдинов затронул в статье партию, которые по-прежнему работают по-большевистски. Посмотрите, что построено большевиками - и всем была работа! А сейчас все разрушили. Посмотрите, что сделали с детскими садами: стоят без окон, без дверей, убрали бы, что ли, чтобы душа не болела, когда проходишь мимо них. А детей родители оставляют одних дома, вот и несчастные случаи. При большевиках платили за сад 10 - 12 рублей, а сейчас 1000, а мать, если есть работа, получает 600 - 800 рублей. А что сделали с заводами? Все, что можно было, увезли.

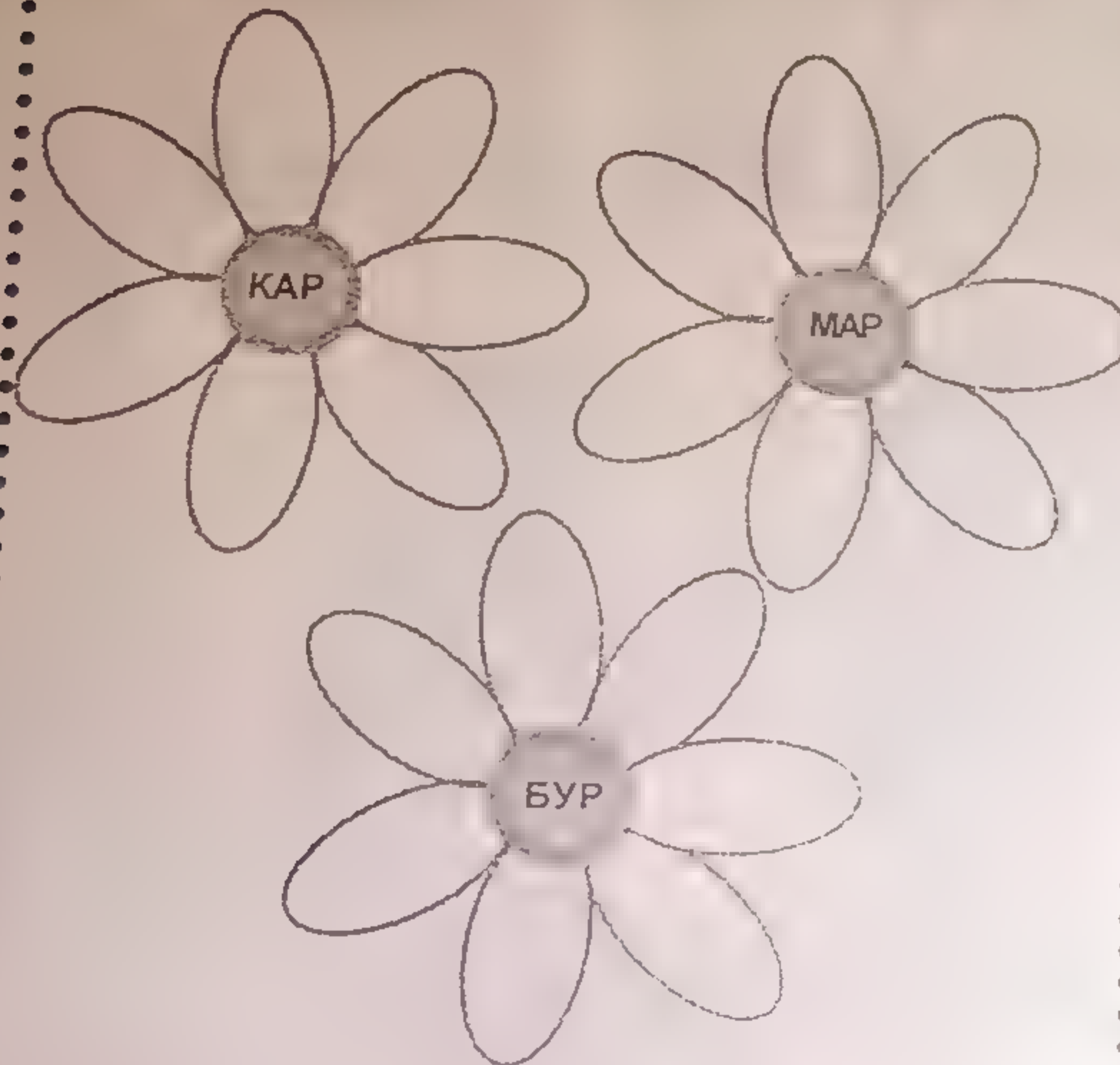
Ну, построим 5 блок, что изменится? То же самое, будут деньги уходить, как и с 4-х блоков.

Г-н Камалутдинов, Вы пишете, как много денег получаете от АЭС, а где они? Кажется, в долгу и богатая АЭС, если просит списать пеню на долги в 700 тыс. рублей. Так что и пятый блок будет работать на благо «чубайсов», а нам, грешным, только жди увеличения оплаты за энергию.

С уважением к вам, читательница Любина Л.Г.



ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК



Начало шестибуквенного слова вписано в центр ромашки. Вам нужно подобрать логичные окончания слов для каждого цветка:

БОС, КАС, ОКО, ОДЬ, ОНА, ОКИ, ПУС, САР, СЕТ, СУК, ТЕЖ, ТЕР, ТИК, ХАН, ХАТ, ЧМА, ЧОК, ЧУН, ЬЕР, ЬЕР, ЬБА

Ответ на «Ход конем» в № 9: «Чем сильнее гори сердце, тем слабее варит котелок»

Уважаемая Анна Михайловна!

У тебя сегодня день особый,
Не просто день, а юбилей.
Прими ты наши пожеланья:
Не знать ни горя, ни печали
И чтоб хватило на сто лет
Здоровья, радости и счастья.

С любовью, Востокина А.И., Мотылек Н.Н.,
Синепрунова Г.К., Игнатова В.

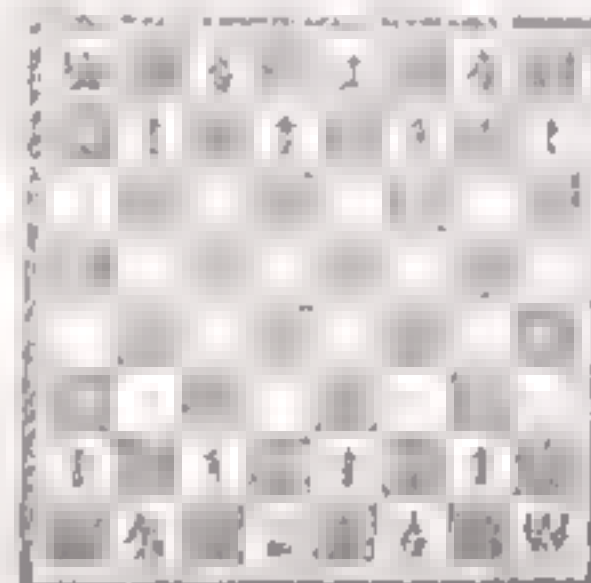
В Балаковское общество инвалидов
требуется на работу:

- главный бухгалтер со знанием компьютера, инвалид 3-й группы,
 - кондуктор на автобус, инвалид 3-й группы
- Обращаться по адресу: ул. Ак. Жука, 52.
Телефон для справок: 4-12-84.

**ШАХ
И МАТ**

В прошедшую субботу в шахматном клубе на ул. Факел Социализма стартовал шестой традиционный турнир по шахматам, посвященный памяти заслуженного тренера России, бывшего директора городского шахматного клуба Савинкова Б.Н.

В данном турнире принимают участие шахматисты практически всех возрастов. В первой группе «А» принимают участие мальчики и девочки 1990 года рождения и младше. В группе «Б» - юноши и девушки 1985 года рождения и младше, а в группе «В» принимают участие взрослые шахматисты, имеющие звание не ниже первого разряда. Эти соревнования проводятся по круговой системе. Победа будет определяться по количеству очков.

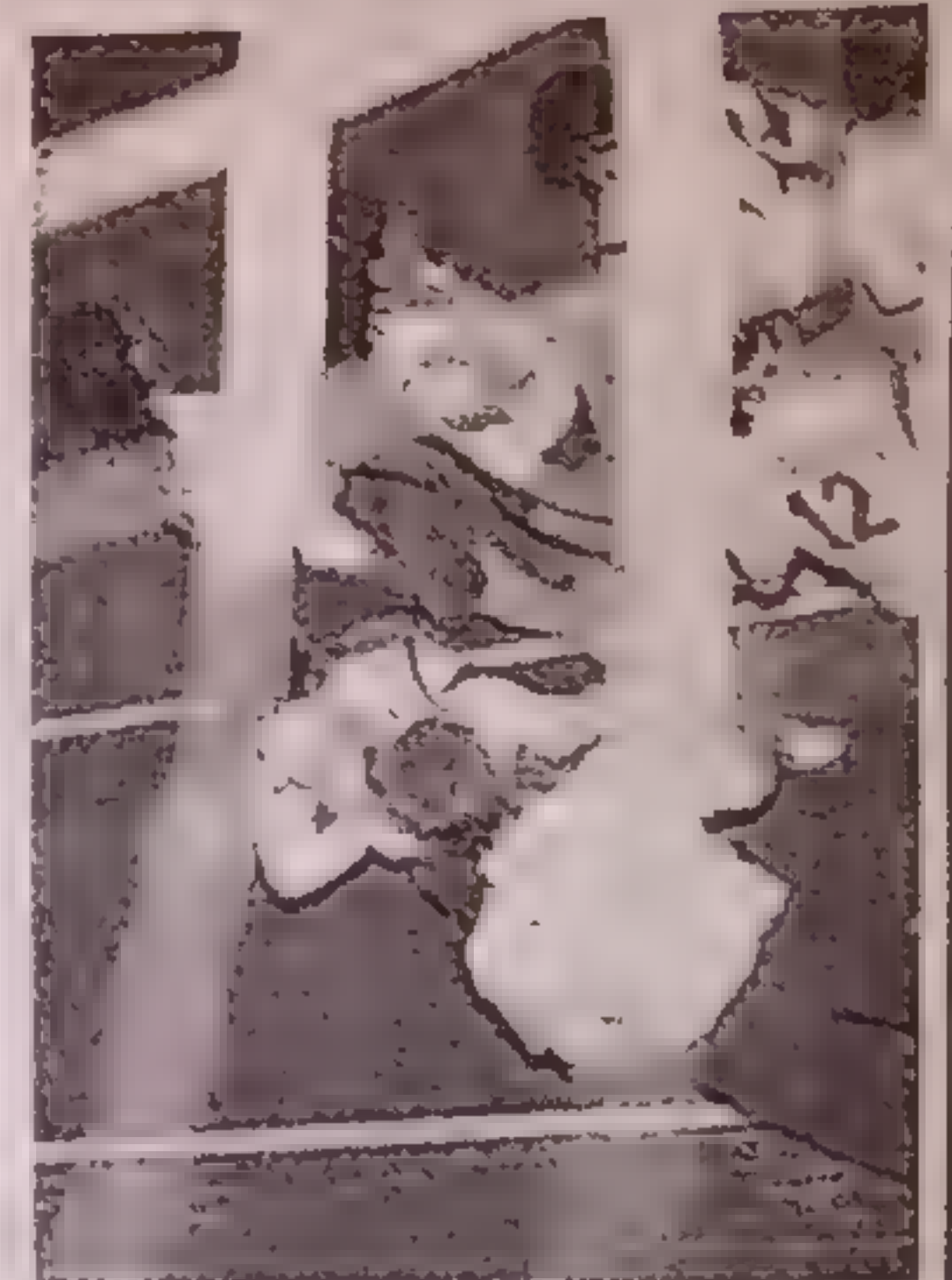


В течение всего турнира, который будет проходить по 10 февраля. Также, кроме основных победителей соревнований, будут отмечены лучшие шахматисты во всех трех группах.

Тебе, болельщик!

ТРИ ИЗ ЧЕТЫРЕХ

Волейболистки «Балаковской АЭС» провели четыре встречи в рамках второго круга Чемпионата России по волейболу среди женских команд Суперлиги. К сожалению, первая игра в Белгороде с местной командой «Университет» оказалась неудачной для наших волейболисток. На протяжении всех трех партий хозяйка площадки вели в счете. Первая партия закончилась со счетом 25:23, вторая - со счетом 25:18. Третья партия во встрече между «Балаковской АЭС» и «Университетом» оказалась завершающей, 25:22. Общий счет игры 3:0 не в нашу пользу. Однако в другой встрече с липецким «Стинолом» у «атомщиц» прямо противоположный результат, 3:0 в пользу «БАЭС». В прошедшую субботу балаковские волейболистки встречались с командой «Аэрофлот-малахит». Волейболистки и той, и другой команды боролись между собой на протяжении пяти партий, и результат последней решил исход встречи. Общий счет 3:2 в пользу «Малахита». А потом «Балаковская АЭС» встречалась, пожалуй, с одной из сильнейших команд страны, «Уралочкой». И можно было предположить, что после такого напряженного графика игр Чемпионата одержать победу будет сложно. На деле же оказалось, что это будет не только сложно но и невозможно. «Уралочка» одержала уверенную победу со счетом 3:0. В итоге из четырех прошедших встреч «атомщицам» удалось одержать всего лишь одну победу над «Стинолом». Но в будущем подобный ряд поражений ожидать не стоит, встречи с самыми сильными противницами уже позади.



С.Хитов

ПОЛЕ НАПРЯЖЕНИЯ

В связи с введением в действие Законов «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» и «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации», у Управления пенсионного фонда г. Балаково, и без того перегруженного, возникло еще больше проблем. Требуется введение новых компьютерных программ, обработка данных. Работники Управления трудятся без выходных, поресчет ведется вручную в субботу и воскресные дни. Нагрузка на коллектив Балаковского пенсионного фонда, с учетом напора пенсионеров, желающих узнать, кому же все-таки и на сколько увеличат пенсию, колоссальная. Вероятно, по этой причине 6 работников Управления подали заявления об уходе. «Речь уже идет о приостановлении личного приема граждан на неделю, для того, чтобы упорядочить перерасчеты», - считает Наталья Мельник, начальник Балаковского Управления пенсионного фонда.

**В ПЛАНАХ ЦЕНТРА -
ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВСЕХ БОМЖЕЙ**

За два не очень жестоких зимних месяца в Балаково заморзали 4 человека без определенного места жительства, пятого выходили медики. Тем временем вопрос открытия «бомжатника» затягивается. Выделенное для Центра социально-трудовой реабилитации лиц без определенного места жительства помещение по ул. Красной Звезды, 8, оказалось слишком капиталоемким - для ремонта нужны средства, поэтому «наверху переиграли» - «бомжи» будут реабилитироваться в бывшем наркологическом диспансере по ул. Братьев Захаровых - там необходим меньший ремонт. Однако, задачи реабилитационного Центра неосуществимы без отделения дезинфекции, поэтому проектировщики будущего Центра обязательно возьмись за санитарное задание, чтобы не иметь претензий от ЦГСЭН.

требуются на работу:

- главный бухгалтер со знанием компьютера, инвалид 3-й группы;
 - кондуктор на автобус, инвалид 3-й группы.
- Обращаться по адресу: ул.Ак.Жука, 52.
Телефон для справок: 4-12-84.

...уважаемые и воскресные дни. Нагрузка на коллектив Балаковского пенсионного фонда, с учетом напора пенсионеров, желающих узнать, кому же все-таки и на сколько увеличат пенсию, колоссальная. Вероятно, по этой причине 6 работников Управления подали заявления об уходе. «Речь уже идет о приостановлении личного приема граждан на неделю, для того, чтобы упорядочить перерасчеты», - считает Наталья Мельник, начальник Балаковского Управления пенсионного фонда.

слишком капитальным - для ремонта нужны средства. Поэтому «наверху переиграли» - «бомжи» будут реабилитироваться в бывшем наркологическом диспансере по ул. Братьев Захаровых - там необходим меньший ремонт. Однако, задачи реабилитационного Центра неосуществимы без отделения дезинфекции, поэтому проектировщики будущего Центра основательно взялись за санитарное задание, чтобы не иметь претензий от ЦГСЭН.

М.Суова



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

- 3-комн. кирпич. коттедж в с.Быков Отрог (5 км от г.Балаково). Газ, вода, АОГВ, более 10 соток земли. Недорого. Возможен обмен на кв. Варианты. Торг. Б.Отрог, Комсомольская, 96 (вечером).
- Коттедж в с.Новополеводино № 49 с удобствами. Баня, сад-огород, 10 сот., надворные постройки, или помещению на город.
Тел. 61-2-21, с 9.00 до 12.00.
- Срочно дом - в черте города. Возможен обмен.
Ул. Лобачевского, 147.
- Дом в п.Сазанлей по ул.Комарова (ост. «Щорса»).
Тел. 9-05-76.
- Дом дерев. (гараж, баня (кирпичные), колодец, надворные постройки, сад-огород, 15 сот.). В центре с. Алексеевка Хвалынского р-она. Ленина, 61.
Тел. 9-34-18 (в Балакове).

- Дом дерев. в с. Воротаевка Марковского р-на (22 сот.). Тел. 3-22-84.
- 2-комн. кв. (33 кв.м), 2/9-эт. дома, балкон, металл дверь, телефон. Жилгородок Тел. 5-68-17.
- Дачу в Павловке, недорого. Тел. 9-00-45
- Дачу на Сбросном канале (10 соток, все насаждения, вода). Цена - 4,5 тыс. руб Тел. 3-77-85.
- Дачу на Песках (домик, деревья, 10 соток).
Тел. 4-06-48, 3-02-63.
- Кап.гараж в кооперативе «Урожайный». Охраняемый. Есть погреб, смотровая яма.
Тел. 4-60-06.
- Одежду женскую новую и б/у. Тел. 4-66-81.
- Д/сезонное муж. пальто (р.52-54), рост 118 см. Гармонь 25x25, недорого.
Тел. 2-81-97.

- Шубу жен. под-мунтон (Корея). Размер 50-52.
Тел. 7-41-85.
- Куртку осенне-зимнюю (плащевая ткань с пропиткой, спортивного типа). Размер 50-52. Тел. 7-41-85.
- Шкаф холодильный (ШХ-1,12) пром. б/у Ак.Жука, 52 тел. 9-03-34 4-12-84.
- Кухонный комбайн «Электра», кофасу для рынка, доску гладильную Тел. 4-12-71
- Станок настольно-бытовой (220В) новый цена - 3 тыс. руб Тел. 6-00-97
- Кровать дет. импортн.; ванночки эмали и гласс-массовую деш. детские качели Тел. 4-12-71
- Книжный шкаф темной полировки, б/у, в отл. сост Тел. 4-60-06
- Шифоньер 3-створч., полиров., без антресоли, б/у. Цена - 800 руб. Кресло, б/у, 150 руб. Тел. 6-62-09.
- Два венских кресла (б/у); тумбочку для ТВ (б/у); палас шерстян. (рисунок с двух сто-

- рон, 2x3, б/у); 2-местн. турист. палатку новую; детскую дубленку с капюшоном-шапочкой на 8-10 лет (б/у), дешево.
Тел.6-56-80.
- Видеоманитофон, видео-плейер. Н.Леонова, 20-13.
- Детский аккордеон «Малыш». Тел. 7-30-40.
- Пианино «Саратов» черного цвета. Тел. 7-30-40.
- Стир. машину «Вятка-16» (новая), стир. машину «Чайка» с центрифугой, б/у.
Тел. 4-60-06.
- Трубу НЖ (25 мм). Домкрат 20 т. Швейную машину кабинетную. Тел. 4-53-21.
- Станки бытовые: сверлильный (3 тыс.руб.), деревообрабатывающий (5 тыс.руб.). Тел. 6-30-37.
- 2-конфорочную газовую плиту; стир. машины «Ока» и «Заря» с центрифугой, в хор. сост. Дешево.
Тел. 4-55-27.
- Духовку эл.; ванночку дет.(эмаль); кровать дет. дерев., полир., с матрасиком, в хор. сост. Торг уместен. Тел. 9-34-18.
- Кабель контрольный КВВГ 12-0,75 (30 м), недорого. Воздухоочиститель, б/у.
Тел. 3-88-11.
- Коньки новые (р-р 28,5), 100 руб. Тел. 7-30-40.
- Коньки новые «Botas»,

- р-р 36, белого цвета.
Тел. 4-48-50.
- ВМ «Электроника» - 1,3 т; холодильник «Смоленск» -1,2 т.
Тел. 2-10-98.
- Запчасти на КАМАЗ, б/у: корзина, ГУР, радиатор, отопит. котел на солярке, редуктор на грузовой подъемник. Тел. 9-44-14.
- Кузов ВАЗ-2103, 79 г.в.
Тел. 4-83-97.
- Запчасти М-408, М-412.
Тел. 6-30-37.
- Собрание сочинений русских и зарубежных авторов.
Тел. 56-3-17.
- Книги (худ. литература). Очень дешево. Тел. 7-41-85.
- Фирменный джойстик для «Дримкаста», в упаковке.
Тел. 9-44-44.
- Игры для «Дримкаста», недорого. Тел. 7-04-64.
- Балалайку 3-струн.; кастрюлю алюм., 8 л; куртку, р-р 50-52, воротник из хвоста песка. Все дешево. Тел. 4-56-29 (в люб. время).
- Хронометр морской.
Тел. 6-72-03.
- Люстру (40 руб.); стабилизатор напряжения (200 руб.); флягу алюмин. 25 л (250 руб.).
Тел. 9-44-44.
- Телевизор «Рубин» (цветной). Двигатель к машинке «Малютка-2». Детскую импортную качельку; детск. кровать. Тел. 2-16-06.

- Бензоат натрия (Е-220).
Тел. 3-41-07.

КУПЛЮ

- Шапку норковую, ж., р-р 54, недорого или поменяю на 56-57 р-р, или шляпу 57 р-ра.
Тел. 2-10-98.
- 1-комн. квартиру в 1-4 мкр. Тел. 6-53-57 (вечером).
- 3-комн. квартиру в новых р-нах, кроме крайних этажей.
Тел. 7-55-28.
- Старые иконы.
Тел. 9-13-72, вечером.

РАЗНОЕ

- Сдам в аренду или продам помещение. Тел. 6-62-09, 2-84-11.
- Ареную «Тонар» для торговли хлебом.. Тел. 3-90-81 (после 19.00).

ЗАО «Степное».

1. Шлифовка к/валов автомобильных и тракторных.
 2. Фрезеровка головок блока двигателя.
 3. Ремонт топливной аппаратуры.
- Ул.Рабочая, 35,
терр. «Сельхозтехники»,
тел. 4-16-04, 4-82-69.

9 февраля в 11.00 в малом зале драмтеатра состоится отчетно-перевыборное собрание ОО «Защита прав вкладчиков».

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО "ВИРМА"

ГАЗЕТА

Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секр. Сперанская Е.Ю.

Главный редактор
СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов
Тел. 5-70-92

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные значком * печатаются на правах рекламы

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская,4, ул.Ленина,60. Телефон: 4-92-68 (редакция).
Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано в типографии "ВИРМА", г.Балаково, ул.Топоринская,4.
Компьютерная верстка:
О.Иванчук, Н.Ростовская.
Корректоры: Н.Калюк, В.Николаева.
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

* СМОТРИТЕ "СВОБОДНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ"! ИНФОРМ. ВЫПУСКИ – В 20.00 С ПОВТОРОМ В 22.00 *

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

№ 14 20.02.2002
(874)

ГАЗЕТА

Свободная

Выходит с 8 декабря 1990 г.

VICHY
LABORATOIRES

ВПЕРВЫЕ В ГОРОДЕ!

Источник здоровья кожи.
Всю гамму лечебной косметики
VICHY вы найдете в аптеке
Городского аптечного склада.

Проспект Героев, 40/1, тел. 67-999

ВЫБОРЫ - 2002

Ю. ИГУМНОВ:

"СЛОВ НА ВЕТЕР НЕ БРОСАЮ"



Совсем скоро – 10 марта – в нашем городе должны состояться повторные выборы в Совет депутатов БМО. Кандидатом в депутаты по избирательному округу №5 зарегистрирован директор МУП "Водоканал" Ю.М. Игумнов, хорошо известный жителям округа Юрий Михайлович уже выставлял свою кандидатуру на выборах осенью прошлого года, которые были признаны несостоявшимися из-за низкого уровня явки избирателей.

Всего же в этом году я желаю стать депутатом именно по этому округу. Весной и осенью, во время встреч с избирателями, которые проходили в каждом дворе, я хорошо познакомился с жителями округа, изучил проблемы, которые их волнуют. Мне задавали множество вопросов о неудовлетворительной работе городской коммунальной службы, неосвещенных улицах, разбитых дорогах... А наше медицинское обслуживание? А пенсионеры, вынужденные тратить большую часть пенсии на дорогие лекарства? Теперь я не могу не сдержать слова, самоустраниться, не попытавшись изменить ситуацию к лучшему.

Скажу больше – я постоянно нахожусь в гуще проблем своих избирателей, потому что сам живу в округе №5, хожу по тем же улицам. Да и "Водоканал" – предприятие, которое я возглавляю, – находится на границе с округом №5. Так что, если потребуются оперативная помощь, избирателям меня долго искать не придется.

В случае избрания меня депутатом, серьезное внимание планирую уделить решению коммунальных проблем. Эта сфера деятельности мне хорошо знакома, поскольку в течение двадцати четырех лет я занимаюсь обеспечением города питьевой водой. Думаю, что опыта у меня достаточно, чтобы оказать реальную помощь жителям округа.

Результаты сентябрьских выборов, опубликованные в прессе, свидетельствуют, что за мою кандидатуру тогда было отдано наибольшее число голосов. Это дает мне право надеяться на поддержку избирателей. Да, выбо-

- Как я сидел в Крестах
- Госдума хочет снизить плату за свет
- Любого чиновника можно заставить отвечать

НОВОСТИ ИЗ МЭРИИ

ПРИЗ ИЗ РУК МЭРА

В выходные дни планируется провести лыжную гонку на приз мэра, в которой примут участие прежде всего чиновники и представители муниципальных предприятий. А в целом любой желающий может поучаствовать, так как призов закупили много. Справки в Управлении по делам молодежи и спорту по телефону: 2-21-10 и 3-96-45.

В ТЕСНОТЕ - НЕ В ОБИДЕ

Центральная площадь города скоро претерпит значительные изменения – планируется ее сузить для автомашин до четырех дорожек, остальную часть оградить и оставить пешеходам. Тогда в этом месте будет больше порядка и меньше опасности для горожан.

ХОЧУ КУПИТЬ ТРОЛЛЕЙБУС

В тяжелом положении оказался предприятие «Балаковозлектротранс», которое так нравится горожанам из-за дешевизны услуг и неукоснительного исполнения законов относительно льгот на проезд. Но именно поэтому предприятие и оказалось в финансовой пропасти. Балаковозелектротранс – наш транспортный узел, он должен быть в хорошем состоянии, чтобы обслуживать горожан.

кой активности избирателей. Все другие кандидаты, шедшие с ним в "одной связке" в сентябре, сейчас решили отказаться от борьбы за звание депутата, а вот Ю.М.Игумнов не передумал. Почему? Этот вопрос мы адресовали самому кандидату.

- А почему я должен был передумать? К принятию решения попробовать свои силы в качестве депутата Совета БМО я, в свое время, отнесся очень серьезно. На выборы иду осознанно, реально оценивая свои возможности. Более того, за прошедшие пять месяцев я еще сильнее укрепился

ра деятельности мне хорошо знакома, поскольку в течение двадцати четырех лет я занимаюсь обеспечением города питьевой водой. Думаю, что опыта у меня достаточно, чтобы оказать реальную помощь жителям округа.

Результаты сентябрьских выборов, опубликованные в прессе, свидетельствуют, что за мою кандидатуру тогда было отдано наибольшее число голосов. Это дает мне право вновь надеяться на поддержку избирателей. Да, выборы в округе не состоялись, но и проблемы никуда не делись. И кто-то должен отстаивать в Совете БМО интересы более десяти тысяч жителей. Поэтому я решил бороться до победы

Оплачено из избирательного фонда кандидата в депутаты в Совет БМО Ю.Игумнова

ИЩЕМ ВЫХОД

Семинар по проблемам формирования кондоминиумов прошел 15 февраля в Балакове. По словам замминистра ЖКХ области Виталия Сальникова, именно в нашем городе зарегистрирован первый в Поволжском районе кондоминиум. По идее организаторов совещания - появление коллективных собственников жилья должно разрешить те коммунальные проблемы, которые сейчас кажутся неразрешимыми.

НА УСИЛЕНИЕ

Дмитрий Бизюков, в прошлом депутат Горсовета, один из героев балаковской выборной кампании 2000 года, не работает больше в системе «Балаковорезинотехника». До последнего момента он возглавлял Волжский завод РТИ, но в этом году должность оставил. Сергей Викулов, депутат Горсовета, коммерческий директор «БРТ», заменил его на посту директора в Волжском. На округе №7 (где Викулов в прошлом году стал депутатом) прием ведут его помощники.

ВЕРНИТЕ МОЕ ПИСЬМО

Глава БМО В.В.Тимофеев отозвал свое письмо из Совета депутатов, в котором просил рассмотреть вопрос о повышении доли платежей с населения до 90 процентов, то есть до федерального стандарта. Как признался глава журналистам, подсчеты показали, что около 80 тысяч балаковцев не способны оплатить федеральный стандарт, а это значит, что все они будут претендовать на субсидии, которые выплачиваются из бюджета. Поэтому повышение доли платежей теряет смысл.

НАШИ ПРОБЛЕМЫ ОБСУЖДАЕТ ПРЕЗИДЕНТ

Вячеслав Володин, руководитель думской фракции «Отечество», депутат от Саратовской губернии, встречался 14 февраля с Президентом России Владимиром Путиным. По итогам работы в регионе Володин затронул темы, больше всего интересующие избирателей: электротарифы, сельское хозяйство, дорожное строительство, пенсионные льготы и коммунальные тарифы. Основное внимание в процессе обсуждения проблем уделялось электротарифам. По мнению Володина, в Саратовской губернии разница между себестоимостью электроэнергии и ценой, которую платят потребители, слишком велика.

**ЧЕРНАЯ
СТАТИСТИКА**
Опубликованы данные о попытках суицида в Саратовской области за 2001 год. Всего 1300 случаев. Потеряли 844 человека, из которых 342 - женщины и 13 - несовершеннолетних.

Русско- французская беда

Европейская мебельная компания с февраля работает в новом режиме. Процедура банкротства не миновала ЕМК. На предприятии введено внешнее управление.

ОТКУДА ЧТО ВЗЯЛОСЬ?

Новый судебный процесс намечается против военкомата - заявления поступили в городскую и военную прокуратуру. В них говорится, что личное дело призывника Н. пытались продемонстрировать в суде на прошлой неделе. Как оно попало в руки должностных лиц, не имеющих ни родственных, ни личных отношений с призывником - постараются разоблачить его родители и Союз солдатских матерей.

САМИ СЕБЯ ВЫПОРЕМ!

Комитет по управлению имуществом, распоряжающийся муниципальной недвижимостью, с недавних пор стал постоянным героем городских средств массовой информации.

С отторжением от власти А. Саурина, да еще с таким скандалом, городские силы разделились на два лагеря.

Резкая смена власти в условиях, близких к боевым, не могла не привести к процессам передела собственности. Собственно ради этого обычно и идет борьба внутри кланов. "Заслуженных" победителей, подразумевается, надо поощрить, а противников испепелить, лишить их всякой возможности сконцентрироваться для реванша. В "Свободной газете" писалось о половине уволенных из ад-

министрации БМО чиновников, о сожженных сельских домах Саурина и "солдатской матери" Л.Свиридовой, о порушенном бизнесе А.Калашникова и К.Толузакова и многом другом.

Нет необходимости сильно сгущать краски, чтобы увидеть в действиях КУИ

политический подтекст. Ниже приведенные примеры с гражданами и организациями, не первый год и не только при Саурине работавшими в Балакове, наглядно подтверждают, что свалившиеся на них неприятности не случайность.

Окончание на стр. 2

ХОЧУ КУПИТЬ ТРОЛЛЕЙБУС

В тяжелом положении оказалось предприятие «Балаковозлектротранс», которое так нравится горожанам из-за дешевизны услуг и неукоснительного исполнения законов относительно льгот на проезд. Но именно поэтому предприятие и оказалось в финансовой пропасти. Предполагается изучить нашим транспортникам опыт городов, где часть троллейбусов передана в аренду водителям, что снижает себестоимость проезда и ограничивает льготы по транспорту. Если опыт покажется ценным, следует ожидать появления троллейбусов с табличкой «частный» и увеличения пешеходных маршрутов по всему городу.

СПАСИТЕ НАШИ ДАЧИ

Дачники всего района с ужасом ждут начала сезона, так как предстоит восстанавливать украденные провода, трубы, крыши, решать вопросы с поливом, охраной, доставкой на место. Многие председатели садоводческих кооперативов обращаются за помощью к депутатам. Планируется расширенное заседание комиссии по сельскому хозяйству именно по вопросу сохранения садоводческих кооперативов. Ориентировочно оно состоится 26 февраля.



Мы, жильцы двухэтажных домов в п.Сазанлей, так называемых клопятиков, решили вступить с нашими руководителями в переписку по поводу увеличения квартплаты, конкретно - техобслуживания. 29 ноября мы написали в двух экземплярах письмо на

имя Чутьева, председателя КЖКХ, но не зарегистрировали его умышленно. Мы пошли на прием, дали ему второе заявление, где он поставил свою роспись. Но и по сей день ответа нам нет.

Пишем нашему богу - отцу города господину-товарищу Тимофееву, также в двух экземплярах. 10 декабря под номером 3987 письмо было зарегистрировано, по сей день ответа нет. Пишем председателю депутатов господину Соловьеву (20 декабря, входящий номер 939) - такая же тишина. Пишем господину Силантьеву (все в двух экземплярах) - ответа нет. Правда, 12 января 2002 года приезжал господин Тимофеев в школу №3, но мы ничего не знали (видно, он инкогнито появляется), и он не захотел встречаться с жильцами клопятиков. Но чисто слу-

чайно проходила мимо школы женщины, жительница клопятика, ей сказали, что Тимофеев там. Вот так слу-

чайно она оказалась в эфире (телевидение прием снимало). Она задала вопрос о спи-

санных домах: почему берут и за капитальный ремонт? Он внятно так и не ответил на ее вопрос. Вот вам и руководители, а мы за них голосовали!

Наш депутат А.Е.Еремин, к которому мы обращались, ответил:

- Пишите на имя Соловьева (как будто не писали!), мы этот вопрос поднимем.(?)

А расчетки так и идут с повышенной оплатой. У нас сложилось впечатление - если чиновники молчат значит, нарушают закон. И мы призываем всех жильцов клопятиков в Сазанлей не платить за те услуги, которых нет. Пусть подадут на нас в суд, у нас есть все заявления, которые мы писали, ведь они у нас зарегистрированы.

Жильцы дома №44 по ул.Ордынского

От редакции: Уважаемые жители поселка Сазанлей! Вы совершенно правильно начали общение с чиновниками - через переписку, вот только от того, что вы не получили ответа, не надо приходить в отчаяние. В соответствии с Федеральным законом «Об информации, информатизации и защите информации», в котором сказано, что вы имеете право на информацию о самих себе и обо всем, что вас касается (ст. 13,14 данного Закона). Таким образом, если в течение месяца вы не получили ответа от чиновника - делайте ксерокопию вашего письма с пометкой канцелярии и отправляйте заявление о том, что вы не получили ответ от Тимофеева, Соловьева, Силантьева, Чутьева и прочих. Представителей власти, в прокуратуру. По каждому случаю отдельное заявление. Лучше, чтобы каждое заявление писал не один и тот же житель. Уверяем вас - ответ последует незамедлительно! А можно на кого-нибудь из нас подать в суд - мы с удовольствием посмотрим и даже поможем советом. А что увидим, опишем в газете.

КУРОРТНАЯ ЗОНА ЗАПУСТЕНИЯ

В нашем районе, совсем близко с трассой Балаково - Саратов находится село, из которого сегодня, если понадобится переправить больного, нужно вызывать вертолет. Трудно поверить? Скажу больше - в этом селе нет радио, свет отключают на 2-3 дня, нет магазина, аптеки. В этом году не смогли сельчане запастись дровами, так что запасов их хватит на ползимы.

Село это называется Бителык, располагается всего в трех километрах от села Плеханы, но эти три километра становятся непреодолимым препятствием, когда разливаются река. А разливаются она часто, так что только в жаркие периоды бителыкцы могут пешком пройти в Плеханы. Летом плавают на лодке, а в остальное время пытаются наесть плотинку, которую регулярно разливает

Представители Балаковской администрации были неоднократно в Плеханах и проблему эту знают - надо построить для бителыкцев подвесной мост через реку. Но средств, как вы понимаете, нет. Да и для кого стараться? В селе всего 40 дворов, из них 15 - дачники, остальные старухи. В селе всего 3 школьника (представьте, как они ежедневно добираются до школы в Плеханах?) Из-за чего огорд, то есть мост, городить?

Между тем, вокруг села 200 га брошенных плодородных земель, заброшенный большой сад, места здесь необыкновенно красивые, курортные. Можно сделать базу отдыха или санаторий, но это в случае, если найдется грамотный и богатый человек. Только где его взять?

И.Дмитриева

КОРОТЕНЬКО КОРОТЕНЬКО

ПРАВИЛЬНЫЕ ШАГИ

Журнал «Общественное мнение», издающийся в Саратове, опубликовал список пяти «удачников» года. В их число вошли два вновь избранных мэра: Энгельса - Лысенко, Саратова - Аксененко, а также губернатор Аяцков и двое балаковцев: Лидия Свиридова, по суду доказавшая, что акция горвоенкомата по опечатыванию помещения Союза солдатских матерей была незаконной, и судья Олег Рудченко, принявший такое решение.

СПРОСИТЕ МЕНЯ

Министр строительства и архитектуры области Иван Васейко сделал заявление в СМИ о необходимости изменения законодательной базы по градостроительству. Современная точка зрения - любой житель города имеет право участвовать в принятии решения по градостроительству.

«ЦАРСКИЕ ПАЛАТЫ»

Заседания вновь создаваемой областной Общественной палаты прошли в Саратове. О необходимости стабилизировать политическую ситуацию в губернии речь идет давно, и сложность ее в том, что многие отделения парламентских и непарламентских партий и общественных организаций отказываются вступать в переговоры с властями, считая политическую ситуацию в губернии недемократической.

ЕЩЕ ОДНО ПРЕДПРИЯТИЕ

2002 год будет годом введения в эксплуатацию ЦОО - Центра обработки радиоактивных отходов Балаковской АЭС. В прошлом году была получена лицензия на 5-летнюю эксплуатацию ЦОО. Ввод Центра зависит от численности персонала ВЭМ и ГЭМ, от комплектации недостающим оборудованием и материалами. К марту обещано закончить монтаж и обвязку тепломеханического и электротехнического оборудования, укладку кабельной продукции, однако штатное расписание ЦОО подписано, и начат набор персонала.

ЗВЕЗДЫ В ПОТОЛКЕ

Плюсовая температура вновь подняла волну жалоб от жильцов верхних этажей на мокрые потолки и стены.

Как рачительный хозяин, готовящий телегу зимой, Чутьев уже готовится приобретать рубероид.

Однако на КЖКХ висят еще 800 тыс. рублей долга за

ДУМЫ

САМИ СЕБЯ ВЫПОРЕМ!

те нас на суд - мы с удовольствием посмотрим и даже поможем советом. А потом все, что увидим, опишем в газете.

грамотный и богатый человек. Только где его взять?

И Дмитриева

ДУМЫ ГОСДУМЫ

Снизить тарифы и уменьшить разницу по ним между территориями страны предложил руководитель фракции ОВР Вячеслав Володин вице-премьеру В.Б.Христенко на заседании Государственной Думы;

«Себестоимость электроэнергии, которую вырабатывает ГЭС, - 3, копейки киловатт, себестоимость электроэнергии, которую вырабатывает атомная станция, - 15 копеек киловатт, а продаем электроэнергию уже по 1 руб. 20 коп. (!) непосредственно нашим товаропроизводителям. И эту разницу на государственных монополиях зарабатывают перепродавцы!»

За счет перераспределения разницы, считает Володин, можно заметно снизить тарифы на электроэнергию. «В этом вопросе государство должно проводить свою линию», - цитата из высказывания.

Особое внимание В.Володин уделил разнице тарифов между территориями. По мнению лидера ОВР, ненормально, когда одни предприятия получают электроэнергию в 2 раза дороже, чем другие.

САМИ СЕБЯ ВЫПОРЕМ!

Начало на стр.1

С первых же дней отстранения А. Саурина от власти были предприняты неуклюжие попытки выставить из занимаемых помещений:

1. "Трудовой Балаково" – попытка не удалась, т.к. лидер организации А. Калашников почти на год вперед заплатил арендную плату и никаких, даже формальных причин его изгнать не нашлось. В самые "горячие" дни (февраль-июнь) Общественная палата-2000 собиралась у него

2. "Свободную газету" пытались лишить выхода в свет и "Свободное телевидение" от эфира отключали трижды, и минимум еще три раза попытки повторялись. Спасало лишь прямое вмешательство депутатов Государственной Думы - не хватало России позора еще и с отключениями региональных СМИ. Сыграли свою роль и (по чванливым суждениям городских боссов, "худосочные") городские представительства "Яблока", "Отечества" и КПРФ. На городском уровне один П.Ипатов всех перевешивает, но в Москве порой критерии "значимости" другие, и мнение лидера провинциальной партиячки учитывают, а попытки "попинать" местную организацию воспринимают как личное оскорбление.

3. "Партия пенсионеров" притеснялась не менее других, многоопытный и всех знающий Мунир Усманович Рахматуллин одному ему известными путями уполз из-под давления, с некоторыми потерями, но сохранил занимаемое помещение

4. "Союз солдатских матерей" вынес больше всех. Им и двери сваркой заваривали, и предписания о выселении пачками направляли, и домой к Л.Свиридовой аявников засыпали. Дело закончилось судами с позорным для городских властей итогом — Свиридова и ее "Союз" работают законно. Исполнитель" заказа губернского - военком - тоже должен уволен на пенсию.

5. Борьба сними месяцами длилась борьба директора С.М. Природа", а на общественном поприще председателя местного "Яблока" С.Кудинова за право продолжить арендовать исторически занимаемое коллективом помещение по улице Ленина, 60. Арбитражный суд, состоявшийся в конце января 2002 года, определил, что по поддержанным Комитетом по управлению имуществом требованиям о выселении "иск оставить без рассмотрения".

Список можно продолжить, но по известной нам информации ни единого раза полной и окончательной победы над оппозиционерами не было.

На фоне столь неллицеприятных потуг (объясняемых представителями КУИ исключительно желанием пополнить городскую казну) - откровенно шокируют суммы, отражающие, во что это удовольствие городу обходится. Судиться – дело очень дорогое. Здесь и стоимость исков, и поездки в Саратов, и оплата услуг адвокатов, и бесчисленное ксерокопирование бумажек, и многое другое. Об отвлечениях от рабочего времени говорить вообще не принято. Ущерб казне измеряется сотнями тысяч рублей! Ради чего? Какими сторублевыми платежами за аренду занимаемых помещений и когда это окупится?

Обратный пример. ООО "Заряна", 51,8 % которого принадлежит КУИ (как учредителю), задолжало за аренду занимаемого помещения самому себе более 200 000 рублей (!), разграбленные детские сады - миллионы, зывалившиеся из городского дохода. А как и на каких основаниях используются помещения, занимаемые любимыми властями хозрасчетными комитетами и учреждениями? Отданы в оперативное (бесплатное) управление, или размер аренды такой же, как у предпринимателей?

В своё время было принято Положение о порядке сдачи в аренду нежилых помещений. Красной нитью через документ идет директива о ЕДИННЫХ правилах предоставления помещений для всех. На основании этого документа сегодня можно смело предположить, что большинство заключенных арендаторами с КУИ договоров спорны, они элементарно безграмотно заключались. То, что это делалось не только "по невежеству", подтверждает уголовное расследование в отношении бывшего руководителя КУИ. С увольнением Кружилина учреждение не стало более открытым, да и как оно таковым станет, если несет на себе груз прямого и непосредственного перераспределения материальных ценностей? Немаловажен и политический аспект, о котором в статье говорится. И это опасно. Мавр исполнит свое дело, и его судьба станет предметом его собственной печали. Так уже было.

Д.Перелыгин

ЗВЕЗДЫ В ПОТОЛКЕ

Плюсовая температура вновь поднята, волну жалоб от жильцов верхних этажей на мокрые потолки и стены.

Как рачительный хозяин, готовящий телегу зимой, Чутьев уже готовится приобретать рубероид.

Однако на КЖКХ висят еще 800 тыс. рублей долга за прошлогодний битум.

ДАЙ ДА ДАЙ

Жильцы, наверное, уверены, что с новым тарифом на обслуживание лифтов работники МУСП «Горлифт» будут меньше жаловаться на безденежье. Вовсе нет. Как заявил главный инженер этого предприятия, тариф из-за длительного срока его рассмотрения уже устарел, и теперь следует поднимать долю платежей с населения, ведь бюджетных дотаций почти нет. (Кто не знает, сейчас жильцы платят только 45% от полного тарифа).

На эти жалобы А.Чутьев резонно заметил, чтобы сначала в «Горлифте» провели мероприятия по снижению себестоимости лифтового обслуживания, а уже потом говорили о новых тарифах.

ПЕРЕСЧИТАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕПЛАТИТЬ

Уже в 56 подъездах города коммунальщики ведут учет расхода электроэнергии по показаниям счетчиков, которые устанавливаются на щитах по одному на два или три подъезда. Всего счетчиков установлено 21.

Месяц контроля показал, что фактический расход электроэнергии на внутриподъездное освещение и работу лифтов меньше предлагаемого планового расхода почти в два раза(!) В денежной сумме эта экономия принесла результат в 60 тысяч рублей.

МОРЕ ГОРЯ

По информации ученых, подъем грунтовых вод на 4-7 метров в городах, стоящих на Волге (в том числе, в Саратове и Балакове) из-за строительства Волгоградского и Саратовского водохранилищ грозит обрушением домов старой постройки.

РАЗЫСКИВАЕТСЯ АММОФОС!

По оптовым базам в г.Саратове работники компетентных органов выясывают информацию об оптовых сдатчиках производящегося на Балаковском химзаводе удобрения. «Не бывает дыма без огня». Дым есть, очень может быть, что и загорится земля под чьими-то пятками.

ВСПЫХНУЛ ОГОНЕК

Происшествие в Саратове - ребенок баловался спичками и поджег квартиру на 5 этаже 9-этажного дома. В результате поджога погибли два человека.

НА ГРАНИ

Двадцать семь школ в области закрыты из-за гриппа. Тем не менее до цифр, которые говорили бы об эпидемии, мы еще не дотягиваем.

УРОКИ ПРАВОСУДИЯ,

ИЛИ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ АДА

КРЕСТЫ

По Арсенальной набережной реки Невы в Ленинграде гуляют люди. Майский теплый вечер. По реке плывет экскурсионный теплоход. С него доносится голос экскурсовода:

- Мы проплываем мимо одного из красивейших уголков Ленинграда, представляющих нашу историю. По правой руке от нас расположены здания, построенные по указу Екатерины, где содержались многие революционеры, дожидаясь суда. По преданию, здесь одна тысяча камер. Но по приказу императрицы архитектор, по чьим чертежам и под чьим руководством строились эти здания, был посажен в одну из камер и заживо замурован. Эта камера до сих пор не найдена. Сейчас здесь находится 1-я картонаж-

ная фабрика закрытого типа.

Теплоход все дальше и дальше уплывает от этого места, и голос экскурсовода становится все тише и неразборчивей, а вскоре и совсем пропадает.

Да, здесь за высоким глухим забором, находится тюрьма, известная всему Ленинграду и его окрестностям под названием Кресты. Не буду утверждать, потому ей было дано такое название. Моя версия такова: восемь корпусов тюрьмы построены по четыре вместе торцами друг к другу, образуя два креста.

Автор этих заметок по воле судьбы довелось пробыть здесь шесть месяцев. О некоторых, наиболее интересных эпизодах и пойдет сейчас речь.

СОБАЧНИК И ОТСТОЙНИК

Закрылись большие железные ворота за спецмашиной. Милиция сдает оружие дежурному. Проход с оружием на территорию тюрьмы запрещен. Перед машиной еще одни ворота. Но вот и они открываются, машина подъезжает к административному зданию - комендатуре. Из машины по одному выводят людей и заводят в подвальное помещение, а затем в камеру.



В камере по пятнадцать-двадцать человек. Это отстойник. Камера площадью 72 квадратных метров, небольшое окно с решеткой и замком. Тут и происходит пер-

что их можно положить на лицевой счет.

Около двух ночи все двери камер открываются, и нас, человек 130, выводят в длинный коридор. Подземными перехода-

ми идем в следующее здание. Опять длинный коридор и камеры. Останавливаемся. Офицер выкрикивает фамилию. Услышавший свою должен выйти из камеры, назвать имя и отчество.

944 КАМЕРА

Да простит мне автор, что не запомнил его фамилию, но стихи, передающие обстановку в камере, запомнились надолго:

Часы моей жизни унылы,
темны,

Я вырван из мира.

Весь мир мой земной -
Бетонной каморки

четыре стены...

Все лето здесь - печь,
холодильник - зимой.

Не воздух вокруг -
удушающий газ,

Здесь не было свежего
ветра и нет.

Печали растут каждый день,
каждый час,

Бороздки на лбу -
их единственный след.

Здесь мрак воедино
с мерцанием слит,

Где дни здесь, где ночи -
не разберешь.

Тюремщик всегда

В редакцию обратилась гражданка с просьбой информировать жителей города о ситуации, сложившейся в бизнесе под названием - «Торговля квартирами».

Стоимость однокомнатной квартирки в доме не «первой молодости», не в лучшем районе составляет порядка 150 тысяч рублей и более.

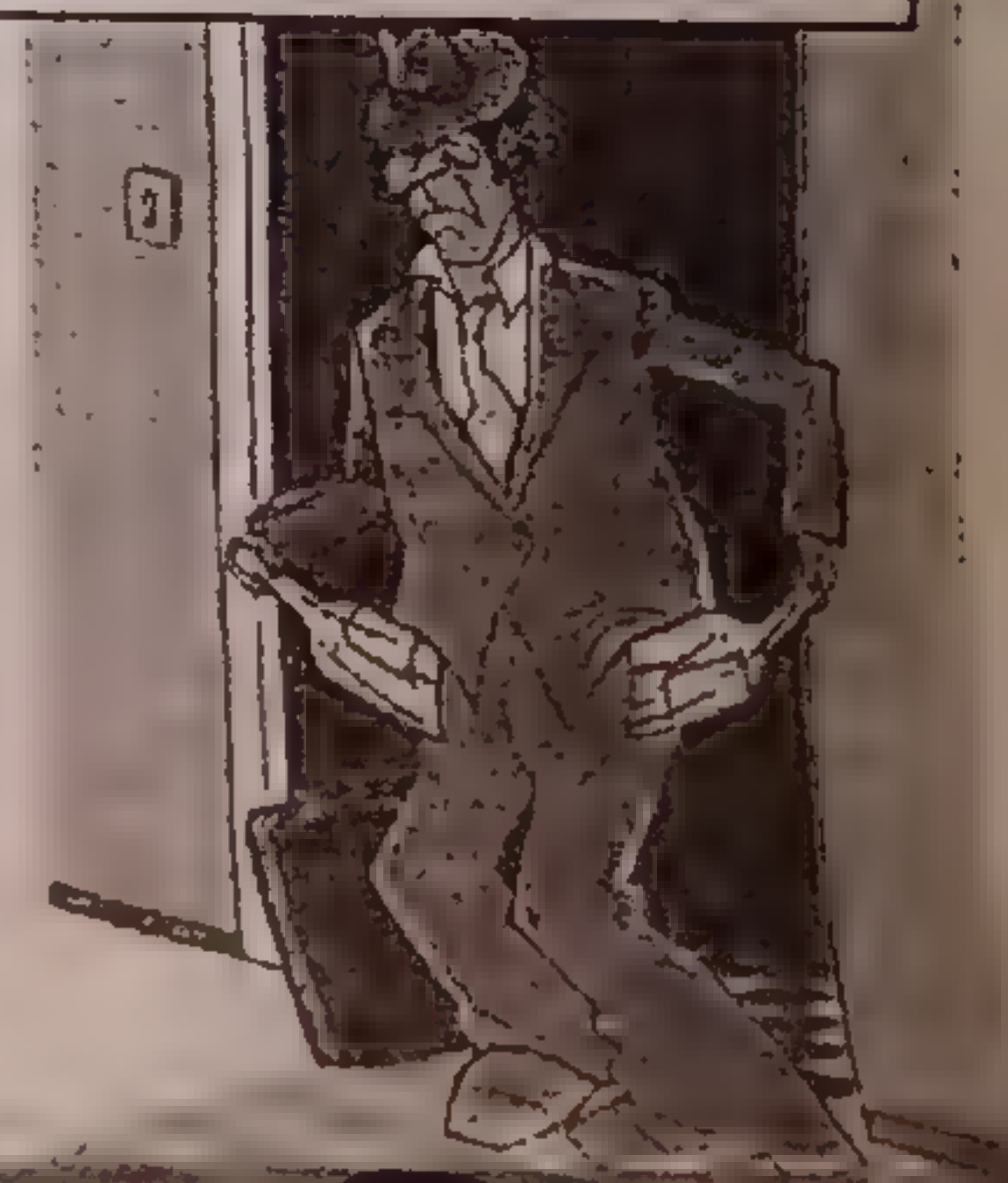
Для наглядности поиграем с цифрами. Итак, не лучшая квартира стоит столько, сколько зарабатывает современный среднестатистический учитель, продавец, врач и прочие в течение 12-15 лет.

Несмотря на фатальную бедность, заметим, жилье все же покупается, спрос превышает предложение.

Если у Вас нет особых принципов и комплексов, то разжиться жильем можно гораздо быстрее, а главное, дешевле. Для этого стоимость квартиры нужно оценить в «пузырях». Тех самых поллитровках водки и самогона. При стоимости одной бутылки самогона в 20 рублей за 150 000 рублей самого народного напитка можно купить 7 500 бутылок! Сколько человек может выпить? Ну, литр в день. Сколько дней выдержит? Ну, месяц. 60 бутылок потянут на целых 1200 рублей. Отсутствие в расчетах стоимости закуски есть обязательное условие успешности операции!

ПРОДАЖА КВАРТИР ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ ЗАКАЗЧИКА

Собственно, само действие по освобождению квартировладельцев от бремени быть таковыми просто и банально. Избранный объект или семья знакомятся с щедрым «дяденькой», и три-четыре дня гулянка носит обычный характер. Затем, когда организм перестает отторгать водку совершенно и человек пьет столько, сколько наливают, из праздничного набора убирается закуска. Еще через 3-4 дня «клиент» доходит до нужной кондиции; ему дают чуть протрезветь, моют, бреют, обещают покормить и опохмелить, если он согласится с предложением уступить права на свое жилье. Приведенного в божекий вид клиента везут к нотариусу, в ряде случаев нотариуса могут привезти к «клиенту». Можно не сомневаться, что при подписании доверенности рядом случайно окажется пара очевидцев, засвидетельствующих, где надо, что сделка совершалась без насилия и вполне здравомыслящими гражда-



тем и в камере - человек по пятнадцать-двадцать. Это отстойник. Камера площадью 12 квадратных метров, небольшое окно с решеткой и санузелом. Тут и происходит первое знакомство. Идут рассказы, по какой статье взят органами и за что. В основном, многое - вымысел. Все заранее приготовлено для такого разговора еще в КПЗ - камере предварительного заключения, или в ИВС - изоляторе временного содержания. Первое знакомство с пищей, похлебкой мутного цвета, чем-то напоминающей щи, но больше то, что дают свиньям. У ложек обрублены ручки, тобы не делали из них заточки, не вскрывали себе вены и не загоняли их в легкие и желудок. Случаи такие раньше уже были в тюрьме. Разговор идет на жаргоне. Ну что ж, надо привыкать и к нему: санузел в камере - параша, толчок; ложка - весло; тарелка - шлемка; небольшое окно в дверях камеры - кормушка; глазок в дверях для наблюдения за происходящим в камере - шнифт; выводной - цирик; пища - баланда; раздатчик пищи - баландер; обыск - шмон; человек, попавший под беспредел путем изнасилования, - петух, опущенный; действия, идущие вразрез с законом, а иногда и с законом тюрьмы и зоны, - беспредел; решетка на окнах - решка; полоски металла, приваренные к окнам кроме решетки на небольшом расстоянии друг от друга, - реснички. Эти и многие другие слова я буду слышать еще не раз и не два на протяжении шести месяцев. Но о сроке я тогда еще не знал.

Ребята, уже бывавшие в таких местах, быстро осваиваются и садятся на двух небольших лавках. Остальные стоят. Затем шмон. Наглости шмонщиков нет предела. Тут могут заменить часы, если они не оправдались, или забрать деньги - если не знаешь,

ми идем в следующее здание. Опять длинный коридор и камеры. Останавливаемся. Офицер выкрикивает фамилию. Услышавший свою должен выйти из толпы, назвать имя и отчество, год рождения, а офицер эти данные сверяет по карточке и называет номер камеры, в которую должен пройти названный. Эти камеры называют собачниками. Те же 12 метров, только теперь от стены к стене в два яруса расположены деревянные нары. Здесь можно провести остаток ночи уже лежа. В камере - 12 человек. Ложимся в одежду. Шесть плотно прижатых друг к другу человек на нижних нарах и шесть на верхних. Лежим строго на боку. Чтобы перевернуться с одного бока на другой, нужно дожидаться, чтобы это начали делать все шестеро, а иначе из-за тесноты не получится. О том, чтобы лечь на спину или живот, и мечтать не приходится.

Утром дают черный хлеб, сахар, что-то похожее на кашу. С непривычки пища в горло не лезет, и многие ее выеживают в толчок.

В восемь утра - медосмотр. Проходим, сдаем анализы на венерические заболевания и СПИД. Затем фотографуют и снимают отпечатки пальцев. Ведут в баню. По секундарному человеку заводят в душевые камеры. Моемся (дали по маленькому брусочку хозяйственного мыла). Вещи сдали в прожарку от вшей. Их в тюрьме много, и за прошедшие сутки многие уже заимели их в одежде. Одеваемся. Влажное после прожарки белье надеваем на мокрое тело. Ждем, что дальше?

Начинают разводить по камерам, в которых мы уже будем находиться до окончания следствия и суда.

Бороздки на лбу - их единственный след. Здесь мрак воедино с мерцанием слит, Где дни здесь, где ночи - не разберешь. Тюремщик всегда исподлобья глядит, И взгляд холодит, как отточенный нож.

Новенького в камере встречают настороженно. Впоследствии узнается, почему. Оказывается, иногда в камеры забрасывают кумовского, т.е. такого же преступника, только согласившегося работать на оперативный персонал, спасая свою шкуру от большего срока.

Кто, за что, откуда? Ответив на все вопросы, показывают место, где я буду спать. Нары в два этажа, шесть нижних, шесть верхних. Расстилаю матрац, постельное белье и ложусь. После душной бессонной ночи быстро засыпаю.

Просыпаюсь уже на следующий день к завтраку. Опять каша и черный хлеб. Давлюсь, но ем. После завтрака начинаю присматриваться к сокамерникам. Оказывается, и здесь есть деление, как в армии - на «старых» и «молодых». Только здесь на первоходов и уже побывавших не раз в местах заключения. В камере есть и пахан - человек, взявший власть в камере в свои руки. Поближе к окну, на нижних шконках - зэки со стажем, подальше и на верхних - первоходы. Внизу под шконки кладут, как правило, опущенных.

И.Коптев

Продолжение следует



каждый час, дают чуть протрезветь, моют, бреют, обещают покормить и опохмелить, если он согласится с предложением уступить права на свое жилье. Приведенного в божеский вид клиента везут к нотариусу, в ряде случаев нотариуса могут привезти к «клиенту». Можно не сомневаться, что при подписании доверенности рядом случайно окажется пара очевидцев, засвидетельствующих, где надо, что сделка совершалась без насилия и вполне здравомыслящими гражданами. В целях оказать давление придумывается история о преступлении, совершенном гулякой в запойном угаре, или еще что-то вроде этого.

В нашей истории, рассказанной читательницей, оказалось, что пока шла пьянка, все документы по продаже жилья были уже заготовлены, и лишь очень энергичное вмешательство авторитетных родственников спасло квартиру, а может быть, и дядю. Накал страстей, разыгравшийся при выяснении обстоятельства дела и вызволении дяди-бедолаги, более недели «гостившего» у «друзей», не оставляет сомнений, что в махинации принимают участие профессионалы.

На этом мы заканчиваем повествование. Адреса многочисленных «героев» подобных историй доступны. Стоит органам милиции или прокуратуры выбрать из всех сделок с квартирами те, что совершены по доверенностям, людьми одинокими, пьющими, неизвестно после продажи пропавшими и так далее, как откроется, полагаем, жутчайшая картина.

Жителям же нашего города предлагаем «примерить» приведенную историю на себя и ближайших родственников. Будьте бдительны, если уж природа не оградила вас от пагубной зависимости, позаботьтесь о себе и документах заранее.

О.Горькая

Письмецо в конверте
погоди, не рви

ТАК, ДА НЕ ТАК!

В «СГ» №8 от 30.01.02 прочитал про «позорные» льготы. Госпожа Бочебарова Р.К. утверждает, что «Ветерана труда» могут получить только бухгалтера, сторожа и др. Ох, какая зависть у наших россиян! Вы же, г-жа Бочебарова, когда работали на нескольких производствах, искали место, где на 1-2 рубля больше платили, да поменьше бы работать, только языком трепать. А сейчас ратуете за отмену этих льгот. Да? Вы пишете, что кто работал на вредных производствах, их уже нет. Это кому сколько дано жить. Я, к примеру, работал в прокатном цехе, где трубы цельнотянутые от 200 мм до 550 мм, слиток весом от 1,5 до 5 тонн. Его нагревают, кантуют, чтобы он равномерно нагрелся за 8-9 часов в печах без перерыва. Круглые сутки греют до 1000-1100 С°. В этом цехе 130-180 децибелл. Как видите, живой, проработал 38 лет. Могу еще с автором той заметки помериться силами в беге, в чем угодно. Так что не надо хоронить нас. Или вот знакомая Ткач Г.Г.,

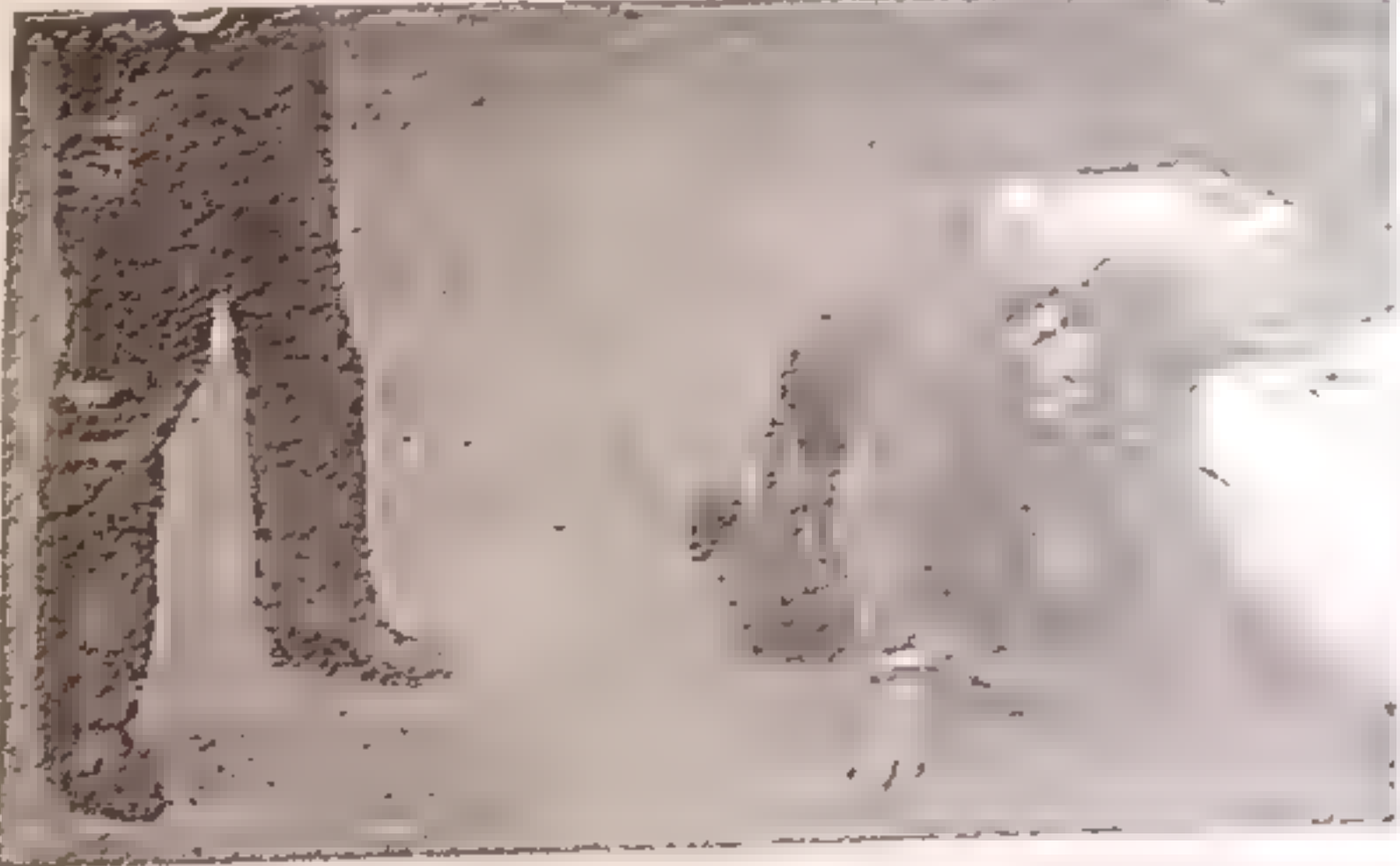
проработала в швейной мастерской 40 лет. Пришла в мастерскую девчонкой, а вышла пенсионеркой. А заработок был в разное время от 80 до 100 руб. Она не стонет, да и я тоже. Мы, которые работали на стройке с юного возраста и до старости. А раньше был такой призыв при Советской власти: пришел на завод, выходишь уже пенсионером. А вы - перелетная птичка - больше получать хотите, а меньше работать. Да?

Да, было такое время, и жаль, что его искореняют! Раньше рабочие люди были гуманные, вежливые, а сейчас - дикие звери. Стали завистливыми; никто никому не займет ни рубля и готовы друг другу глотку перегрызть. И все везде плати; социальные нужды растут, как на дрожжах.

А пенсию фигу платят, и рабочим так не платят, как раньше. Из них никто сейчас не ездит в санатории, в дома отдыха. Так что же нам теперь, помирать от зависти?

Мельник П.И.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

В последнее время участились случаи, когда в темное время группы ребят нападают на одиноких прохожих, избивают их и раздевают. Пример: в начале февраля в 1-ом микрорайоне около 10 часов вечера молодой человек пешком возвращался домой. Троллейбусы тогда рано перестали ходить из-за ремонтных работ на улице Комарова. Неожиданно сзади его толкнули, повалили на землю и приказали раздеваться. Дали ему под-


ловек находится на больничной койке между жизнью и смертью, с изуродованным лицом и полученной психологической травмой.

Не гнушаются обидчики нападать и на парней с девушками. Прямо при представительницах прекрасного пола, перепуганных насмерть, грабят и избивают.

И неизвестно, кто будет следующим. Но постарайтесь изменить процент риска подобных происшествий при-

обретите защитное средство или просто не появляйтесь по ночам на улице.

Будьте осторожны!

Лилиана Л.

САМЫЙ ДОБРЫЙ, НЕЖНЫЙ, ЛАСКОВЫЙ...



«Самый добрый фестиваль» 12 февраля отметил свой первый день рождения. Совсем юный, он пришел на замену

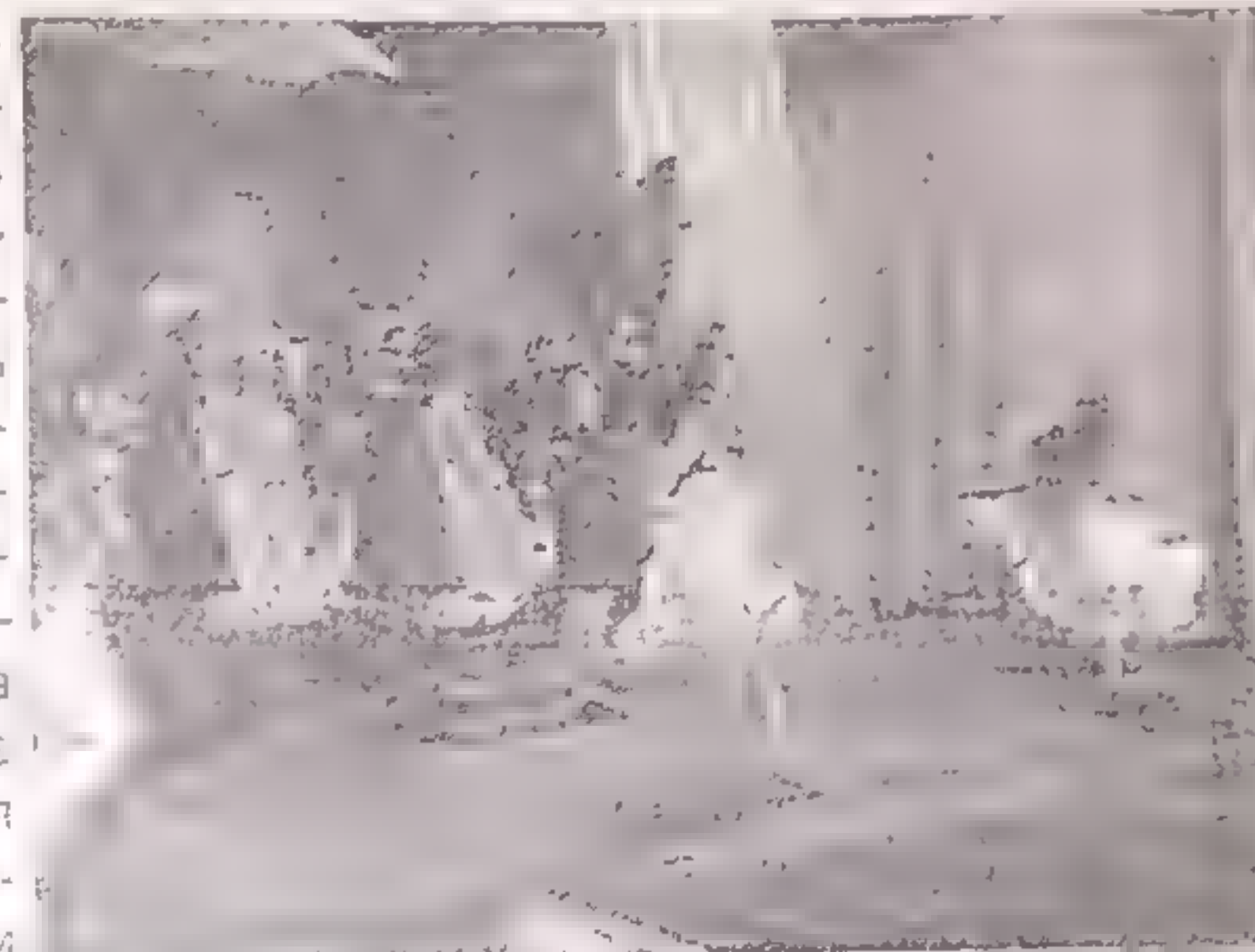
программе «Отечество», порядком всем поднадоевшей. Теперь участникам конкурса предлагалось поработать над темами «самая добрая», публикация, фотография, сказка, постановка, на сцене, а также добрая детская песенка, которую можно было исполнить.

«Самый добрый фестиваль» и экология («выступление с трибуны»). Надо заметить, что открытие «Самого доброго фестиваля» не осталось в тени, на празднике присутствовали все СМИ города, представители сообщества, конечно же, организаторы (Управление образования и Дом творчества), сами конкурсанты, выезжавшие из всех школ города и Балаковского района. Посмотреть было на что. Каждую последующую номинацию объявляли веселые сказочные герои, даже серебристый кактусенок, расцветший от улыбок зрителей. Кроме того, танцевальные коллективы «Квартал вдохновения» и «Озорницы» ярко «зажигали» на сцене, так, что зал не уставал аплодировать. Сюрпризом открытия стала интересная постановка

сказки театральной группой «Версия». Сами конкурсные работы можно было подробнее рассмотреть на стендах, выставленных напротив входа.

Фестиваль продлился три дня, 12-го к наградам представлены юные фотографии и дети, выигравшие в номинации «Самый добрый подарок». 13 и 14 февраля за круглым столом в ЦДО свои честно заработанные добрые дипломы забрали победители других конкурсов. «Самый добрый фестиваль» еще раз подтвердил истину, что наш город наполнен очень талантливыми и яркими личностями, которым еще раз была дана возможность самовыразиться в городском масштабе. Основатели фестиваля надеются, что он не последний, и что у него есть будущее. Было бы прекрасно, если бы годика через два вот так же 12-14 февраля во всех концертных залах России поднимались флаги с изображением божьей коровки (символа доброго фестиваля), где можно будет увидеть тысячи озорных ребят с их оригинальными работами. Кто знает, может, выступая «с трибуны ООН», им удастся решить те проблемы, над которыми так долго бьются взрослые. И в мире станет теплей и уютней.

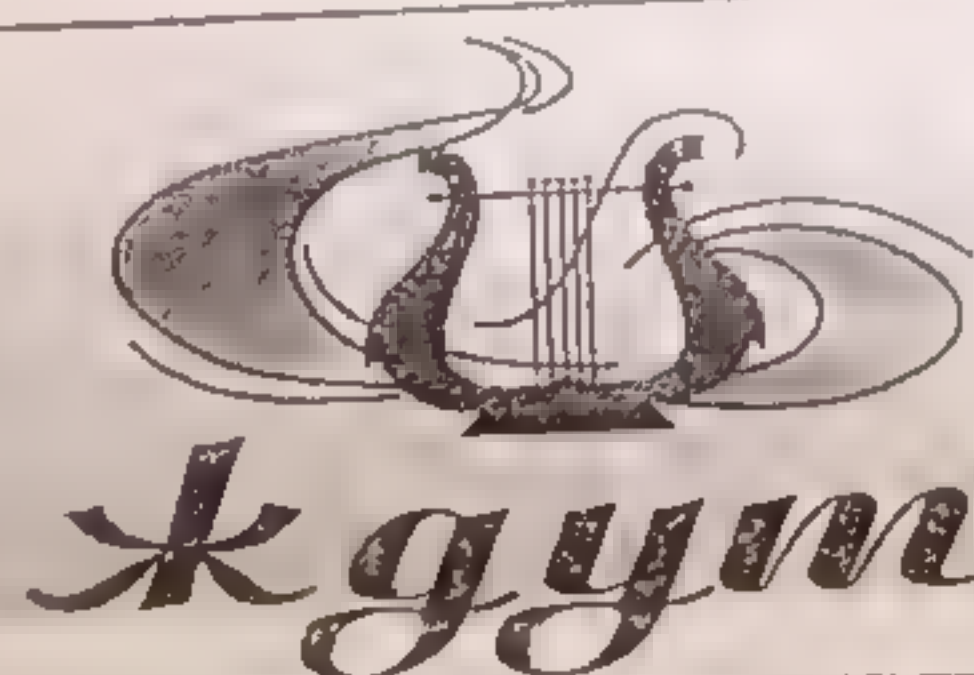
А.Садчикова,
ЦДО Школа юного журналиста



Знаете ли вы о существовании Балаковской филармонии? Бывали ль вы на ее концертах?

Ужасению, не все наши земляки могут утвердительно ответить на этот вопрос. И причин этому много, от «не хочу» до «не могу».

Конечно, о вкусах не спорят. Но прежде, чем сказать «не хочу», надо хотя бы иметь представление о том, от чего вы отказываетесь! Из сотен зрителей,



Вас здесь
ждут и любят

вас не за ваш вклад в выполнение финансового плана.

Атмосфера любви и уважения к зрителям заведена на филармонии ее основателем, человеком незаурядного таланта и светлой души. М.С. Сироповым, чье

сика струнного квартета «Элегия» или джазовые пьесы оркестра духовых инструментов. И, несомненно, все преклоняются перед волшебным даром солистки филармонии К.Хачатурян.

У каждого из них свои музыкальные пристрастия, свои кумиры, свои любимые коллективы: камерный хор «Откровение» с его необъятным репертуаром - от духовной музыки до народной, от Баха до Гершвина, или понимающий русскую душу до самых глубин ансамбль народных инструментов «Наигрыш», строгая классика струнного квартета «Элегия» или джазовые пьесы оркестра духовых инструментов. И, несомненно, все преклоняются перед волшебным даром солистки филармонии К.Хачатурян.

Балаковское городское отделение Всероссийского общества инвалидов принимает заявки на участие в фестивале художественного творчества детей-инвалидов по адресу: ул.А.К.Жука, 52

Жанры: прикладное творчество (рисование, поделки, вышивание, лепка и т.д.), пение, танцы, стихи. Справки по телефону: 4-12-84 4-70-00

данным могут утвердительно ответить на этот вопрос. И причин найдется немало - от «не хочу» до «не могу».

Конечно, о вкусах не спорят. Но прежде, чем сказать «не хочу», надо хотя бы иметь представление о том, от чего вы отказываетесь! Из сотен зрителей, посещавших концерты, не наберется и десятка - с совершенно глухой и слепой душой - которые сказали бы: «Больше сюда - ни ногой!»

И дело не только в том, что на высоком профессиональном уровне вам предлагается лучшее из мировой музыкальной сокровищницы, и даже не в том, что абсолютно всеильна магия царящего здесь живого звука, несравнимого с самым искусным воспроизведением на самой современной аппаратуре! Дело в том, что каждый чувствует здесь себя желанным гостем, которого ждали, к приходу которого готовились, которому рады, которого любят искренне и бескорыстно.

Право же, это не те дежурные фразы о любви, которые бросают в зал со сцены заезжие звезды. Их любовь к местной публике имеет вполне определенную финансовую оценку и не каждому по карману.

Филармония живет и работает для вас, для ваших детей, во славу и ради будущего нашего города. А билеты здесь до смешного дешевы - 10 - 20 рублей. И любят

Ждут и любят

вас не за ваш вклад в выполнение финансового плана. Атмосфера любви и уважения к зрителям заведена на филармонии ее основателем, человеком незаурядного таланта и светлой души, М.Э.Сироповым, чье имя она с гордостью носит.

Зал филармонии, оформленный с безупречным вкусом, уютный и радушный, настраивает вас на совершенно отличный от повседневной суеты, какой-то особый, лирический лад. И первые звуки музыки отзываются где-то в груди волнением, и вы физически ощущаете то, что зовется Душой. Она то плачет, то смеется, а значит - живет! И потом долго еще хранит теплые воспоминания и снова через все «не могу» и «некогда» ведет вас сюда. Потому что человека всегда влечет туда, где ему было хорошо.

В зале можно увидеть и детей дошкольного возраста, и людей преклонных лет. Много и молодежи, иногда случайно попавшей в эту непривычную для нее стихию. Но аура зала чарует и их, без сомнения, это причастие не будет бесследным. Есть и круг давних друзей филармонии, которые стараются не пропустить ни одного концерта.

пертуаром - от духовной музыки до народной, от Баха до Гершвина, или понимающий русскую душу до самых глубин ансамбль народных инструментов «Наигрыш», строгая классика струнного квартета «Элегия» или джазовые пьесы оркестра духовых инструментов. И, несомненно, все преклоняются перед волшебным даром солистки филармонии К.Хачатурян.

Филармония приглашает и вас!

21 февраля в 19.00 вы можете увидеть сразу все коллективы Балаковской филармонии в праздничной программе в честь Дня защитника Отечества.

3 марта в 16.00 - лирическая программа во славу Женщины.

17 марта в 16.00 - праздничная программа в честь Масленицы «Гей ты, Русь моя!»

21 марта в 19.00 - к Всемирному Дню поэзии - творческий вечер Н.Зверевой, которым открывается благотворительная акция сбора средств для изготовления памятника на могиле М.Сиропова.

31 марта в 17.00 вас приглашает оркестр духовых инструментов.

Вы хотите праздника для души? Приходите! Вы хотите заронить добрые зерна в души ваших детей и внуков? Возьмите их с собой! Приходите с друзьями и близкими! Приходите, и вы убедитесь - вас здесь любят и ждут!

участие в фестивале художественного творчества детей-инвалидов по адресу: ул.А.Жука, 52.

Жанры: прикладное творчество (рисование, поделки, вышивание, лепка и т.д.), пение, танцы, стихи.

Справки по телефонам: 4-12-84, 4-70-00.

Управление социальной защиты населения приглашает воинов-афганцев, участников чеченских событий и членов их семей, желающих пройти курс лечения в реабилитационном центре «Ударник» весной 2002 года. Обращаться по адресу:

ул.А. Жука, 52, каб. 12. Тел. 4-32-94.

В рабочие дни с 8.00 до 17.00, обед с 12.00 до 13.00.

ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ

УСЛУГИ

• Ремонт квартир, коттеджей и т.д. Недорого. Тел. 7-11-72, 4-39-52.

Газификация жилых домов, л/к, перенос газовых приборов. Лицензия. Тел. 4-44-81.

ПРОДАМ

• *Комнату в «Светлане» (1 мкр., с мебелью, 3/5 дома, общ. пл. 14 кв.м, ванна, балкон застекл.). Цена - 80 тыс. рублей. Обр.: Волжская, 71-93, после 19.00.

• *3-комн. кв. в 46 мкр.

Все гораздо проще и дешевле, чем Вы думаете!..



Сеть салонов связи «Система плюс» тел. 7-02-20 с 8:00 до 20:00

Магазин «АЙСБЕРГ» - Ленина, 60
гост. «Балаково», офис 120

монта, в хор. сост. Обр.: ул. Степная, 22/24-152.

• *ВАЗ-21083, 93 г., ГБО, тюнинг, диски. Тел. 4-03-65, после 16 часов.

• *ПАЗ-3205, 94 г.выпуска. Тел. 2-67-06.

• *Полупальто и пальто осенние, 48 р-ра, новые. Недорого. Тел. 3-03-41.

• *Телевизор Samsung SK 5081 TR (часы, таймер, вх/вых видео, телетекст, стереовидео), Корея. Цена - 5000 руб. Тел. 3-82-32, вечером.

• *Инвалидную коляску. Тел. 5-32-86.

• *Стенку черную. Шевченко, 26-15.

• *Бензоат натрия (Е-220). Тел. 3-41-07.

• **Корни сабельника. Тел. 4-64-20, после 18 часов.

КУПЛЮ

• *3-комн. квартиру в новых районах. Верхние этажи не предлагать. Без посредников. Тел. 7-45-99.

• *1-, 2-комн. квартиру. Можно малосемейку.

Тел. 5-81-01.

• *Цветной полупроводниковый телевизор за запчасти. Тел. 6-57-34.

РАЗНОЕ

• *Продолжается прием на курсы парикмахеров. Все справки по тел.: 3-44-23.

• *Сниму кв-ру. Тел. 4-70-66.

ГРУЗО-ПЕРЕВОЗКИ
ГАЗ-3307
тел. 6-94-00

магазин
«ВЫГОДНЫЙ»
У нас дешевле!!!

чайник б. свист./со свист./электр. - 131 р./216 р./279 р.
ведро оцинков. 9 л/12 л - 47 р./49 р.
ведро эмаль 12 л. без крыш./с крыш. - 142 р./168 р.
весы настольные/напол. - 167 р./205 р.
мясорубка - 235 р., мантышница - 352 р.
Жилгород, Пионерская, 1 «а»
Здание детского сада

• *Сниму кв-ру. Оплату и порядок гарантирую. Тел. 2-15-86.

• **Меняю 1-комн. кв-ру (2/5, 4 мкр) на 3-комн. в нов. р-нах с доплатой. Тел. 7-55-28.

• Меняю 2-комн. квартиру в Балакове на 1-комн. малосемейку или частный дом в Саратове. Тел. в Саратове (822) 26-52-32.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

тел. 4-80-17, 5-90-36

КАМАЗ-термо

• *Балконные рамы. Тел. 65-0-64.

• *Металлические двери, решетки, памятники, ограды. Тел. 6-91-51.

• *Метал. двери, решетки и прочее. Тел. 6-92-94, 4-83-37.

Тел. 2-98-42, 2-98-24.

• *Дом ул. Кормежинская, 11. Срочно. Обр.: в любое время.

• *ВАЗ-2106, 1985 г., недорого. Тел. 63-1-45.

• *ВАЗ-21013 после кап. ре-

Учредитель ООО «ВИРМА»
ГАЗЕТА

Редактор
Дмитриева И.С.
Отв. секр.
Сперанская Е.Ю.

Гл. редактор СМИ «ВИРМА»
НАУМОВ А.В.

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская, 4,
Телефон: 4-92-68, 5-65-65 (отдел рекламы)

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные знаком печатаются на правах рекламы

E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Компьютерная верстка - О.Иванчук, Н. Ростовская
Корректоры - Н.Калюк, В.Николаева Объем 2 п.л. Тираж 22500. Цена договорная

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
1.03.2002 (спецвыпуск)

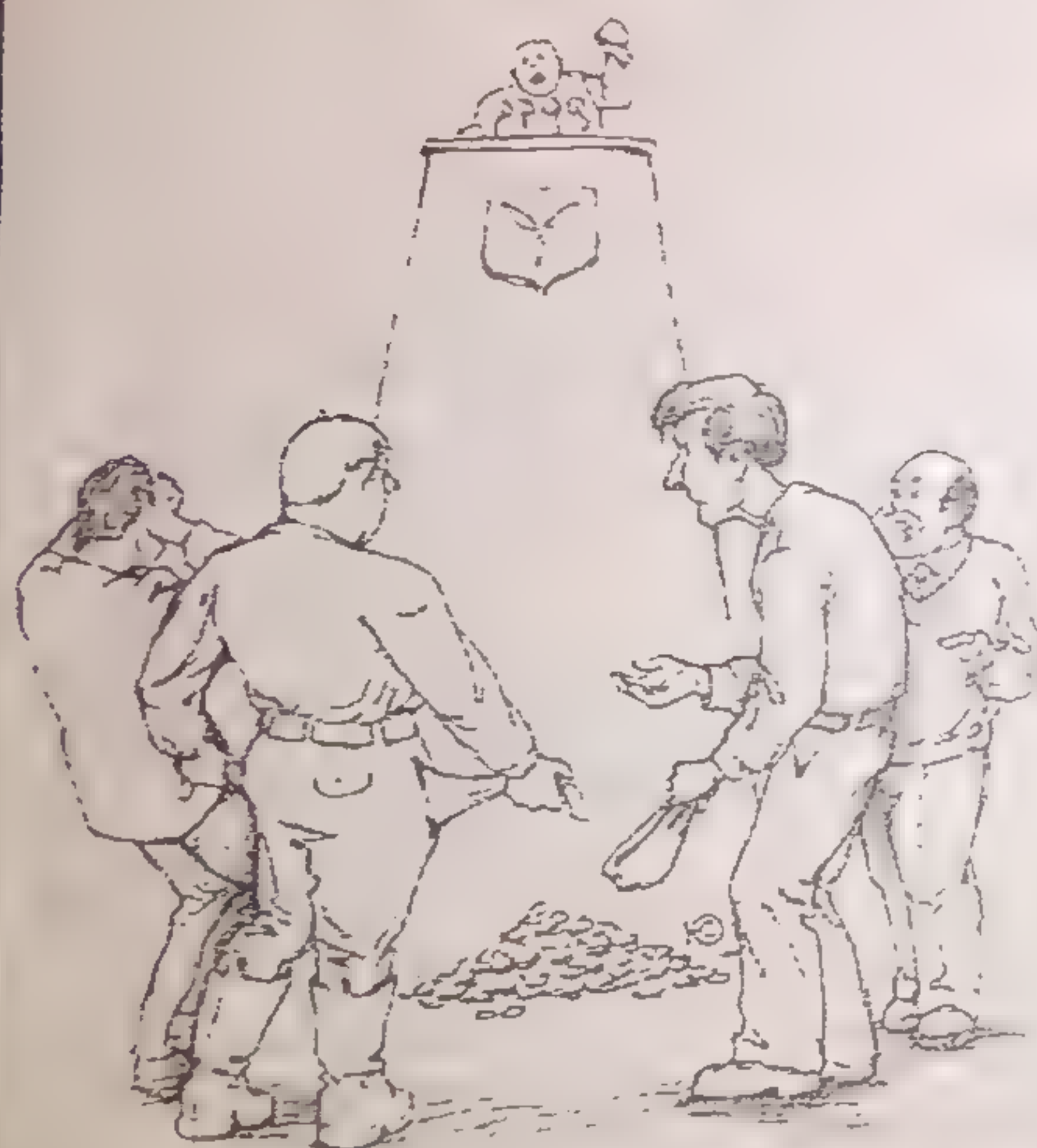
№ 17 (877)

ПАРФЕТА

- ФИЛАРМОНΙΑ НА КОЛЕНЯХ
- КТО ОТНИМАЕТ
- У ДЕТЕЙ МОЛОКО?

Свободная

Выходит с 8 декабря 1990 г.



Губернатор Аяцков огласил постановление, согласно которому руководители предприятий всех форм собственности обязаны до 1 июля погасить задолженность по зарплате перед своими работниками. Против тех, кто не выполняет установку, губернатор обещает принять меры - муниципальных руководителей увольнять или отдавать под суд, частные фирмы подводить под банкротство.

*Ошарашены, заморочены,
Трубым окриком к полу привинчены:
«То ли к выборам озабоченный,
То ли что-то случилось личное -
... Драгоценное и неприличное»*

ЗАКОН «О ВЕТЕРАНАХ» ОСТАНОВИЛСЯ НА СТОЛЕ ПРЕЗИДЕНТА

Депутат Госдумы В.В. Володина пришел пенсионер и депутат по социально значимому вопросу в Закон «О ветеранах».

Как голосует депутат по социально значимому вопросу в Закон «О ветеранах»? Он не голосовал за изменение в Закон «О ветеранах». Почему? Когда был здесь, в Балакове, всем было известно, что закон «О ветеранах» будет изменен, а сам как депутат Госдумы В.В. Володина пришел пенсионер и депутат по социально значимому вопросу в Закон «О ветеранах».

входящие во фракции и объединения (37,5% не голосовали), СПС (23,7%), депутатская группа «Народный депутат» (21,7%). А фракция «Отечество - вся Россия», которой руководит В.В. Володин, почти целиком проголосовала «за» поправку - из 45 депутатов, входящих во фракцию, не голосовали только три человека. Конкретно В.В. Володин на заседании был и голосовал «за», теперь это подтверждено документально, и любой, кто хочет лично удостовериться в этом, может прийти в приемную Володина.

Слово от Чутьёва
Планерка в КЖКХ

ДОЛГИ-ДЕНЬГИ -ДОЛГИ

* Из-за долгов за ТЭРы над городом уже висит угроза остаться без тепла и энергии. Пока администрации БМО минимальными проплатами удастся приостанавливать фискальные мероприятия, которые могут начаться со стороны «Межрайгаза», «Саратовэнерго», «Облкоммунэнерго».

* Для возмещения убытков от льгот, предоставляемых отдельным категориям граждан по оплате коммунальных услуг, которые должны, но не компенсируются из федерального бюджета, в КЖКХ готовят документы в арбитражный суд по льготам для инвалидов и чернобыльцев. Такие документы КЖКХ будет подавать поквартально.

* В КЖКХ готовится специальное распоряжение, по которому к должникам за оплату коммунальных услуг будут применяться строгие меры, начиная от отключения отопления и воды и заканчивая иском заявлением на должника в суд. Причем, стартовая сумма задолженности с требованием к погашению уменьшена до одного месяца.

Однако как ни обещает Алексей Чутьев через суд выселять должников по квартплате, ни до одного такого показательного примера дело пока не дошло.

ОСТАНОВИЛСЯ НА СТОЛЕ ПРЕЗИДЕНТА

В приемную депутата Госдумы В.В.Володина пришел пенсионер и спросил: «Посмотрите, как голосует ваш депутат по социально значимому вопросу - внесению изменений в Закон «О ветеранах»? Он не голосовал вообще, как и вся его фракция! Почему? Когда был здесь, в Елаковском поселке, как и вся его фракция! Почему? Когда был здесь, в Елаковском поселке, пенсионерам обещал, что Закон «О ветеранах» будет изменен, а сам как поступает?»

Поясню: речь шла о поправке к Закону в статью 7, в которой предусматривалось распространение звания «Ветеран труда» на лиц, имеющих общий трудовой стаж не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин, а также предлагалось снижение трудового стажа на 5 лет для граждан, начавших трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны.

Поскольку я не могла ответить за В.В.Володина, почему он ТАК себя повел - не участвовал в голосовании за поправку, я предложила пенсионеру позвонить напрямую в Госдуму и дала телефон. Он отказался:

- У меня нет денег на междугородние переговоры, вот если вы позвоните, а я поговорю...

Я решила сделать по-другому: запросила информационный отдел Аналитического управления аппарата Госдумы с целью предоставить мне все документы о том, как проходила поправка в третьем чтении. Заседание было 11 октября 2001 года. В документах Госдумы значилось, что ни одного голоса не было против этой поправки, ни один депутат не воздержался, но из 450 депутатов 128 не голосовали вообще. Может быть, их не было на заседании; может быть, конкретно этот вопрос бойкотировали. Меньше всех интереса к поправке проявила фракция «Единство» - 95,2% членов фракции не голосовали. Далее по уменьшению идут депутаты, не

входящие во фракции и объединения (37,5% не голосовали), СПС (23,7%), депутатская группа «Народный депутат» (21,7%). А фракция «Отечество - вся Россия», которой руководит В.В.Володин, почти целиком проголосовала «за» поправку - из 45 депутатов, входящих во фракцию, не голосовали только три человека. Конкретно В.В.Володин на заседании был и голосовал «за», теперь это подтверждено документально, и любой, кто хочет лично удостовериться в этом, может прийти в приемную Володина.

Ну, а какова же судьба поправки в целом? Госдума ее приняла в третьем чтении 322 голосами. 14 ноября 2001 года поправку одобрил Совет Федерации. 16 ноября 2001 года Закон «О ветеранах» в новой редакции лег на стол Президенту страны. 29 ноября 2001 года Закон был отклонен. 13 февраля 2002 года Госдума еще раз вернулась к обсуждению Закона и приняла решение рассмотреть его на специальном пленарном заседании.

Правительство страны поправку не поддерживает, и это понятно - введение поправки потребует дополнительных расходов, так как на звание «Ветеран труда» тогда будут претендовать сотни тысяч пенсионеров, которые, начиная с Великой Отечественной войны, подростками работали в полях и на заводах, и общий стаж их составляет более 40 лет. Всем им положены будут льготы, которые восполнять должен бюджет. Но в 2002 году в бюджете эти деньги не заложены, следовательно, их надо предусмотреть в 2003 году. Поэтому поправку будут принимать с учетом вступления в силу Закона с нового 2003 года. А вот когда примут - будем следить за сообщениями из Госдумы. Справиться можно также в приемной депутата Госдумы, так как в газетах могут быть ошибки, как мы теперь удостоверились.

И.Дмитриева,
руководитель приемной депутата
Госдумы В.В.Володина.

будут применяться строгие меры, начиная от отключения отопления и воды и заканчивая искомым заявлением на должника в суд. Причем, стартовая сумма задолженности с требованием к погашению уменьшена до одного месяца.

Однако как ни обещает Александр Чутьев через суд выселять должников по квартплате, ни до одного такого показательного примера дело пока не дошло.

Как только должников вызывают в суд, они сразу где-то находят деньги на погашение долга.

Так, например, одна социально неблагополучная семья имела долг за квартиру 10000 рублей. «Как этим алкогилам, пропившим в квартире все до последней нитки, удалось найти такую сумму, остается только предполагать», - сказал один из руководителей коммунальных служб.

* Долги за ТЭРы еще больше урезали финансирование коммунальщиков из местного бюджета.

Потому на планерке у Чутьева директор УМЖХ-3 так озабоченно заметил: «ТЭРы - ТЭРаи, но запчастей и резину на трактора надо все-таки где-то брать, ведь весна уже совсем не за горами».

О СЕБЕ БУКВАЛЬНО

ПРЕДИСЛОВИЕ

О главном редакторе газеты «Суть», как и обо всей «соловьевской» команде, сто раз писано.

Двести раз наблюдал споры, в которых: «Бандиты!» - напирала на глотку одни; «Ну и что! Кто в России не бандит?» - парировали другие.

На грани приведенного, чрезвычайно утрированного примера, и балансирует, как видится, творческое, человеческое и политическое кредо главного редактора газеты «Суть» Марины Ереминой. Не знаком с госпожой Ереминой лично, тем, полагаю, будет интереснее читателям вместе со мной рассмотреть подшивку фигурирующей газеты за 2001 год.

«ПИШУ, ЧТО ХОЧУ»

Газета «Суть», №17 от 10.04.01, «Похож ли идиот на мамонта?» (статья написана сразу после несостоявшихся выборов на избирательном округе №7)

...стояла на панели, но, думаю, что Комарова испытывают чувствам кандидатов в депутаты, ... во время выборов.

Я шла от дома к дому и предлагала себя людям. Они смотрели оценивающе.

И при этом говорили: «Все, что думает о «политических проститутках», которые без конца выдвигаются, общаются с прессой, а потом скидают бедных избирателей, как марады, всегда за перемену вешую шпатель».

- Зачем вы туда лезете? - злобно кидали они мне в лицо. - Хапайте? Воры проклятые! Ободрали весь народ! Сволочи! Всех вас надо уничтожать, как гнидь, а вы все лезете, все плодитесь, все хапаете, и нет от вас никакого спасу.

Я понимаю людей много раз «кидали»... Понимаю, что люди не верят ни во что, устали от выборов и агиток. Не понимаю только, доколе они будут махровыми иждивенцами?!

Люди должны сами активно бороться за свои права (вы поскуничали? вам такая правда не нужна?)... а депутатов призывать только, когда надо с помощью официального запроса пробить чиновничий барьер или поставить вопрос на Совете...

Ага, я вижу, вы совсем рассердились: это как я посмела предложить вам самим решать ваши проблемы, а зачем же тогда депутаты? Ответьте всего на один вопрос, только честно: готовы ли вы после работы в свое личное время, вместо того, чтобы

спокойно отдыхать, строчить депутатские запросы ..., чтобы они (чиновники) навели порядок в чужом дворе?

Лично я после всего, что пришлось вынести в эту предвыборную кампанию, скорее всего, не стану выдвигаться.

Газета «Суть», №1 от 04.01.01., статья «Почти детективная история» (написана по итогам первого тура выборов от 24.12.2000)

«Я была в «ступоре», не могла поверить, что читатели «Сути», для которых три года, как каторжная, не зная ни выходных, ни праздников, писала правду про нашу власть, идут и голосуют за Саурина».

Газета «Суть», №1, статья «Почему если» (написана в процессе подготовки митинга поддержки А.Саурина)

«У него (Саурина) в помощниках люди, способные на многое. У нас - позиция: «единожды солгавши, кто тебе поверит?», для того и влезли в «драку», чтобы искоренить нечестность во власти».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед выборами кандидаты разрешают для себя дилемму, что для них важнее.

Первое - донести до избирателя собственную позицию по сложившейся в округе, городе, области и стране ситуации и предложить свое видение того, как ее улучшить, но при этом гарантированно проиграть, или -

второе - говорить избирателю только то, что он готов слушать и принимать. В опре-

деленных кругах подобное имеет специфическое определение: «Мошенничество на доверии».

Когда Марина Еремина после несостоявшихся выборов на округе №7 категорически изменила свое публичное отношение к избирателям, выплеснула на них со страниц «Сути» обиду, что не оценили ее, ЭТО И ЕСТЬ ПРИЗНАНИЕ В ЛИЦЕМЕРИИ как минимум. Идя «от дома к дому и предлагая себя людям», какую себя Еремина предлагала? Желчную и обидевшуюся на много раз «кинутых» «махровых иждивенцев» или грамотную «львицу», готовую за «любимых избирателей» «порвать» любого?

Какова она теперь, когда заявила себя на округе №5? В какой момент обидится? Выгоднее, конечно, после того, как выберут.

По Гражданскому кодексу всякое публичное предложение расценивается как договор. У договора есть цена. Каждый голос - это аванс за будущую работу. В области права пока службы защиты прав потребителей нет, посему рецепт один. НЕ БЕРИТЕ. Поинтересуйтесь продавцом.

Впрочем, избиратели округа №7, как явствует из публикации «Похож ли идиот на мамонта?», в адрес нашей героини недвусмысленно высказались.

С Кудин

НАША СМЕНА

САМАЯ ДОБРАЯ ДЕТСКАЯ ПУБЛИКАЦИЯ

В среду, 13 февраля, в Доме творчества состоялось заседание за круглым столом в рамках самого доброго детского фестиваля. Заседание проходило под названием «Самая добрая детская публикация». Непосредственно за столом присутствовали Шибаршова О.Н., куратор ШЮЖ; Бредихина Т.Е., преподаватель ШЮЖ; Позднякова Т.А., зав.отделом массового досуга; Комиссаренко А.Д., писатель, и Виноградова А.М., председатель Общества охраны природы. Также в зале присутствовали и представители школ города и района, которые участвовали в фестивале. Всего на конкурс было заявлено 38 газетных публикаций и 12 стенгазет. В этот день награждали победителей, которых выбрало жюри 8 февраля.

«Творческие работы», - отметила Бредихина Т.Е., преподаватель ШЮЖ, - еще раз доказывают, что дети неравнодушны ко всему, что происходит вокруг. Мне нравится то, что они проявляют себя как личности».

«Творчество - это огромная



сила! - сказала Виноградова А.М., председатель Общества охраны природы. - А детское - тем более... Можно говорить взрослым: нельзя загрязнять атмосферу, сбрасывать стоки в Волгу... А можно писать, как О.Суркова из гимназии №1:

Свеча догорает...

*Слезинки из воска,
Печально стекая,
считают минутки
Быть может, и нам
остается немного -
Последние дни,*

последние сутки
И номинация «Мое слово с трибуны ООН» - это слово детей ко всем взрослым, которые могут изменить мир!»

Писатель Комиссаренко А.Д. отметил, что детское творчество отличается от взрослого тем, что «дети видят мир пронзительнее».

«Пронзительных» работ было очень много, и жюри долго не могло сделать выводы. Но все же победители определились.

В конкурсе стенгазет победили газеты: «Исток» (сш №27) в номинации «За чистоту помыс-

лов и идеалов», «Альтаир» (сш №15) - за юмористический подход к действительности, «Школьные вести» (сш №18) - за верность школьным традициям, «Школьный БУМ» (сш №7) - за эстетическое оформление, «Школьная жизнь» (сш №21) - за глубину мысли, «Литературный вестник» (сш №10) - за внимание к литературным талантам, «С чего начинается Родина...» (сш с.Кормежка) - за любовь к Отечеству и «Абажур» (ЦДО) - за профессионализм и «абажуризм». Были отмечены авторы: Панченко Дмитрий (сш №21) и Рябикова Катя (ШЮЖ).

Среди индивидуальных творческих работ Гран-при достался Гераськиной Маше (сш №22, 10 класс). А также победили Набилкин Артем (сш №8) - за журналистскую продуктивность, Каменщикова Настя (сш №13, 3 класс) - в номинации «Проба пера» педагогический коллектив гимназии №1 - за развитие и поддержку юных талантов, Филатова Екатерина (ЦДО) - за журналистское умение и особое видение мира. А в номинации «Золотое перо» аж три победителя: Куликова Мария (выпускница ШЮЖ), Левашов Павел (сш №21, 9 класс) и Соболева Юлия (сш №21, 11 класс).

В процессе награждения создалась очень теплая атмосфера, дети искренне радовались победам. А работу М.Гераськиной «О дружбе и предательстве» (Гран-при) Комиссаренко А.Д. зачитал вслух (сама автор постеснялась это сделать). Затем ведущая программы Катя Филатова (слушательница ШЮЖ) стала задавать аудитории вопросы о добре, пыталась развить дискуссию. Сначала дети волновались, но потом стали говорить не только ученики ЦДО, но и представители других школ. Долгой беседы не получилось. Может, не все были готовы и расположены к такому повороту событий.

После беседы некоторым юным журналистам были вручены благодарственные письма за активное сотрудничество со «Свободной газетой». Этими счастливыми стали Паскова Л., Садчикова А. и Антипин Д.

В заключение ждал сюрприз, обещанный Татьяной Евгеньевной, - Олег Дрюпин (баян) и Миша Литвинов (гитара, вокал) исполнили песню, посвященную школе юного журналиста.

Этот фестиваль прошел в Балакове впервые. Будем надеяться, что он не последний.

Лилиана Л.

Открытое письмо руководству БМО и Управлению культуры

Господа! К вам обращаются истинные ценители высокой музыки, не безразличные к судьбам подрастающего поколения, обеспокоенные низким уровнем культуры (если о таковой вообще уместно говорить) в нашем городе.

Мы являемся постоянными слушателями Балаковской филармонии имени М.Э.Сиропова. На наших глазах она зарождалась, росла и развивалась, на наших глазах и умрет, если мы все (и вы - в первую очередь) не поможем ей. Уже заплачена непомерно высокая цена за жизнь филармонии - мы потеряли дорогого человека, сердце и душу этого коллектива. Немногие знают, что в нашем городе Михаил Эдгарович начинал выступления хора с единственным слушателя в зале. Он свято верил, что придет время и зал будет полон. Не напрасными были мечты Маэстро.

Но последние несколько месяцев на концерты приходят 30-40 человек, от этой жуткой пустоты в зале щемит сердце. Музыканты не стали работать хуже, напротив - в этом внезапно обрушившемся на них горе они стали сильнее, ярким подтверждением тому являются все новые и новые номера и исполнители.

Мы, как можем, поддерживаем наших музыкантов, стараемся привлечь на концерт новых слушателей, хотя, оговоримся, не всегда удается оторвать людей от телевизоров с их бесконечными сериалами и игровыми шоу.

А что делает городское руководство культурой, чтобы продолжала жить так необходимая нашей душе живая прекрасная музыка, чистая, искренняя, идущая от сердца поэзия?

Прежде всего, всем вам крайне необходимо регулярно посещать концерты филармонии, чтобы иметь моральное право управлять нами, ведь уважающий себя и людей руководитель должен быть во всем примером.

Далее. Почему нет рекламы? Многие, даже постоянные, слушатели совершенно случайно узнают о концертах. Скажете, что нет денег? Но откуда берутся они на рекламу Орбакайте Валерии, всевозможных шоу? А тут ни в одном из СМИ не объявляют.

В-третьих. Управление практически не проводит работу со школьниками, студентами. В том же Саратове эта категория людей - завсегдатаи филармонии и консерватории, там считается престижным посещение концертов классической музыки.

НАШИ -

В МОСКВЕ!

РАЗУМНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Наркотики, суицид, ранние аборты, асоциальное поведение - всему этому в училище №38 умеют противостоять. Дело в том, что вот уже четыре года, как в этом учебном заведении не только существует, но и успешно работает кабинет доверия. Инициатором этого кабинета был Центр по плани-

ционно (в училище есть фильмотека) и индивидуально. Посещение кабинета анонимное. В прошлом году было зарегистрировано 700 посещений.

Особенное внимание программы направлено на половую жизнь учащихся, на сохранение репродуктивной способности у девушек.

НАШИ - В МОСКВЕ!

В столице 20 февраля состоялся Всероссийский фестиваль творчества инвалидов, на котором от Балакова, и от Саратовской области тоже, были представлены работы наших девочек: Светланы Квитко и Юлии Ершовой.

УПРОСТИМ И НАКОРМИМ

В начале учебного года Балаковское управление образования проявило беспокойство по поводу питания детей в школах - тогда был поднят вопрос об обеспечении горячей бесплатной пищей детей, чьи родители никогда не принесут справки о заработной плате или о составе семьи. В комитете по социальной сфере было решено «справочно-бюрократическую» схему упростить, детей кормить на основании акта обследования жилищно-бытовых условий проживания семьи. Точно такая же проблема возникла и с бесплатным обеспечением грудных детей до 2-х лет питания на молочных кухнях. За «родственников» беспокоится Управление здравоохранения - среди мам и пап малышей тоже есть такие, которых не волнует, чем будет питаться малыш. На совещании работников социальной сферы было решено - и этим детям питание на молочной кухне будет выдаваться после оформления таких же актов обследования условий проживания семьи.

Наркотики, суицид, ранние аборт, асоциальное поведение - всему этому в училище № 38 умеют противостоять. Дело в том, что вот уже четыре года, как в этом учебном заведении не только существует, но и успешно работает кабинет доверия. Инициатором создания этого кабинета был Центр по планированию семьи. Училище с ним сотрудничало еще с 1996 года, тогда специалисты Центра вели блок лекций, касающийся особенно острых вопросов жизни подростков. А в 1998 году, 12 марта, в стенах ПТУ открылся мини-филиал кабинета доверия. Тому было две важных причины - учащиеся находятся в том «трудном», подростковом возрасте, когда большой поток информации толкает их на необдуманные поступки, и это в итоге приводит к плачевным результатам медицинских обследований: в частности, у учащихся повысился процент венерических заболеваний.

Кабинет доверия ведет свою работу и на широкой аудитории лек-

ционно (в училище есть фильмотека) и индивидуально. Посещение кабинета анонимное. В прошлом году было зарегистрировано 700 посещений.

Особенное внимание программы направлено на половую жизнь учащихся, на сохранение репродуктивной способности у девушек. Их знакомят с основными способами контрацепции, помогают в особо тяжелых ситуациях (пожарная контрацепция).

Училище активно сотрудничает с «Молодежной инициативой», приглашает психологов на проведение тренингов.

Статистике известно, что у 5-6% подростков заведомо есть генетические отклонения,

примерно 2% являются жертвами, 20% колеблются между ними, а остальные, в общем нормальные. В планах работы кабинета доверия - работа с этими 20 процентами, с теми людьми, которых есть определенные шансы прожить жизнь удачно и не совсем удачно.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ - БЕДА И РАЗОЧАРОВАНИЕ

На планерке в администрации главврача города и района Наиля Стражникова в докладе сообщила, что у нас в городе идет 100-процентное обеспечение нуждающихся детей питанием молочной кухни. Только вот вопрос - а что, не все дети считаются нуждающимися в полноценном, полезном питании? Оказывается, нет.

К нам в редакцию обратились молодые родители, которые возмущены тем, что им в молочной кухне отказались выдавать молоко и кефир. Сначала говорили: «Соберите справки о составе семьи». Родители кинулись собирать эти документы. Потом выяснилось, что никаких справок не надо (!). Просто семьи, в которых доход на каждого члена семьи составляет 1400 на человека, вообще не имеют права получать бесплатное питание. Растерянные родители, которые озабочены

проблемой: нечем кормить детишек (зимой ведь нормального молока нигде не купишь), уже готовы покупать за деньги это же питание в детской кухне, но и здесь отказ: говорят, не положено, и все тут.

И еще одно обстоятельство, немало возмущающее молодых мамочек и папочек. 1400 на каждого члена получается только на бумаге, то есть по начисляемой зарплате, а с учетом всех налогов и вычетов получается далеко не 1400 рублей на человека. Вот и крутятся молодые семьи - снимают квартиры, воспитывают малышей, стараются дать им здоровье, о котором без полноценного питания и говорить нечего. А тут родной город, в котором чиновники «сожалеют» вслух с трибун, что рождаемость низкая, призывают рожать и тут же отказывают в помощи прокормить маленьких, самых незащищенных горожан!

Чтобы разобраться и узнать, в чем же дело, обращаемся в главную молочную кухню. Заведующая Валентина Алексеевна странно восприняла мой вопрос и почему-то сразу стала кричать, возмущаться, почему это какие-то там родители обращаются во всякие газеты за помощью. В общем, прозвучало много чего, за исключением ответа на четко поставленный вопрос. Теперь мне стало более понятно, почему родители не могут узнать причину отказа в питании: наверное, брань и повышенный тон заведующей молочной кухни - обычная ее манера общения с людьми.

Приоткрыла завесу неизвестности заместитель главврача по детству Татьяна Шаробанова. Оказывается, с 1997 года существует постановление Президента РФ о том, что бесплатно детское питание получают только социально незащищенные семьи. Но у нас на местном уровне кормили всех детей (единственные в области) и вспомнили о постановлении лишь сейчас, когда городской бюджет совсем оскудел

и денег на содержание кухни и на само питание очень мало, решили сэкономить. А что касается того, что сумма 1400 на каждого члена семьи не соответствует действительному доходу, это, говорит Татьяна Шаробанова, уже несовершенство самой системы. И еще один интересный момент: по словам зам. главврача на сегодняшний день пока еще никого не должны были лишить питания, только предупредить. На деле получается совсем не так. Можно сделать вывод, что это инициатива самой кухни, ее заведующей?

Поэтому наш совет всем молодым родителям, которым отказались выдавать бесплатно детское питание или продавать его за деньги: пишите обо всех этих фактах с указанием даты, времени и фамилии раздатчицы, а также с указанием своей фамилии и места проживания, на имя главврача ГТМО Стражниковой Н.Р. Тогда будут разбираться и обязательно помогут вам получить для ребенка так необходимое ему детское питание.

В.Андреева

дальше. Потому что родители многие, даже постоянные, слушатели совершенно случайно узнают о концертах. Скажете, что нет денег? Но откуда берутся они на рекламу Орбакайте, Валерии, всевозможных шоу? А тут ни в одном из СМИ не объявляют.

В-третьих, Управление практически не проводит работу со школьниками, студентами. В том же Саратове эта категория людей - завсегдатаи филармонии и консерватории, там считается престижным посещение концертов классической музыки.

И, наконец, транспорт. Почему у филармонии до сих пор его нет? Сколько городов и сел могли бы музыканты порадовать своим творчеством, будь у них автобусы... Не верим, что городу не под силу решить эту проблему.

Надеемся получить через газету ответ с конкретными предложениями.

P.S. Теперь в Малом зале висит портрет нашего любимого Маэстро. Одухотворенное лицо, мудрые, все понимающие глаза. Они смотрят на нас и, к сожалению, не находят в зале многих, некогда почитавших его. Может, люди просто щадят себя? Да, сердце рвется на части от боли. Но как же тогда быть с вековой мудростью «Друзья познаются в беде»? Нельзя предавать забвению тех, кто дорог! Ведь только не щадя себя, мы можем, становимся добрее, чище, светлее. А еще приходят на память слова: «Светя другим, сгораешь сам». И на этом держится жизнь.

Н.Егорова и еще 23 подписи

ТОЧКА ЗРЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА...

В Балакове и Балаковском районе около 500 инвалидов по зрению. Большая часть населения довольно смутно представляет что это такое - инвалидность по зрению. Как люди становятся слепыми? У совершенно здоровых родителей может родиться ребенок с ярко выраженным нарушением зрения, а лечение, операции не всегда дают должного эффекта. Ослепнуть можно и после перенесенного гриппа, и в результате травмы. К слепым относят людей с остротой зрения 4% «на лучше видящем глазе». Если человек не отличает света от тьмы, его называют тотально слепым. Всех остальных относят к слепым с остаточным зрением. Слепые с остаточным зрением видят предметы расплывчато. Если инвалид

его пространство, а это занимает много времени. Кроме того, центр глаза инвалида видит, как правило, не 100%, а гораздо меньше.

Не удивляйтесь, когда незрячий правильно и быстро ориентируется в квартире, и в то же время проходит мимо знакомого, не видя его, налетает на столбы, стоящие машины и т.д. Такие ситуации часто случаются с теми инвалидами, у которых на глазе «ско-тома» - очаговый дефект, при котором из поля зрения человека выпадают отдельные кусочки. Человек может видеть окружающее, но не видеть того, кто попал в зону «скотомы».

И, наконец, человек с недостатком зрения вынужден жить в мире здоровых зрячих людей, а это мир, приспособленный для видящего человека, поэтому у человека с плохим или с

...И ТОЧКА ЗРЕНИЯ НЕСПЕЦИАЛИСТА

Чтобы понять, как живут инвалиды по зрению, достаточно выключить свет в комнате, или хотя бы час, не открывая глаза, проделать все то, что вы привычно делаете дома ежедневно: наощупь заправить постель, пойти в ванную, попробовать найти СВОЮ зубную щетку и почистить зубы, причесаться или уложить волосы, - этого уже будет достаточно, чтобы понять, что приготовить завтрак, помыть посуду, не видя ее, зрячему будет довольно проблематично, хотя все это происходит в пределах вашей, годами изученной, привычной квартиры. А о том, как ориентируются инвалиды по зрению на наших рытых-перерытых улицах, как они добираются до поликлиник, магазинов, как они делают покупки, если совсем не видят ни денежных купюр, ни приобретаемого товара. Кстати, инвалиды по зрению утверждают, что продавцы очень часто их обвешивают или подсовывают монеты 60-70-х годов.

Ориентирование инвалидов по зрению в пространстве квартиры, на улице, да и в жизни, можно значительно облегчить за счет средств реабилитации - предметов, приспособлений, продуманных и выпускаемых промышленным способом для использования инвалидами. Для инвалидов по общим заболеваниям это костыли, для инвалидов по слуху, например, слуховые аппараты, а для инвалидов по зрению - складные трости, часы с открывающимся стеклом, азбука, бумага и прибор для письма по методу Брайля - все это у инвалидов есть, но в очень ограниченном

ЗНАЙ СВОИ ПРАВА

ЕСТЬ ЕЩЕ БЕСПЛАТНАЯ МЕДИЦИНА!

Получая новый образец мед. полисов, многие задались вопросом: «Почему и ради чего моя подпись должна стоять в графе «подпись застрахованного»?

Директор «Медстраха» Бурмистрова Р.Б. объяснила ситуацию. Оказывается, ничего странного и вызывающего сомнения здесь нет.

Согласно территориальной программе, утвержденной правительством Саратовской области (от 8.08.2001 г.), всем гражданам, прошедшим обязательное медицинское страхование (ОМС), полагается:

- врачебно-амбулаторно-поликлиническая помощь (взрослым и подросткам),
- врачебно-диспансерная помощь (взрослым, подросткам, беременным и женщинам фертильного возраста, детям),
- стоматолого-амбулаторно-поликлиническая (все категории граждан),
- врачебно-стационарная (все категории граждан),
- родовспоможение (женщины).

В поликлиниках гарантируется обеспечение застрахованных граждан при лечении медикаментами и изделиями мед. назначения. В лечебно-профилактических учреждениях гарантируется: госпитализация в соответствии с клиническими показаниями; обеспечение больных, рожениц и родильниц в стационаре лечебным питанием; размещение больных в палаты на 4 и более мест; обеспечение всеми необходимыми медикаментами бесплатно; в целях ухода за больным ребенком одному из родителей возможность находиться в больнице.

КАК ЖИВУТ ИНВАЛИДЫ ПО ЗРЕНИЮ?

по зрению воспринимает свет и различает его по яркости, то это слепой со светоощущением - такие инвалиды все вокруг себя видят в сером цвете, но и серый цвет для них имеет массу оттенков - именно это помогает им ориентироваться в пространстве, и, что странно, именно это приводит к тому, что зрячие люди не понимают слепых. Представьте себе, что инвалид по зрению может читать книжки, газеты, но очень затрудняется в самостоятельном передвижении - не удивляйтесь и не относите его к симулянтам - это бывает, когда инвалид имеет так называемое трубчатое зрение, т.е. видит мир как бы в тоненькую трубочку, его поле зрения очень сужено, он не видит того, что находится справа, слева, выше, или ниже центра глаза. Чтобы инвалиду с трубчатым зрением разглядеть то, что находится вокруг него, надо посте-

вообще отсутствующим зрением возникает масса самых разных трудностей, причиной которых является недостаток зрительной информации. Эти трудности возникают в быту, на работе, во время передвижения. Полная или частичная потеря зрения приводит к тому, что человек становится менее активным или просто пассивным. На фоне пережитого стресса по поводу слепоты, на фоне состояния душевного дискомфорта усиливается мнительность, обостряется ранимость, нередко депрессивные состояния. И все же потеря зрения не является препятствием к организации полноценной и интересной жизни. Практикой жизни незрячих доказано, насколько содержательной и разнообразной может быть их жизнедеятельность, если организовать для этого соответствующие условия.

Реабилитолог
 ООО «Балаковское УПП ВОС»

Л. Красный из

Почему? Во-первых, это все очень дорогие вещи (инвалиды по зрению получают, как правило, минимальную пенсию - 600 рублей), а трость, хоть и вещь нужная, но стоит она от 280 (пластмассовая) и выше, в зависимости от материала. Часики, в которых незрячие могут узнать время пальчиком, стоят 450 рублей! Прибор для письма - 120, а бумага для письма (60 копеек за лист) в магазинах канцтоваров не продается. Все товары для инвалидов по зрению выписываются из Москвы, причем, фирма, занимающаяся поставкой товаров такого рода, принимает заказы на сумму, не меньшую, чем 2000 рублей, - это, по отношению к слепым, высшая степень милосердия! Мало этого, так Государственная Дума «отменила» льготы для инвалидов, предусмотренные ст.26 Налогового кодекса, а это, по мнению директора ООО «Балаковский УПП ВОС» Ивана Лоленко, полностью разорит все мало-мальски «барахтающиеся на поверхности» предприятия, в которых работают люди, нуждающиеся в материальной помощи и социальной защите.

Прочитали вы статью? Теперь имеете представление о том, как тяжело иметь неизлечимый недуг, как это обидно - не видеть всего того, что очевидно всем? Убедите в этом своих детей, чтобы случайно наступившему на ногу человеку они не говорили: «Чо, слепой?» Значит, есть надежда, что к российским слепым, хоть не скоро, но когда-нибудь «наверху» прислушаются, и, может быть, увидят (они ведь зрячие?), кому нужно помогать в первую очередь.

Р. Суова

его к симулянтам - это бывает, когда инвалид имеет так называемое трубчатое зрение, т.е. видит мир как бы в тоненькую трубочку, его поле зрения очень сужено, он не видит того, что находится справа, слева, выше, или ниже центра глаза. Чтобы инвалиду с трубчатым зрением разглядеть то, что находится вокруг него, надо постепенно обшарить глазами окружающее

состояния. И все же потеря зрения не является препятствием к организации полноценной и интересной жизни. Практикой жизни незрячих доказано, насколько содержательной и разнообразной может быть их жизнедеятельность, если организовать для этого соответствующие условия.

Реабилитолог
ООО «Балаковское УПП ВОС»
Л.Красникова

разорит все мало-мальски «барахтающиеся на поверхности» предприятия, в которых работают люди, нуждающиеся в материальной помощи и социальной защите.

Прочитали вы статью? Теперь имеете представление о том, как тяжело иметь неизлечимый недуг, как это обидно - не видеть всего того, что очевидно всем? Убедите в этом своих детей, чтобы случайно наступившему на ногу человеку они не говорили: «Чо, слепой?» Значит, есть надежда, что к российским слепым, хоть не скоро, но когда-нибудь «наверху» прислушаются, и, может быть, увидят (они ведь зрячие?), кому нужно помогать в первую очередь.

Р.Суова

СВОЙ ЧЕЛОВЕК НА РЫНКЕ

- Кто контролирует качество сельхозпродукции на рынке? - с таким вопросом я обратилась к посетителям рынка на ул. Минская. Наиболее частый ответ покупателей - «никто». А продавец, торговавшая луком, задумалась и сказала:

- Как же, наш лук проверяли, ветеринарный врач подходила. Я даже знаю, как ее зовут.

- Надо признаться, я-то сама о ветврачах, работающих на рынках, мало что знаю. Поэтому снова пришлось прибегнуть к помощи словоохотливых покупателей.

- Что вы знаете о ветеринарном враче?

- Ничего, я к нему ни разу не обращалась.

- Я с ним не знакома.

- О таком ничего не слышали.

И наконец разговорчивый мужчина «выдал» такую нелестную характеристику ветврачу:

- Да ходит она, посмотрит, а что толку? Вон торговли сметаной: одна распродала свою, другая взяла у нее листочек с печатью, что, дескать, сметана проверена, и на свое ведро кладет! А ветврач где? И грибы на рынке продают, этого же нельзя делать, куда ветврач смотрит?

Справедливости ради надо отметить, что грибов в это время в продаже я не заметила. А обитель ветврача нашла довольно быстро. Знакомьтесь: Надежда Ивановна Земскова (см. фото). В документах ее профессия называется сложно: врач ветеринарно-санитарной экспертизы. В чем же заключаются обязанности ветврача?

- Мы отвечаем за то, чтобы на нашем рынке продавали качественную продукцию. Но мы не контролируем продукты промышленного производства. Молоко и молочную продукцию проверяем на соответствие ГОСТам. Бывали случаи, когда продавцы фальсифицировали молоко. Мясо допускаем до прилавка, когда проведен анализ на возбудителей

заболеваний.

Например, того же туберкулеза. Овощи проверяем на содержание нитратов, рассказывает Н.И.Земскова.

- А часто ли к вам приходят покупатели с жалобами на

некачественную продукцию?

- Частенько. Последнее время жалуются на масло в пачках, произведенное в Саратове.

Поинтересовалась я и троюком молочниц с контрольной этикеткой

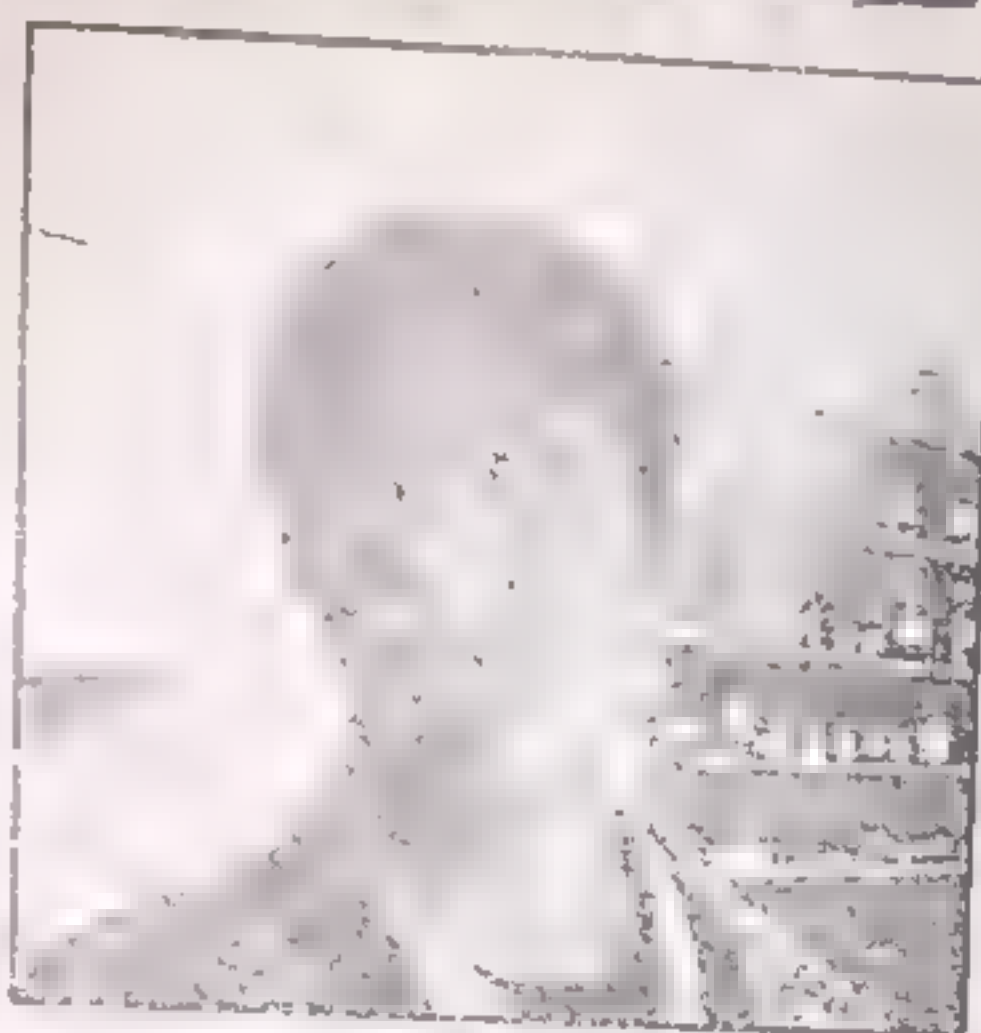
- Если кто-то таким способом и решается обмануть покупателя, то вряд ли он сможет долго проторговать с чужой этикеткой. Мы своих молочников знаем не только в лицо, но и по фамилиям, - уверенно отвечает ветврач, - а контрольный «талончик», он именной.

На мой вопрос, почему же покупатели так мало знают о ветврачах, Надежда Ивановна ответила:

- Мы не прячемся, заметить нас легко, потому что ходим в белых халатах. Может, стоит о нас говорить почаще да показывать, чтоб люди знали, к кому обращаться?

Понятно, что проверить каждую морковку или каждую рыбку ветврач просто не в состоянии. Тем более, что рынок на Минской обслуживают только два человека. Но если вы купили несъедобную еду, обязательно сообщите об этом ветврачу рынка. А чтобы ваша жалоба не была «безадресна», запоминайте, где и у какого предпринимателя отоваривались. Ветврач на рынке должен быть союзником покупателя.

Н.Соколова



ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Не делай,
как я!

На приеме к врачу, как всегда, была очередь. Приоткрылась дверь, и звонкий голос медсестры пропел: «Следующий».

- Здрасьте. Я Иван Иванович.

- Очень приятно. На что жалуетесь? Раздевайтесь, послушаем

- Да вроде все болит, вот здесь, вроде печенка, и сердце прыгает от радости, будто машину в лотерее выиграл. Руки так танцуют, стакан держать трудно. Хе-хе!

- Дышите, еще дышите глубже, все ясно!

- Что, доктор, рак?

- Нет, водка или спирт.

- Неужели дух дергается? Я сегодня ни-ни!

- Давно увлекаетесь ядами?

- Какими ядами? Я что - самоубийца?

- К сожалению. Женаты?

- Был, и семья была.

- Работаете?

- Работал.

- На что же пьете?

- Да знаете, остались мебель, вещи, я не на чужое.

- Согласен, но когда все пропьете, а дальше что? Безвольный вы человек, кончайте с этим.

- Доктор, я умру?

- Пить не бросите - умрете быстро.

- Доктор, миленький, спасите, я хочу жить, вернуть семью, работу.

- Ну что ж, попробуем, только вы должны быть мужчиной и и дать слово не увлекаться алкоголем.

- Обещаю, да я ее, проклятую, в рот больше не возьму.

- Очень хорошо. Будем бороться вместе, заходите почаще.

Прошел год, а может быть, немного больше. В гостях у Ивана Ивановича встретились наши знакомые. Праздновали его день рождения

- Дорогие, крикнул доктор, - за Ивана Ивановича! Здоровья ему!

Все осушили бокалы, кроме одного.

- За его супругу! - опять крикнул он. - А теперь за детишек, за сына, за дочку.

Тут поднялся бывший больной.

- Дорогой доктор, не убивайте себя ядами, будьте мужчиной!

Н.Точилкина

зация в соответствии с клиническими показаниями; обеспечение больных, рожениц и родильниц в стационаре лечебным питанием; размещение больных в палаты на 4 и более мест; обеспечение всеми необходимыми медикаментами бесплатно; в целях ухода за больным ребенком одному из родителей возможность находиться в больнице.

Таков перечень услуг при ОМС. Но нельзя его путать с индивидуальным страхованием, при котором с каждым человеком индивидуально заключается договор. При этом платится страховой взнос, оговариваются условия страхования и сумма страховых выплат.

Для лучшего понимания госструктур и действий рекомендуем обратиться к сборнику законов. Тогда не будут возникать лишние вопросы, так как население четко будет знать свои права и обязанности.

Лилиана Л.

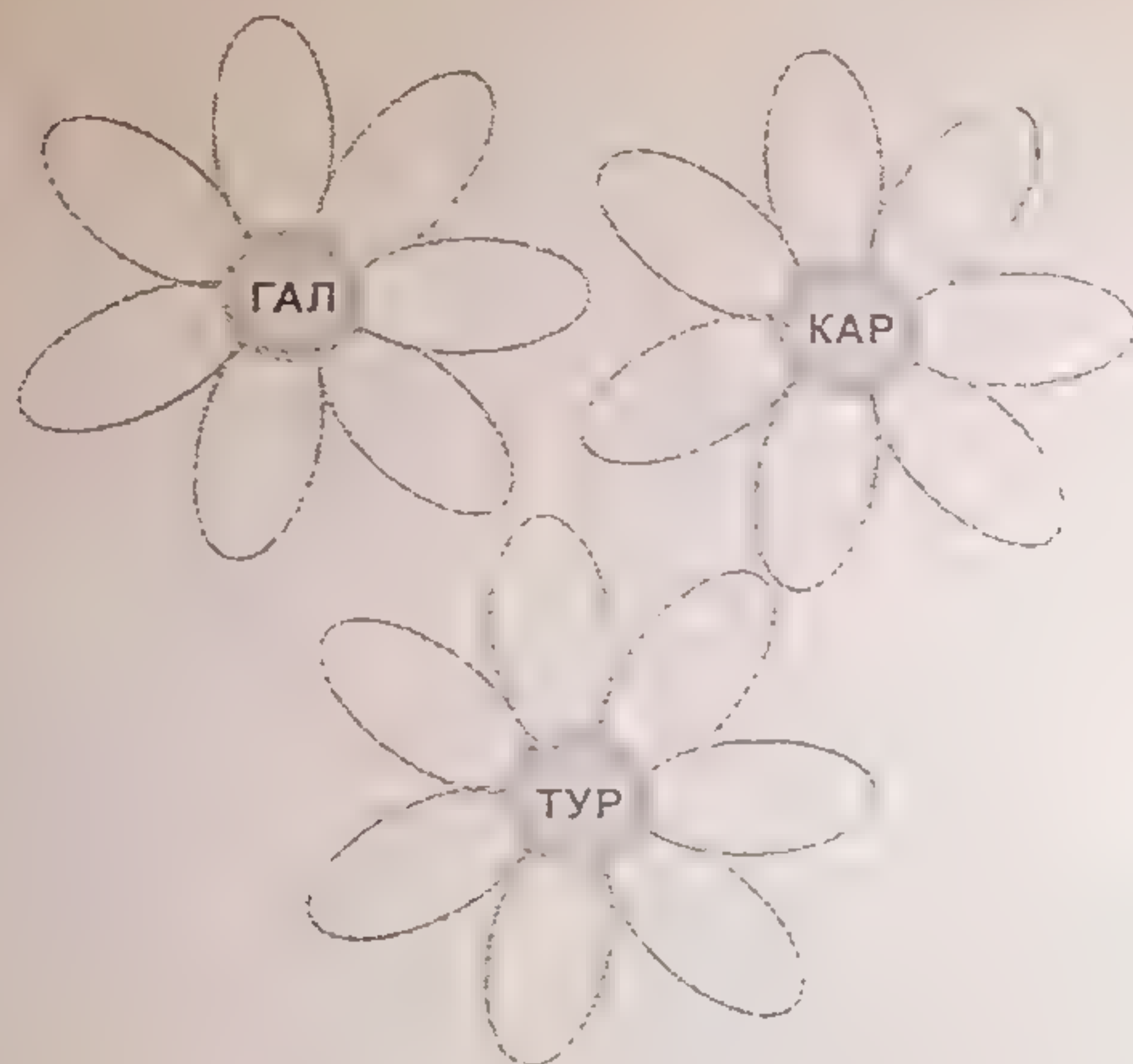
ПОКА ОТ ШАРКО НИ ХОЛОДНО, НИ ЖАРКО

Недавно открытый в Балакове Центр «Семья» развивает свою работу во всех направлениях: на базе близлежащих школ Центром организованы и работают 6 клубов: клуб молодой семьи «Веста», футбольный клуб, клуб детского прикладного творчества, клуб многодетной семьи «В кругу друзей», клуб старшекласников «Глаза в глаза» и клуб правовых знаний «Фемиды». В Центр уже поступило оборудование для тренажерного зала - велоэргометр, беговая дорожка и душ «Шарко» - жаль, что невозможно это все установить сразу же в помещениях Центра (еще продолжается ремонт)

ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК

Начало шестибуквенного слова вписано в центр ромашки. Вам нужно подобрать логичные окончания слов для каждого цветка:

АСЬ, ДАН, ДЕЖ, ЕТА, ЕЛЬ, ИСТ, ИФЕ, ИЗМ, КАС, ЛИЙ, ЛИК, ЛОН, МАН, МИН, НИК, НИР, ОША, ТОН, ЦИЯ, БЕР, ЪКА.



Ответ на кроссворд в № 15:

	1		3		1		1		3			
1		•	•	•	2		2	•	•	•	2	1
2	•	4		4	•		•			4	•	
3	•				•	6	•	3			•	3
	•	2		3	•		•		2		•	
1	1		1		•	3		2	•	•	3	2
		1		•	2			1	2	4	•	
	1		•		1						•	
	2	•	2			1		1			•	3
2	•	3					•			3	•	3
3	•	5		3		3	•		3		•	
2	•	•	•	•	•	2	2	•	•	•	•	2
3	2		3		1		2		2			

РАЗМЫШЛЕНИЯ

Ах, как хотелось быть
Нам взрослыми,
С вихрами не ходить
И с косами.
И вот уже зовут
По отчеству,
А в детство заглянуть
Так хочется...

Так звучат ностальгические строки в одной популярной песне. И действительно, это чувство нарастает прямо пропорционально твоему возрасту. С годами все чаще вспоминаются одноклассники, безобидные проказы (на нынешнем молодежном сленге - приколы), лица школьных учителей, радостная, насыщенная событиями, школьная жизнь. И так хочется, хотя бы на минуту, стать маленькой и прожить прекрасные моменты заново.

Поэтому телефонный звонок, раздавшийся 1 февраля в моей квартире поздно вечером, был неожиданным и особенно приятным. Звонила одноклассница, передавая приглашение в школу на юбилейную встречу выпускников.

Радости моей не было предела: ведь 30 лет назад мы покинули стены родной школы, и вот - встреча, через столько лет... Какими стали мои друзья-одноклассники, как сложилась их судьба, как прожила 30 долгих лет моя родная школа - эти мысли не давали мне покоя.

Но, как говорится, час настал: я - перед парадным подъездом школы. Но что же это? Ступени лестницы погребены под снежным покровом, двери закрыты, и никакого намека на то, что нас здесь ждут. Вспомнила, что есть еще один вход в школу - слава Богу, открыт! Вхожу - опять недоумение: никто не встречает, никаких плакатов с приветственными словами, ни указателей, где можно снять пальто и куда двигаться дальше, - коридоры пусты и безмолвны.

Появляется мысль: а не разыграла ли меня моя подруга? Замечаю в сторонке небольшую группу людей, рассматривающих здесь же, в коридоре, фотографии прошлых лет. Ба! Знакомые лица - вот они, мои родные... Теперь уже все вместе стали напрашиваться в гости к случайно встреченному учителю - мол, дайте нам хотя бы ключ от бывшего нашего класса. Ответ прозвучал ошеломляюще: «Чего захотели, там теперь музей российско-словацкой дружбы». Делаем вывод: с ними дружить хотят, а с нами - нет. На помощь пришел директор школы - дал ключ от кабинета физики. Попад туда, начали радоваться, как дети: нашли парты, за которыми сидели, нахлынули воспоминания, вспомнили всех поименно, посмотрели фотографии тех лет... За разговорами о прошлом и настоящем настроение поднялось, а появление нашей Марго, как мы ласково называли своего классного руководителя, учителя английского языка, Боталкину Маргариту Федоровну, встретили громким: «Ура!» Да, «ура» этой милой красивой женщине, сохранившей верность

нашей школе (т.к. по сей день она там трудится), и нам - ее первому выпуску.

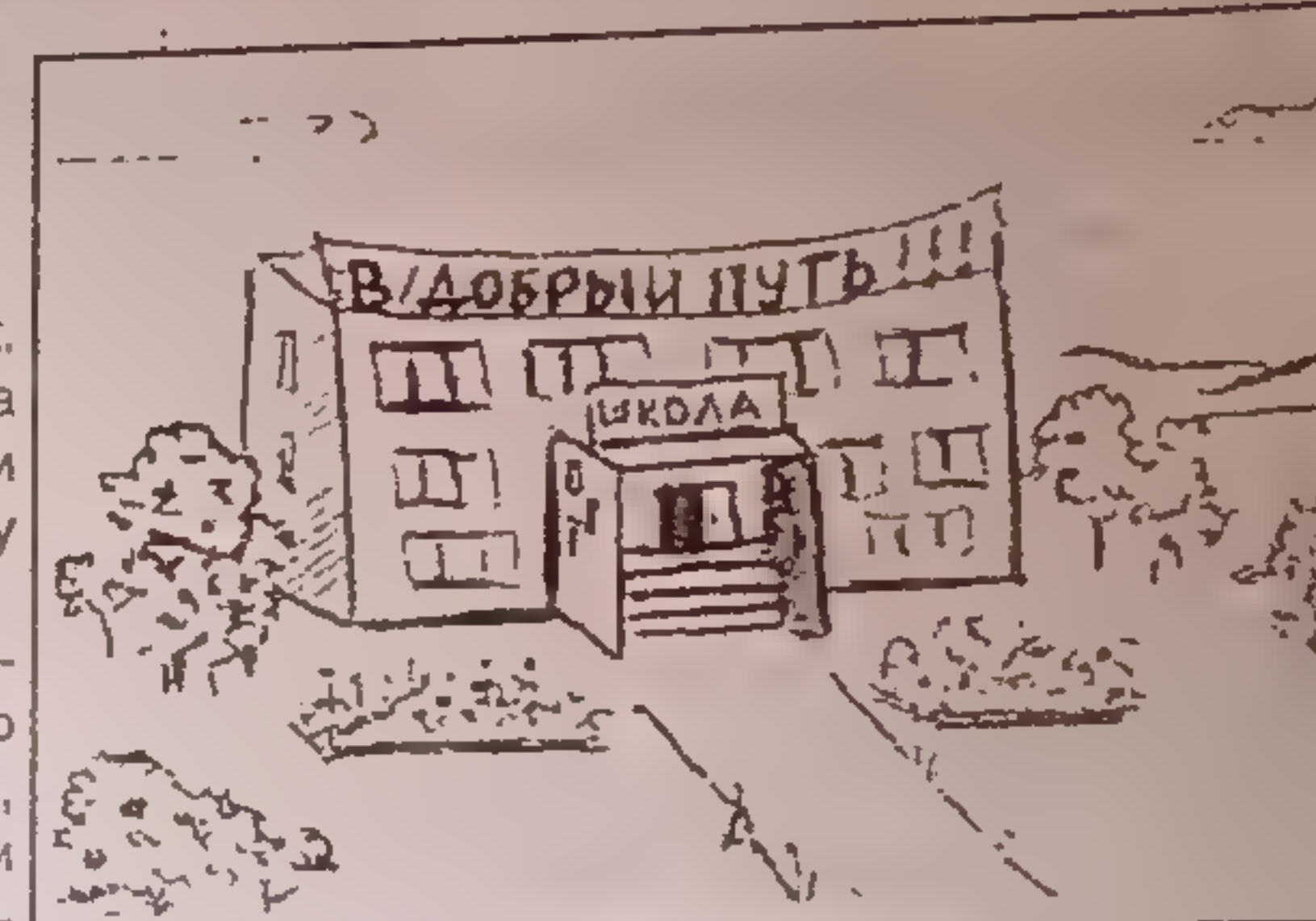
Было бы несправедливо умолчать о том, что мы все-таки догадались подняться в актовый зал (хотя сразу нас почему-то туда и не пригласили, наверное, не думали, что придем), который больше напоминал сельский клуб в плохом понимании этого слова, и там директор школы сказал несколько слов о нас и нашем юбилее и представил нас выпускникам последующих лет. Кроме них, никого не было: ни учителей-ветеранов, ни тех, кто работает сейчас с детьми. После его минимально короткой речи с нами поиграли в игру «Слабое звено». К счастью, наш класс оказался сильным звеном в этой игре. Мы доказали, что когда-то здесь учили не кое-как, а достойно, всесторонне, одним словом - в каждом из нас старались воспитать гармоническую личность.

А ведь были времена, когда школа была впереди всех замечательных начинаний, спортивных побед и лидером ученических олимпиад. Под руководством заслуженного учителя работал дружный, образованный, инициативный коллектив. В нашей школе всегда были рады гостям, потому как было что показать и чем гордиться. Вся работа школы была направлена на то, чтобы дети с удовольствием шли в школу, культурно проводили досуг в стенах школы и могли гордиться ей.

Почему сейчас все не так?

Я говорю честно, в душе остался горький осадок от встречи с родной школой. Возможно, я ошибаюсь, но те успехи, которых школа добилась в последние годы, сокрыты от посторонних глаз. Я имею в виду наглядность - нет ни стендов с какой-либо информацией, ни фотографий, рассказывающих о жизни школы. А может, нечего сказать? Я хочу дать совет молодому, энергичному директору школы: загляните к своим коллегам в школу №16, ведь там есть чему поучиться - прекрасно оформлен актовый зал, по возможности уютные кабинеты и классы, прекрасно поставлена внеклассная работа, а уж если приглашают к себе гостей, то встречают, как самых дорогих и желанных. Кстати, я теперь поняла, дело не в трудностях, не во времени и не в финансовых возможностях, а в желании работать творчески.

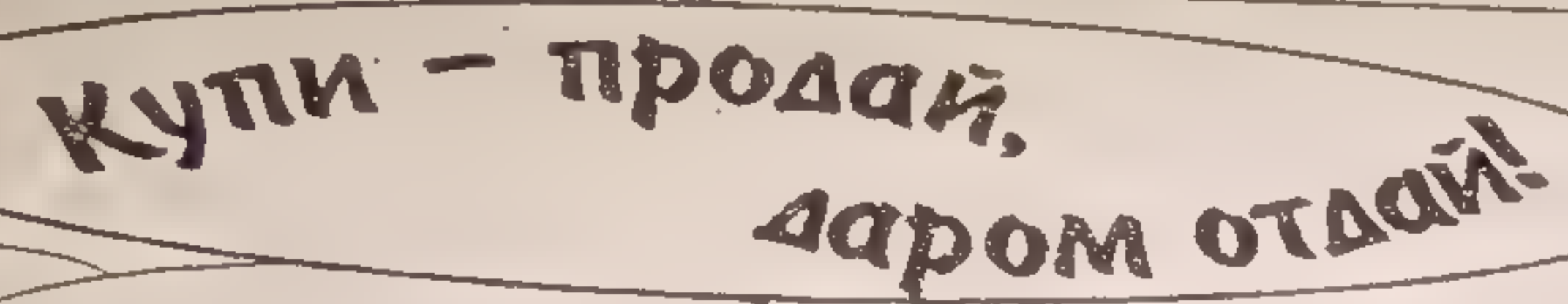
Т.Андреева



У ПАРАДНОГО

ПОДЪЕЗДА

дети: нашли парты, за которыми сидели, нахлынули воспоминания, вспомнили всех поименно, посмотрели фотографии тех лет... За разговорами о прошлом и настоящем настроение поднялось, а появление нашей Марго, как мы ласково называли своего классного руководителя, учителя английского языка, Ботапкину Маргариту Федоровну, встретили громким: «Ура!» Да, «ура» этой милой красивой женщине, сохранившей верность



- 3-комн. кв-ру (1/9, застекл. лоджия, жел. дверь, кодовый замок, р-н «Хемикомпа»). Тел. 5-40-40, 5-50-60, после 20.00.
- Срочно дом по ул. Кормежинская, 11. Обр. в любое время.
- 2-эт. коттедж в с. Натальино (без внутр. отделки, 7 сот.), или поменяю. Тел. 3-56-12.
- Коттедж в с.Новополеводино № 49 с удобствами. Баня, сад-огород, 10 сот., надворные постройки. Тел. 61-2-21, с 9.00 до 12.00.
- 1-комн. квартиру в 4 мкр. Тел. 5-21-83.
- Дом в р.п. Черкасское Вольского р-на (72 кв.м, кирп., газ, АОГВ, вода, баня, гараж, 7 сот.). Тел. 2-58-21.
- Дачу за Подсосенками (8 сот., все насажд, 10 км от города). Тел. 2-75-60.
- Дом с кап.хозпостройками в с.Богородское Вольского района. Тел. 5-23-37 (вечером).
- Дом кирп. нов., 110/68 кв.м, все удобства, 6,5 сот. Недорого. Рассмотрим варианты.

- Землю под стр-во по ул. Каховская. Тел. 26-9-26.
- Дом в с. Хлебновка (баня, 15 сот., сад, колодец, эл. отопление). Тел. 3-30-10.
- Дом дерев. в р.п. Алексеевка Хвалынского р-на (гараж, баня, колодец, сад-огород, 15 сот). Тел. 9-34-18.
- Дачу, «Химик-1», (дерев. дом, погреб, емкость, душ, 4 сот.). Тел. 2-06-57.
- Дом дерев. в с. Воротаевка Марковского р-на, 22 сот. Тел. 3-22-84.
- 2-комн. кв-ру, 5/5, 2 мкр (кирп. дом,балкон). Тел. 2-50-60.
- Дачу (4,5) на «Химволокно»: насаждения, домик, емкость. Тел. 2-52-18.
- Жен. демисез. пальто на искусств. меху (р-р 52-54); тумбочку под ТВ, б/у, дешево; палас шерст., рисунок с двух сторон; муж. плащ-пальто, р-р 50. Тел. 6-56-80.
- Шубы жен. под мутон (импорт.). Р-р 50-52 и 50-54, недорого. Тел. 7-41-85.

- Куртку осенне-зимнюю спорт. типа (импорт.). Р-р 50-52. Тел. 7-41-85.
- Спорт. импорт. костюмы (48-56 р-р) по 450 руб.; импортн. книж. полки (350 р.); стол раскладной полированный (Болгария), цена - 1,5 тыс. руб. Тел. 4-90-57.
- Новые свадебные платья (светло-розовое и белые), импорт., р-р 42-46, рост 156-160; машинку стиральную «Малютка». Тел. 3-68-19
- Шкаф 3-створчатый без антресоли. Тел. 6-62-00
- Шв. нож. машинку «Подольск». Тел. 6-62-09
- 2 тумбы прикроват. с зеркалами полир, б/у, дешево; кресло кала овал., дешево. Тел. 9-35-28.
- 3 ковра (3x2, 1,5x2); плащ молодеж. кож. длин., 46 р-р, дешево. Тел. 9-35-28.
- Письм. стол с тремя выдвиж. ящиками; палаткан. болг. нов. (3,40x2,30). Тел. 5-22-58.
- Щенка англ. коккер-спаниеля. Тел. 6-86-34. (после 18.00).
- Куртку жен. импорт. нов. кож. (р-р 46-48); комн. цветы: бегонии, фиалки. Тел. 3-68-19.


- Гараж 300 кв.м (площ. 150 кв. м.), цена договорная, кооп. «Урожай» 2 км от 1 мкр. Обр.: ул. Комсомольская, 51-123.
- Кож. жен. куртку импорт. пр-ва (р-р 46-48); жен. плащ (р-р 54). Тел. 3-68-19.
- Сапоги хромовые (р-р 42), сапоги яловые (р-р 42); обои нов., недорого. Тел. 2-81-97.
- Худ. литературу отеч. авторов. Очень дешево (6-10 руб.). Тел. 7-41-85.
- Компьютер «Pentium-2», 10 000 руб. Тел. 4-83-45.
- Коляску дет., 3 положения, с корзиной, в хор. сост., 2000 руб. Тел. 4-83-45.
- Профессионал-иконописец напишет Вашу семейную икону или икону на заказ. Тел. 4-54-39 (днем), 3-41-54 (вечером).
- Собр. соч. рус. и заруб. авторов. Тел. 56-3-17.
- Эл. пишущая машинка, нов. Тел. 3-73-42.
- Телевизоры «Горизонт»: ч/б, в отл. сост.; «Чайка-714», цветной старый, но в отл. сост. Тел. 3-68-19.
- Шкаф 3-створ. полиров., б/у; шв. нож. машинку «Подольск», б/у; кресло, б/у - 100 руб. Тел. 6-62-09.
- Две шв. нож. машинки «Подольск», б/у. Недорого. Тел. 6-43-12.

- Срочно сено в тюках. Тел. 6-41-58.
- Нов. стир. машину «Фея». Тел. 2-30-76.
- Шпалы, б/у. Тел. 62-9-36.
- Помещение. Тел. 6-62-09, 2-84-11.
- Напольное покрытие зелено-го цвета (31 кв.м, ширина - 1,50). Тел. 4-44-84.
- Столовый сервиз на 6 персон (нов.). Тел. 4-44-84.
- Стир. машинку «Волга-1606», б/у 1 год. Тел. 3-79-21, 2-77-21.
- Стенку (длина - 3,80, высота - 2,25), темная полир. дешево; кровать 1,5-спальная, дешево. Тел. 9-35-28.
- Кух. гарнитур (10 пр.), б/у в хор. сост. Тел. 9-35-28.
- Машинку стир. с центрифугой «Сибирь», б/у; холодильник «Ока-6М», 88г, в хор. сост. Дешево. Тел. 9-35-28.
- Кроватку дет. дерев; ванночку метал.; духовку электрическую. Тел. 9-34-18.
- 2-конф. плиту, б/у, в хор. сост. Цена 200 руб.; комн. цветы в белых горшках. Дешево. Тел. 9-00-12, 5-64-30.
- 2 кресла-кровати в хор.сост, б/у (обивка - темный велюр). Тел. 9-00-12.
- Оцинкованные трубы, 6 шт. по 18 метров, диам. 50. Тел. 4-44-84.
- Электромясорубку с насадками «Гном-3», нов., недорого. Тел. 2-87-84, 7-31-29.

- Грампластинки (дет. сказки), более 40 шт. Тел. 69-2-69.
 - Акустическую систему (50-100Вт, 4 Ом). Тел. 69-2-69.
 - Видеокассеты, б/у, дешево, 270 шт., оптом. Тел. 69-2-69.
 - А/м резину, 2 шт, для М-2141, б/у, недорого. Тел. 4-17-17.
 - ЗИЛ-130, фургон, газ-бензин. Тел. 5-57-36.
 - М-401, после кап. ремонта. Тел. 3-63-01.
 - «Дзу-эсперо», 1999 г.в. Тел. 61-0-86.
 - «Ауди-80», в отл. сост., рас-таможена. Тел. 6-89-36, 6-44-16.
 - 3/4 КамАЗ, б/у: корзину, ГУР, радиатор, генератор ГЯ, отоп. котел на солярке, редуктор Г.П. Тел. 9-44-14.
 - Кузов ВАЗ-2103, 79 г.в. Тел. 4-83-97.
 - Заднее стекло для ВАЗ-0106, нов. Тел. 4-44-84.
 - Кап. гараж в черте города, без погреба. Тел. 4-24-35.
- КУПЛЮ**
- Стекланную емкость на 10-25 литров с узким горлышком, за умер. цену. Тел. 9-76-03 (звонить до 10 марта, спро-сить Куликова Александра).
- РАЗНОЕ**
- Организации срочно тре-буются на работу: програм-ист-электронщик, инженер по на-бжению, инженер-энерге-ик, электрик, водитель, на-альник автотранспортного частка. Тел. 2-65-15.

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО "ВИРМА" ГАЗЕТА Редактор Дмитриева И.С. Отв. секр. Споранская Е.Ю. Главный редактор СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов Тел. 5-70-92	Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206 Материалы, отмеченные знаком  , печатаются на правах рекламы Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская,4, ул.Ленина,60. Телефон: 4-92-68 (редакция). Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: vlrma@baf.ru	Отпечатано в типографии "ВИРМА", г.Балаково, ул.Топоринская,4. Компьютерная верстка: О.Иванчук, Н.Ростовская. Корректоры: Н.Иалиева, В.Николаева. Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная
--	---	---

ТЕЛЕВИЗИОННАЯ ПРОГРАММА

15 - 21 апреля 5

В программе «REN-TV — СТВ» значком «●», отмечены передачи, в которых идет «бегущая строка» телекомпании «СТВ».

15 апреля, понедельник



ПРОФИЛАКТИКА.

- 15.00 Новости.
- 15.15 «МОРСКОЙ ВОЛК». Приключения.
- 17.00 Большая стирка.
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.25 С легким паром!
- 19.00 Жди меня.
- 20.00 Русская рулетка.
- 21.00 Время.
- 21.35 «УБОЙНАЯ СИЛА-3».
- 22.40 Независимое расследование.
- 23.30 Ночное «Время».
- 0.00 На футболе.
- 0.30 Ночная смена.



Профилактика

- 11.50 Хронограф.
- 12.05 Вести недели.
- 13.00 Что хочет женщина.
- *13.30 «До третьего звонка». Ирина Муравьева и К°.
- 14.00 Вести.
- 14.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЭДЕМ».
- 15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
- 16.20 «FM И РЕБЯТА».
- 17.00 Вести.
- 17.20 «Liekol».

Предприятию по переработке подсолнечника ТРЕБУЮТСЯ

- начальник производства,
- главный инженер,
- главный механик,
- слесарь,
- сварщик,
- токарь,
- водитель категории «С».

2-25-89

0.20 VII торжественная церемония вручения премии «Золотая маска».



- 6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
- 8.50 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-III».
- 10.25 Намедни.
- 11.35 Куклы.
- 12.20 «ПРИШЛА И ГОВОРЮ», х/ф.
- 14.00, 16.00 Сегодня.
- 14.20 Принцип «Домино».
- 15.40, 18.35 Криминал.
- 16.30 «НЕИЗВЕСТНАЯ ПЛАНЕТА». Сериал.
- 17.35 Шоу Елены Степаненко.

- 19.00, 22.00 Сегодня.
- 19.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».
- 20.40 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».
- 22.35 Герой дня
- 23.10 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ-2»
- 0.15 Сегодня.
- 0.35 Гордон.



- 6.00, 7.30 Настроение
- 7.00 Киноафиша.
- 8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54, 18.13, 20.01 Зеленая волна.
- 9.05 «ОДНАЖДЫ У НАС ВЫРАСТУТ КРЫЛЬЯ».
- 10.00 Постскрипtum.
- 11.00 События.
- 11.15 Телемагазин.
- 11.30 «РАЗВЯЗКА «ПЕТЕРБУРГСКИХ ТАЙН».
- 12.35 Телеканал «Дата».
- 13.30 Деловая Москва.
- 14.00 События.
- 14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
- 16.30 Мультфильм.
- 16.45 Московские немцы.
- 17.15 Материк.
- 18.00 События.
- 18.15 «Инопланетяне». М/с.
- 18.35 «Образы Голливуда».

РИТУАЛ круглосуточно



- 0.10 25-й час. События.
- 0.30 Петровка, 38.
- 0.50 Телебукмекер.
- 1.05 Большая музыка.



- 12.00 «Пи Ти Барну». Документальный фильм
- 13.00 «24» Инф. программа
- 13.15 «Возня тайна»
- 13.45 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН»
- 14.50 «ЛЕДИ БОМЖ»
- 15.00 «24». Инф. программа
- 16.15 «Секретные материалы псов-шпионов». М/с
- 16.40 «Ферма чудища». М/с
- 17.05 «Мир Бобби» М/с
- 17.30 «ПАУЗЕР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»
- 17.55 «ЧЕРТЕНОК»
- 19.00 Коробейник (теле-текст)
- 19.10 «Музыкальный кабачок «Июминка», 1 часть
- 19.30 «Политклуб». Повтор от 12.04
- 19.58 Телемагазин «Живая очередь»
- 20.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
- 20.25 Телемагазин «Живая очередь»
- 20.30 «Музыкальный кабачок «Июминка», 2 часть
- 20.50 Коробейник
- 21.00 «Демоническая зависимость»
- 21.25 Зарисовка «Любимый город»
- 21.30 Коробейник (теле-текст)

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

от простых до элитных

КАЧЕСТВО
ГАРАНТИЯ
ДОГОВОР

нас
рекомендуют
друзьям!

Выставочный зал
работает с 10 до 18 часов
к/т «Мир», синий зал
Тел. 6-79-80

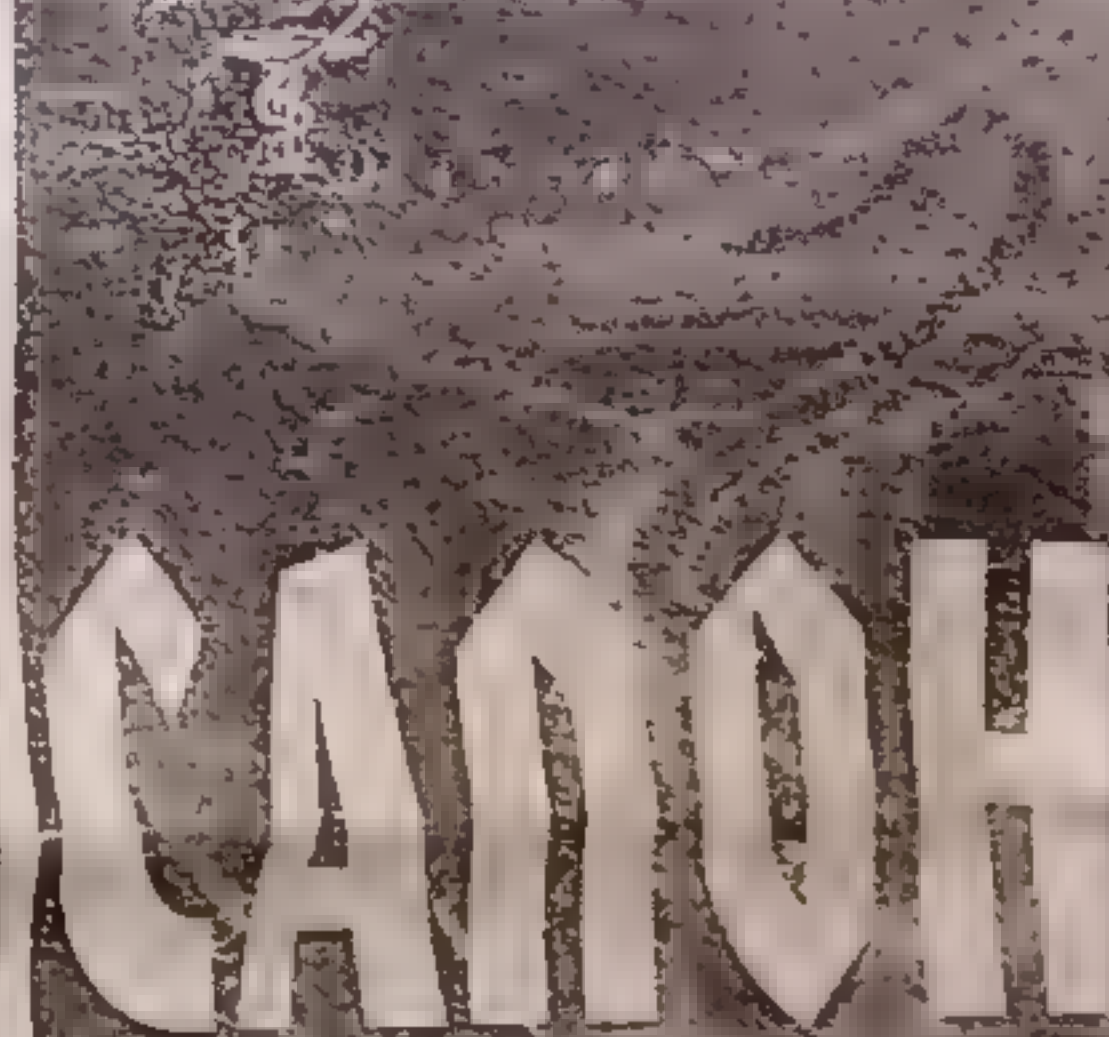
Замер, доставка, установка - бесплатно!

ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
КАБИНЕТ
Надежда
Лицензия В 323155

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,
КОСМЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО,
БЕЗБОЛЕЗНЕННО, СТЕРИЛЬНО
ул.Ленина, 122а (вход с торца, справа от маг. «Оптика»), тел. 4-79-52

Лицензия №201-18/11-17



ИЗДЕЛИЙ
МЕДИЦИНСКОГО
НАЗНАЧЕНИЯ

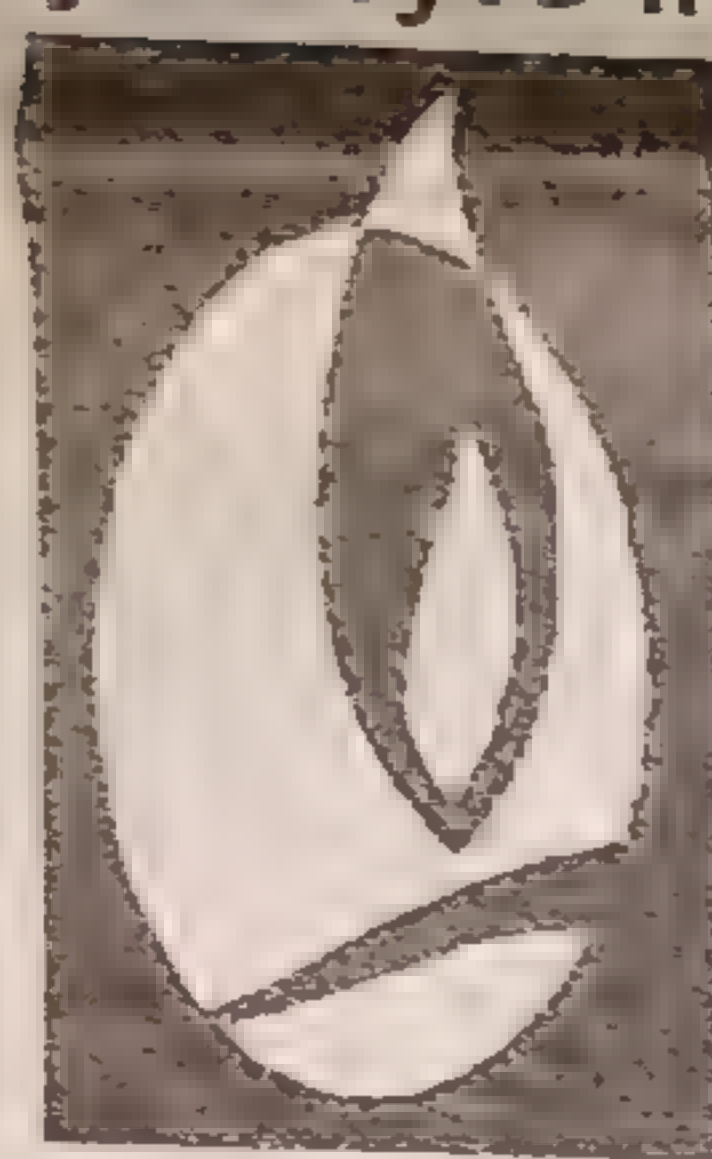
САЛОН

АДРЕС:
ул.Ленина, 122а
(вход с торца, справа от маг. «Оптика») тел. 4-79-52

ПРЕДЛАГАЕТ

• ТОНОМЕТРЫ
СТЕРИЛЬНЫЕ ПРОСЫНКИ, ХАРАКТЕРИСТИКИ

18.00 «Губерния».
18.35 Проездом по уездам.
19.50 «КОМИССАР РЕКС».
20.00 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
20.35 Вечерние новости.
20.55 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ».
21.55 «МАРШ ТУРЕЦКОГО».
23.00 Вести.
23.20 Внимание, розыск!
23.30 «Дежурный по стране».
Михаил Жванецкий.



3-13-90

14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
16.30 Мультфильм.
16.45 Московские немцы.
17.15 Материк.
18.00 События.
18.15 «Инопланетяне», М/с.
18.35 «Образы Голливуда».
Док. сериал.
19.00 «СТУПЕНИ СЛАВЫ».
19.30 Видеоклипы.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 «МИЛЛИОНЫ ФЕРФАК-СА», х/ф.
22.00 События.
22.45 Времечко.
23.15 «ОПЕРАЦИЯ «ВОЗМЕЗДИЕ».

20.30 «Музыкальный кабачок «Изюминка», 2 часть
20.50 Коробейник
21.00 Демоническая зависимость
21.25 Зарисовка «Любимый город»
21.30 Коробейник (телетекст)
21.40 «Успех». Ток-шоу
21.58 Телемагазин «Живая очередь»
22.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
22.25 Ваша музыка
22.40 «ЛЕДИ БОМЖ»
23.45 «24». Инф. программа
00.20 «Телетузики»
00.35 Футбольный курьер

САЛОН

Адрес: ул. Ленина, 122А
(выход с торца,
справа от
мол. «Оптика»)
тел 4-79-52

ПРЕДЛАГАЕТ

• ТОНОМЕТРЫ
• АПТЕЧКА АВТОМОБИЛЬНАЯ
• СИСТЕМЫ
• ШПРИЦЫ
• ИНГАЛЯТОРЫ, ТРОСТИ,
ПАМПерсы
• РЕНТГЕНПЛЕНКА
• ВИТАФОН,
ПГГ, МАГ, АЛМАГ, УП и т.д.
• МОЛОЧНЫЕ БУТЫЛОЧКИ
• ФИРМЕННЫЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ,
АКСЕССУАРЫ, НИТИ, ОДНОРАЗОВЫЕ

СТЕРИЛЬНЫЕ ПРОСТЫНИ, ХАЛАТЫ,
КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
• МАРЛЯ,
БИНТЫ
• СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
МАТЕРИАЛ для стоматологов и
ДРУГОЙ АССОРТИМЕНТ
• ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ
на приобретение медтоваров под заказ.
• В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ
ПОЯСА ЭЛАСТИЧНЫЕ, БАНДА-
ЖИ, КОРРЕКТОР ОСАНКИ и т.д.

ТАСТРОЛИ
Международного
ЦИРКА
18 лет
апреля

"Парад-АЛЛЕ"
с интерактивным шоу
"ЛЕГЕНДЫ АФРИКИ"
Подарите
радость детям!

Артисты Африки, Китая и России
в сопровождении балета "Парадайз".
В программе: уссурийский тигр,
верблюды, дикобразы, пеликаны;
страусы, кенгуру, обезьянки и др.
Борьба человека и 5-ти метрового питона,
циркулярное распиливание артиста,
супериллюзион "Женщина-тигрица".
Начало: 10.00, 14.00, 18.00.
Тел. 2-20-09

Салон бытовых услуг
"ДОВЕРИЕ"
Ул. Ленина, 45, остановка "Кинотеатр Октябрь"
тел. **5-52-25**
ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА
Все виды ритуальных услуг

Ограды от 1000 р. Гробы от 365 р.
Кресты от 300 р. Памятники от 1100 р.
Венки от 40 р.

Скидки пенсионерам, инвалидам, ветеранам ВОВ
и др. принадлежности, портреты на вынос, катафалк,
услуги по сохранению тела и т.д.

ОАО «КАМАЗ» - новая стратегия продаж

1. Новые подходы в области продаж:

- Обеспечивает поставку автомобильной техники, двигателей, агрегатов, запчастей, ремонтных и сервисных комплектов только через региональные склады и фирменную сеть сбытовой сети.
- Создает равные условия приобретения своей продукции во всех регионах России по единым прейскурантным ценам.
- Предупреждает покупателей: ОАО «КАМАЗ» несет ответственность за качество продукции, приобретенной только через фирменную сбытовую сеть.
- Предлагает льготные условия корпоративным клиентам, дилерам и изготовителям спецтехники, работающим по предоплате и в рамках долгосрочных договоров.

2. Повышенная ответственность за качество продукции:

- Увеличивает срок гарантии до 1,5 лет на новые модели автомобилей КАМАЗ за счет повышения качества и надежности основных узлов в соответствии с мировыми стандартами.
- Обеспечивает безотказную работу автомобиля КАМАЗ в период между техническими обслуживаниями.
- Повышает ресурс основных узлов и агрегатов автомобиля КАМАЗ до 500 тыс. км за счет использования новейших технологий.
- Рекомендует потребителям строго выполнять требования завода-изготовителя и проводить обслуживание в сертифицированных сервисных центрах ОАО «КАМАЗ».

3. Новый уровень сервисного обслуживания:

- Гарантирует обслуживание любого автомобиля с любого региона СНГ через фирменную сеть ОАО «КАМАЗ».
- Производит доставку запасных частей, необходимых для ремонта в течение 24 часов.
- Категорически запрещает при ремонте использовать запасные части «серых» производителей.

4. Новация в области продуктовой политики:

- Выпускает всю гамму автомобилей с двигателями, соответствующими требованиям Евро-1.
- Освоил производство семейства автомобилей повышенной грузоподъемности с двигателем КАМАЗ-740. 50-360 (Евро-2).
- Предлагает потребителям:
 - широкую гамму двигателей и силовых агрегатов мощностью от 180 до 360 л. с., имеющих ресурс до 700 тыс. км пробега (до 12 тыс. м/часов), в том числе работающих на газовом топливе, предназначенных для применения в автобусах, автомобильной, сельскохозяйственной технике и других промышленных установках;
 - различные шасси грузоподъемностью от 5 до 24 тонн для производства спецтехники и монтажа технологического оборудования;
 - автобусные шасси для больших городских и пригородных автобусов;
 - целый ряд модификаций полноприводных капотных и бескапотных автомобилей, достоинства которых подтверждены победами в мировых автомарафонах.

ОАО «Торгово-финансовая компания «КАМАЗ»
423810 Россия, Татарстан,
Набережные Челны, бульвар Рубаненко, 4
Тел./факс: (8552) 53-1239, 55-2157
<http://www.kamaztrade.ru>
E-mail: markel@kamaztrade.ru



Адрес официального дилера ОАО «КАМАЗ»
по Саратовской области ЗАО «КАМРТИ»:
г. Балаково, ул. Транспортная, 1
Т/факс (84570) 2-83-18, 2-83-97
<http://www.kamrti.ru>
E-mail: kamrti@balacovo.san.ru

ул. Ленина, д.122 "а"
(магазин "Оптика")

ТЕЛЕФОНЫ

Полный ассортимент
Panasonic
- простые - радио - д.т.с.
- GSM /

16 апреля, вторник



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
10.15 С легким паром!
10.45 Русская рулетка.
11.45 «Ералаш».
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Независимое расследование.
13.00 «Ералаш».
13.10 «БОЙ НА ПЕРЕКРЕСТКЕ». 1-я серия.
14.35 Дисней-клуб.
15.00 Новости.
15.15 Мультиазбука
15.35 Царь горы
16.00 «УБОЙНАЯ СИЛА-3».
17.00 Большая стирка
18.00 Вечерние новости.
18.25 Смехопанорама.
19.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
20.00 Слабое звено
21.00 Время
21.35 «УБОЙНАЯ СИЛА-3»
22.40 Лубянка. «С клеймом Иуды»
23.30 Ночное «Время»
0.00 «Сани».
0.30 Ночная смена.



*5.50 Внимание, розыск!
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50, 8.50 «Утренний эфир».
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.
7.25 Вести-спорт.
7.30 Федерация.
7.40, 8.40 Пролог
8.15 Колоссальное хозяйство.

9.10 «Наука о сверхъестественном». Док. сериал.
10.10 «НЕРАЗЛУЧНЫЕ».
11.00 Вести.
11.20 «САНТА-БАРБАРА».
12.05 Вокруг света.
13.00 Что хочет женщина.
*13.30 «Включайтесь в весну».
14.00 Вести.
14.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЭДЕМ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «FM И РЕБЯТА».
17.00 Вести.
*17.20 «Не за тридевять земель»
*17.45 «Родом из Столыпино». Видеофильм.
*18.00 «Губерния».
*18.35 Разговор начистоту.
18.50 «КОМИССАР РЕКС».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести
*20.35 Вечерние новости.
21.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».
21.55 «МАРШ ТУРЕЦКОГО».
23.00 Вести.
*23.00 Факты минувшего дня.
23.30 «ВИНОВЕН, КАК ПРЕДПИСАНО». Худ. фильм.
1.00 Горячая десятка.



6.00 10.00, 12.00 Сегодня.
8.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».
10.25 Я и моя собака.
11.15 Все сразу!
12.20 «ЖАВОРОНОК», х/ф.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».
17.45 Алчность.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».
20.40 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».
22.35 Герой дня.
23.10 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ-2».

0.15 Сегодня.
0.35 Гордон.

САХАР. МУКА

С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ БЕСПЛАТНО

без выходных **3-99-89**



6.00, 7.30 Настроение.
8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54, 18.13, 20.01 Зеленая волна.
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ОДНАЖДЫ У НАС ВЫРАСТУТ КРЫЛЬЯ».
9.50 Момент истины.
10.40 Петровка, 38.
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.30 «РАЗВЯЗКА «ПЕТЕРБУРГСКИХ ТАИН»».
12.35 Телеканал «Дата».
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
15.20 Будьте здоровы!
16.30 Я - мама.
16.55 Московские немцы.
17.25 Песочные часы.
18.00 События.
18.15 «Инопланетяне». М/с.
18.35 «Образы Голливуда». Док. сериал.
19.00 «СТУПЕНИ СЛАВЫ».
19.30 Видеоклипы.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 Лицом к городу.
21.10 Детектив-шоу.
22.00 События.
22.45 Времечко.
23.15 «ОПЕРАЦИЯ «ВОЗМЕЗДИЕ»».
0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.



11.30 «Масштаб 1:1». Повтор от 15.04

● 12.00 «ФБР: шпионские файлы». Документальный фильм
13.00 «24». Инф. программа
13.15 «Очевидец»
● 13.45 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН»
14.55 «ЛЕДИ БОМЖ»
16.00 «24». Инф. программа
16.15 «Секретные материалы псов-шпионов». М/с
16.40 «Ферма чудища». М/с
17.05 «Мир Бобби». М/с
17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»
● 17.55 «ЧЕРТЕНОК»
19.00 Коробейник (теле-текст)
19.10 «Музыкальный кабачок «Изюминка»
19.55 Телемагазин «Живая очередь»
20.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
20.25 «Музыкальный кабачок «Изюминка»
20.50 Коробейник (теле-текст)
21.00 Док. фильм
21.10 «Помоги себе сам»
21.35 Коробейник (теле-текст)
21.45 Метро
21.55 Телемагазин «Живая очередь»
22.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
● 22.25 «Мир глазами «Жилетты»
● 22.45 «ЛЕДИ БОМЖ»
23.45 «24» Инф. программа
00.20 «Успех». Ток-шоу

Лицензии ГК РФ № 8173, 13120, 13243

Фирма «ЛИИ» и Мобил ТелеКом

Новый совместный проект!

Каждый день - новая сенсация!

гостиница «Балаково» офис

215

22-400
78-010
60-0-00

ПОКУПАЕМ АКЦИИ

«Саратовэнерго»,
«Саратовнефтегаз»,
«Сбербанк» и «Автогаз»

ул. Факел социализма, 21, «Балаково-банк»
(левое крыло, каб. 410) Тел. 4-13-99

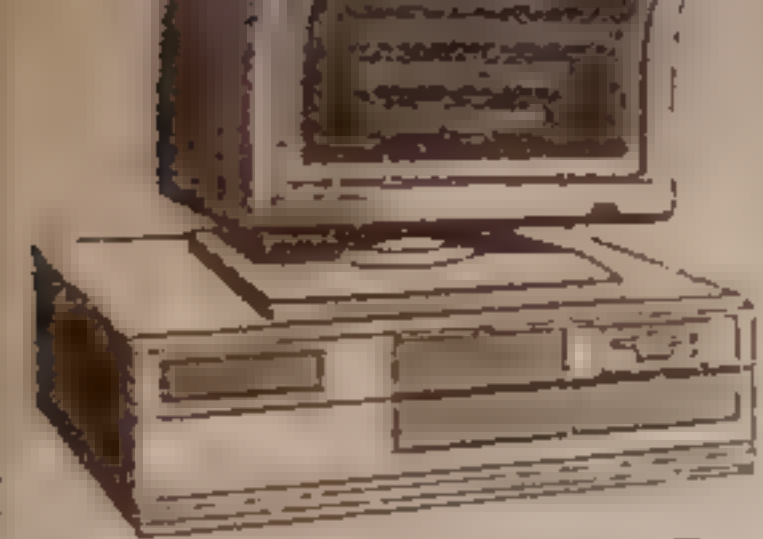
ЭТО - соединение древних традиций восточной медицины и достижений современной электронной техники.



Врач

КУРБАШНОВ
ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ

(Лицензия № В769837 рег. № 1869 ЛВД-03 Минздрав Саратовской области. Центр лицензирования и сертификации)



ВРАЧ КУРБАШНОВ
ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ
(Лицензия № В789837 рег. № 1869 ЛВД-03 Минздрава Саратовской области. Центр лицензирования и сертификации)

МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

ВСЕ ЭТО - «иглоукалывание» без укола,
регулирующая терапия, устраняющая причины боли

адрес: ул. Ленина, 122а (с левого торца от маг. "Оптика").
часы приема: диагностика с 8⁰⁰ до 17⁰⁰,
лечение с 8⁰⁰ до 18⁰⁰, кроме субботы и воскресенья
тел. для записи: 4-43-38

ОАО "БАЛАКОВСКОЕ" ХИМВОЛОКНО ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

аппаратчиков, слесарей-ремонтников, электромонтеров,
слесарей КИПиА, операторов крутильного оборудования,
электросварщиков, плотника, начальников смены,
футеровщиков, кровельщиков, изолирующих,
энергетика, водителя-машиниста бульдозера,
машиниста тепловоза, машиниста крана,
газорезчика, тракториста, токаря.

Проезд троллейбусами №1, 2, 6

до ост. "Центральная проходная",

управление кадров

9-77-50

Торговая группа **«Дом обоев»** предлагает

Саратовские и Пензенские

дешевые обои

Действительно заводские цены

Пр. Героев, 41, магазин «ОБОИ». Тел. 3-06-89.

Адрес в Интернете: www.balakovo.san.ru/~oboi

E-mail: oboi@balakovo.san.ru

ZEPTEP

Тел. 5-29-58

посуда

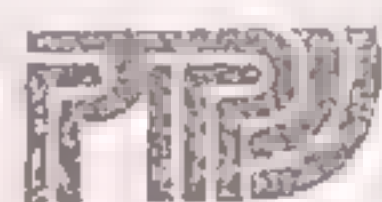
консультации, презентации, заключение договоров

7.20 Вести-спорт.
7.30 Федерация.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Колоссальное хозяйство.

17 апреля, среда



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
10.15 Смехопанорама.
10.45 Слабое звено.
11.45 «Ералаш».
11.50 Библиомания.
12.00 Новости
12.15 Лубянка. «С клеймом Иуды».
13.00 «Серебряный шар».
13.35 «БОЙ НА ПЕРЕКРЕСТКЕ». 2-я серия.
15.00 Новости.
15.15 Мультязбука.
15.35 Программа «100%»
16.00 «УБОЙНАЯ СИЛА-3».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости
18.25 «Кумиры»
19.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
20.00 Народ против
21.00 Время.
21.35 «УБОЙНАЯ СИЛА-3».
22.40 Футбол. Сборная Франции - сборная России. В перерыве в 23.35 - «Ночное время».
0.45 Ночная смена.



*5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50, 8.50 «Утренний эфир».
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.
7.25 Вести-спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Москва-Минск.
9.10 «Наука о сверхъестественном». Док. сериал.

20.40 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕР-БУРГ».
22.35 Герой дня.
23.10 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ-2».

10.10 «НЕРАЗЛУЧНЫЕ».
11.00 Вести.
11.20 «САНТА-БАРБАРА».
12.05 Моя семья.
13.00 Что хочет женщина.
*13.30 Европа сегодня.
14.00 Вести.
14.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЭДЕМ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «FM И РЕБЯТА».

ПРОДАЮТСЯ

информационные материалы,
мент, шифер.

тел. 4-79-60

17.00 Вести.
*17.20 Спрос
*17.45 Городские подробности
*18.00 «Губерния».
*18.30 Саратовский расклад.
18.50 «КОМИССАР РЕКС».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ».
21.55 «МАРШ ТУРЕЦКОГО».
23.00 Вести.
*23.20 Факты минувшего дня.
23.30 Док. фильм «Туркменистан».
0.10 «ПРИВЕТ, ДУРАКЕИ!», комедия..



16.00 Сегодня.
16.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕР-БУРГ».
17.45 Алчность.
18.35 Криминал.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».

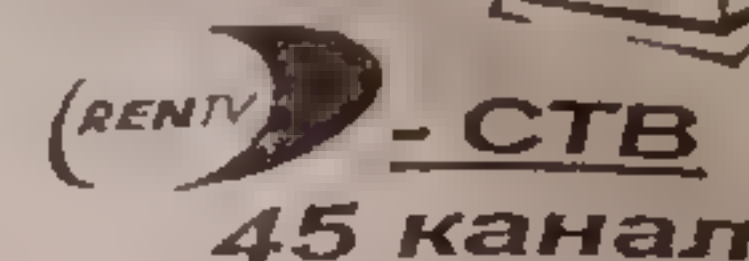
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.

20.40 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕР-БУРГ».
22.35 Герой дня.
23.10 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ».
0.15 Сегодня.
0.40 Гордон.
2.05 Все сразу!



6.00, 7.30 Настроение.
8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54, 18.13, 20.01 Зеленая волна.
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ОДНАЖДЫ У НАС ВЫРАСТУТ КРЫЛЬЯ».
10.00 Версты.
10.40 Петровка, 38.
11.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.30 «РАЗВЯЗКА «ПЕТЕР-БУРГСКИХ ТАИН»».
12.35 Телеканал «Дата».
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
16.30 Кино нашей молодости.
16.55 Московские немцы.
17.25 Российские тайны: расследование ТВЦ.
18.00 События.
18.15 «Инопланетяне». М/с.
18.35 «Образы Голливуда». Док. сериал.
19.00 «ОГУПЕНИ СЛАВЫ».
19.30 Видеосюжеты
19.50 Пять минут деловой Москвы
20.05 «КАЖДОМУ СВОЙ АД», х/ф
22.00 События
22.45 Времечко.
23.15 «ОПЕРАЦИЯ «ВОЗМЕЗДИЕ»».
0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.

● 22.45 «ЛЕДИ БОМЖ»
23.45 «24» Инф. программа
00.20 «Успех». Ток-шоу



11.30 «Масштаб 1:1». По-
вт. 16.04
● 12.00 «Атлантида: потеря-
нная цивилизация». Доку-
ментальный фильм
13.00 «24». Инф. программа
13.15 «Очевидец»
● 13.45 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕ-
РИАЛЫ»
● 14.50 «ЛЕДИ БОМЖ»
16.00 «24». Инф. программа
16.15 «Секретные материа-
лы псов-шпионов». М/с
16.40 «Ферма чудища». М/с
17.05 «Мир Бобби». М/с
17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС,
ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕ-
РЫ»
● 17.55 «ЧЕРТЕНОК»
19.00 Коробейник (теле-
текст)
19.10 «Музыкальный каба-
чок «Измюминка»
19.55 Телемагазин «Живая
очередь»
20.00 «Масштаб 1:1». Инф.
программа
20.25 «Музыкальный каба-
чок «Измюминка»
20.50 Коробейник (теле-
текст)
21.00 Симпсоны
21.30 Коробейник (теле-
текст)
21.40 Призраки разрушен-
ного храма
22.00 «Масштаб 1:1». Инф.
программа
22.25 «Синдром смерти»
Док. фильм
● 23.05 «ЛЕДИ БОМЖ»
00.10 «24». Инф. програм-
ма
00.45 «Успех» Ток-шоу

18 апреля, ЧЕТВЕРГ



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
10.15 «Кумиры».
10.45 Народ против.
11.45 «Ералаш».
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 «Серебряный шар».
13.10 «ЗОЛОТАЯ МИНА».
1-я серия.
14.35 Дисней-клуб.
15.00 Новости.
15.15 «Американский хвост». Мультсериал.
15.40 Реактив.
16.00 «УБОЙНАЯ СИЛА-3».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Сами с усами.
19.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.35 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА».
1-я серия.
22.40 Человек и закон.
23.30 Ночное «Время».
0.00 Формула власти. Президент Мексики.
0.30 Ночная смена.



*5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50 «Утренний эфир».
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.
7.25 Вести-спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Открытая таможня.
*8.50 Пробный экзамен по...
...анализа в...
...Процедура опре-
...экзаменац...

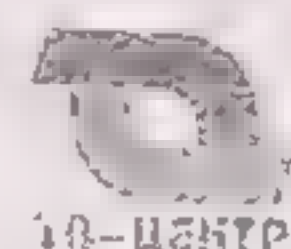
онного материала.
9.10 «Наука о сверхъестественном». Док. сериал.
10.10 «НЕРАЗЛУЧНЫЕ».
11.00 Вести.
11.20 «ГОСПОЖА БОВАРИ».
Мелодрама.
12.05 Диалоги о животных.
13.00 Что хочет женщина.
*13.30 Из первых уст.
14.00 Вести.
14.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЭДЕМ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «FM И РЕБЯТА».
17.00 Вести.
*17.20 «В Большом зале консерватории». Камерный хор Московской консерватории.
*17.45 Знак качества.
*18.00 «Губерния».
*18.35 Разговор начистоту
18.50 «КОМИССАР РЕКС».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости
20.55 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ».
21.55 «МАРШ ТУРЕЦКОГО».
23.00 Вести.
*23.20 Факты минувшего дня.
23.30 «КОМНАТА СЫНА», х/ф.
1.35 Панорама кино.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.50, 10.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».
11.30 Среда.
12.20 «ГОРЯЧАЯ НОВОСТЬ».
Детектив.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».
17.45 Внимание, розыск!
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».
20.40 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».
22.35 Герой дня.

САХАР, МУКА
с доставкой на дом БЕСПЛАТНО
без выходных **3-88-81**

23.10 Совершенно секретно.
0.15 Сегодня.
0.35 Гордон.
1.10 Все звезды чемпионата мира по футболу.



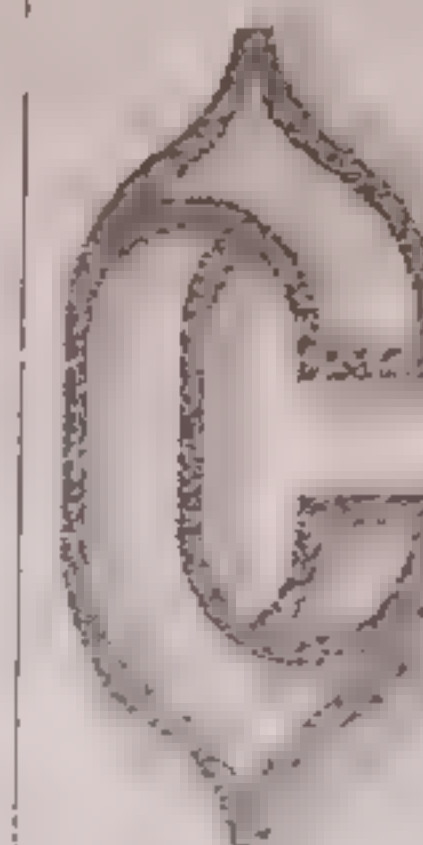
6.00, 7.30 Настроение
8.13, 9.02 11.14 12.55, 13.54,
13.13, 20.00 Золотая волна
8.50 Голоса России
9.05 «ОПЫТЫ» НАС ВЫ-
РАСТУТ «РИТМ»
10.10 Метельные метры
10.20 Золотая волна
11.40 Прямой эфир
11.50 Сегодня
11.15 Телемагазин
11.30 «РАЗЫСКИ «ПЕТЕР-
БУРГСКИХ ТАИН».
12.35 Телеканал «Детям»
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
15.20 Экспресс-новости.
16.30 Идущие вперед.
16.55 Московские немцы.
17.25 Двойной портрет.
18.00 События.
18.15 «Инопланетяне». М/с.
18.35 «Образы Голливуда».
Док. сериал.
19.00 «СТУПЕНИ СЛАВЫ».
19.30 Блок-шот.
19.50 Пять минут деловой Мос-
квы.
20.05 Слушается дело
20.50 Концерт, посвященный
юбилею УБЭП.
22.00 События.
22.45 Времечко.
23.15 «ОПЕРАЦИЯ «ВОЗМЕЗ-
ДИЕ».
0.10 25-й час. События.

0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.



11.30 «Масштаб 1:1» Го-
втор. от 17.04
*12.00 «Загадки мексикан-
ских пирамид». Докумен-
тальный фильм
13.00 «24». Инф. программа
13.15 «Бусидо». Телефильм
*13.50 «ЗАГАДОЧНЫЙ
МИР»
*14.55 «ЛЕДИ БОМЖ»
16.00 «24» Инф. программа
16.15 «Секретные материа-
лы спец-шпионов». М/с
16.40 «Ферма чудовища». М/с
17.05 «Мир Бобби». М/с
17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС,
или МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕ-
РЫ»
*17.55 «ЧЕРТЕНОК»
19.00 Коробейник (теле-
текст)
19.10 «Музыкальный каба-
чок «Изыюминка».
19.55 Телемагазин «Живая
очередь».
20.00 «Масштаб 1:1». Инф.
программа
20.25 «Музыкальный каба-
чок «Изыюминка»
20.50 Коробейник (теле-
текст)
21.00 Симпсоны
21.20 Мотив преступления
21.30 Коробейник (теле-
текст)
21.40 Линия судьбы
21.50 «Масштаб 1:1». Инф.
программа
*22.15 «ЛЕДИ БОМЖ»
23.20 «24» Инф. программа
23.55 «Успех» Ток-шоу

Генеральная лицензия ЦБ РФ № 2867



СОФИЯ

БАНК

ПРЕДЛАГАЕТ:

Пополняемые рублевые вклады с выплатой процентов

До **18,75 %**

Годовых

Вклады в иностранной валюте без ограничения сумм.

До **9 %**

Годовых

Внимание!

Производим обслуживание пластиковых карт «ЮНИОН КАРД»

на максимально выгодных для Вас условиях при выдаче денежных средств **1.5%** от суммы

**БАНК «СОФИЯ» - ЭТО СТАБИЛЬНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ
ФИНАНСОВОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С УЧАСТИЕМ
ШВЕЙЦАРСКОГО КАПИТАЛА**

г. Балаково, ул. Титова-37, тел. 4-57-73, 4-16-71.

**МРАМОРНЫЕ ПЕРИЛЫ,
ПОДОКОННИКИ,
БАЛКАСЫ, ВАЗЫ.
ПЛИТКА: ГРАНИТНАЯ, МРАМОРНАЯ.
ПАМЯТНИКИ: МРАМОРНЫЕ,
ГРАНИТНЫЕ.**

Установка с 8.00 до 17.00, обед с 12.00 до 13.00,
суббота с 8.00 до 14.00

Ул. Чапаева, 159 «а», тел. 4-74-95
фирма «Янтарь»

ТРЕБУЮТСЯ
БУХГАЛТЕР
с высшим профильным образованием
и опытом работы в банке. Возраст до 35 лет.

КОНТРОЛЕР-КАССИР
с банковским образованием, желателен
опыт работы в банке. Возраст до 35 лет.

Тел. 6-86-11

СТЕКЛОЗЕРКАЛА

ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ, ТОНИРОВАННОЕ
ГОРКИ ИЗ СТЕКЛА

• ул.Пионерская, 1 «а», тел. 4-63-81
(д/с между п/к №6 и маг. «Спорт и туризм»)
• ул.Минская, 9

ОБРАБОТКА,
СВЕРЛЕНИЕ
ОТВЕРСТИЙ

20 апреля, суббота

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

VITADENT

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,
РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ

коронка стальная 140 р.
коронка пластмассовая 300 р.
полный съемный протез 500 р.
пломба из химического композита от 120 р.
пломба из фотокомпозита 150 р.
слепок эластич. массажи 15 р.

СКИДКА

- до 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:

ул.Сверлова, 25

(д/с за «Олимпийей»)

лицензия №1724

ЛВД-03 от 3.06.98.

Гарантия качества и стерильности

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ:

ЭМАЛЬ ПФ-115 от 37,2 РУБ./КГ

ОЛИФА ОКСОЛЬ от 18 РУБ./Л

КРАСКА МА-15 от 24 РУБ./КГ

а также шпаклевка, грунтовка, эмаль для пола, вододисперсионные краски и т.д.

ул. Ленина, 9, офис 29, тел. 4-31-25

СКИДКИ

Генеральная лицензия ЦБ РФ №3279 от 18.12.2000г.

Банк
МЕНАТЕП СПБ

предлагает

ВКЛАД «САРАТОВСКИЙ»

Сумма/срок	31-90 дн.	91-180 дн.	181 дн.-1 год
3000 - 10000 руб.	14%	15%	16%
10000 - 50000 руб.	15%	16%	17%
50000 - 100000 руб.	6.5%	7.5%	8.5%
100000 - 500000 руб.	7.5%	8.5%	9%

При досрочном изъятии срока присоединяются к сумме вклада

Вклад «САРАТОВСКИЙ»

180-365 дн.

4.5%

5%



6.45 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ».

1-я серия.

8.00 Новости.

8.10 КОАП.

8.35 Следствие ведёт Колоб-

спортивная семья.

9.00 Здоровье и жизнь.

9.30 Золотой ключ.

9.50 Военная программа.

10.30 Доброе утро, страна!

11.05 Сто к одному.

12.00 «Наука и техника».

13.05 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА».

Комедийный сериал.

13.40 «ХА». Маленькие коме-

САУДЫ, МУКА, ДОСТАВКА
КРУДЫ

4-80-17

ков.

8.55 Слово пастыря

9.10 Играй, гармонь любимая!

9.50 Библиомания.

10.00 Новости.

10.10 Смехопанорама

10.45 Смак

11.05 Док. детектив «Дело

обращенных. 2001 год».

11.35 Б. Мирс. Живых.

12.15 ТАЙНЫ ОТЦА ДАУ-

ЛИНГА.

13.10 Сделовое.

13.30 «Серебряный шар».

Док. фильм С. Сальева

14.30 Дисней-мюз.

15.00 Новости.

15.15 «...И НА КАМНЯХ РАС-

ТУТ ДЕРЕВЬЯ» х/ф

18.00 Вечерние новости.

18.20 Форс-мажор.

19.05 Шутка за шуткой.

19.50 Кто хочет стать мил-

лионером?

21.00 Время.

21.30 «ФРЭНКИ И ДЖОННИ».

х/ф.

23.45 «Опера № 1». Концерт

Витаса.

0.45 «ДОБРОЕ УТРО, ВЬЕТ-

НАМ», комедия.



6.55 Диалоги о рыбалке.

7.25 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕ-

РЕЙ»

8.15 Пала, мама, я —

дим

14.00 Вести.

14.20 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ».

Комедия.

15.50 Киноистории Глеба Ско-

роходова

*16.00 «Губерния. Семь дней».

*16.30 Секундомед.

*16.45 Телеигра «Маркиза».

Часть 1.

18.00 Моя семья.

18.55 Аншлаг.

20.00 Вести.

20.25 Зеркало.

21.00 «СЕКТА», х/ф.

22.55 «МАФИЯ БЕССМЕРТ-

НА», х/ф.

0.50 «Пассажиры в космосе: от

политики к коммерции». «Не-

божители эпоху спустя». Док.

фильм.



8.00 Сегодня.

8.15 Улица Сезам.

8.35 «ЗЕРКАЛО. ЗЕРКАЛО-2».

Сериал.

9.25 Без рецепта.

10.00, 12.00 Сегодня.

10.15 Криминал.

10.45 Квартирный вопрос.

11.20 Женский взгляд.

12.25 «НАРАВНЕ С ОТЦОМ».

Комедия.

14.30 Путешествия натурали-

ста.

15.05 Своя игра.

16.00, 19.00 Сегодня.

16.25 Профессия — репортер.

16.55 Продолжение следует...

17.55 «НЕИЗВЕСТНАЯ ПЛАНЕ-

ТА».

19.45 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬ-

НОЙ БЕЗОПАСНОСТИ III».

20.55 «ВЗРЫВАТЕЛЬ». Бое-

вик.

22.55 Все сразу!

23.35 «СЕКРЕТ», х/ф.

1.40 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА».



7.35 «Москва на все времена».

Док. сериал.

8.05 Отчего, почему?

9.00 «Универ». Молодежная

программа. «Киноафиша».

9.45 Православная энциклопе-

дия.

10.10 Как вам это нравится?!

10.40 Телебукмекер.

11.00 События.

11.15 Городское собрание.

11.50 «ВЕСЕЛОЕ ВОЛШЕБ-

СТВО», сказка.

БАЛКОННЫЕ
РАМЫ

изготовление и установка

тел. 2-66-85,

4-07-06

12.55 Мультфильм.

13.10 Большая музыка.

14.00 События.

14.20 Денежный вопрос.

14.35 Антимония.

15.10 Мультфильм.

15.35 «НА СТРАЖЕ ПОРЯД-

КА».

17.30 Особая папка.

18.00 «Универ». Молодежная

программа. «Киноафиша».

19.05 «МУЖСКАЯ

РАБОТА».

20.00 Постскриптум.

21.05 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИ-

ЦИИ-2».

23.15 События.

23.30 ХОРОШО, Быков.

23.40 Мода non-stop.

0.15 «СКУКА». Худ. фильм.

RENTV - СТБ
45 канал

7.15 «Загадки мексиканских

пирамид» Документальный

фильм

8.15 «В гостях у Тофика»

8.30 «Русалочка» М/с

9.00 «Тик-герой» М/с

9.30 «Джин-Джин из страны

Пандаленд» М/с

10.00 «Симпсоны» М/с

10.30 «Симпсоны» М/с

● 11.00 «БАФФИ»

12.00 «Щедрое Лото»

13.00 Коробейник (теле-

текст).

13.10 «Масштаб 1:1». По-

втор от 19.04.

13.35 Телемагазин «Живая

очередь»

● 13.45 «В ЗОНЕ ОСОБОГО

ВНИМАНИЯ», боевик

15.55 «Музыкальный каба-

чок Изюминка», 1 часть

● 16.25 «Маленькая полити-

ка» Ток-шоу

17.05 «Музыкальный каба-

чок Изюминка», 2 часть

18.00 Матч российской фут-

больной Премьер-Лиги. «Са-

турн — RENT TV» (Московская

область) — «Торпедо» (Мос-

ква)

● 20.00 «КИКБОКСЕР: ВОЗ-

МЕЗДИЕ», боевик

● 22.05 «ФАУСТ, КНЯЗЬ

ТЬМЫ», ужасы

00.30 «МУТАНТЫ ИКС»

СРОЧНЫЙ ВКЛАД ЕВРО		
Сумма/срок	121-180 дн.	180-365 дн.
100 Евро и более	3,5%	4,5%
От 1000 Евро	4%	5%

Проценты по истечении срока присоединяются к сумме вклада

Вклад «НЕДЕЛЬНЫЙ»			
Сумма/срок	7-13 дней	14-20 дней	21-27 дней
10000 руб.	5%	6%	7%
100000 руб.	6%	7%	8%

Проценты по истечении срока присоединяются к сумме вклада

Вклад «ОПТИМАЛЬНЫЙ»			
Сумма/срок	61-180 дней	181-365 дней	366-730 дней
10000 руб. и более	15%	16,5%	15,5%
15000 руб. и более	15,5%	17%	16%
От \$500 и более	7%	8,5%	8%
От \$100 и более	7,5%	9%	8,5%

Проценты по вкладу уплачиваются раз в полугодие и при закрытии вклада путем присоединения к сумме вклада с возможностью дальнейшего снятия начисленных процентов.

Вклад «ПЛАТЕЖНЫЙ»		
Сумма/срок	91-180 дней	180-365 дней
\$10000 и более	7%	7,5%

Банк ежемесячно по поручению клиента уменьшает сумму вклада, перечисляя средства на специальный карточный счет, проценты на оставшуюся сумму остаются неизменными.

Филиал в Саратове:

410600, Саратов,
ул. Московская, 94
Тел. 27-32-70,
факс 27-45-06

В Балаково:

413840, Балаково,
ул. Факел Социализма, 18
тел. (84570) 6-93-30,
факс 6-92-84

6.55 Диалоги о рыбалке.
7.25 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕРЕЙ».
8.15 Папа, мама, я —

10.00, 12.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.45 Квартирный вопрос.
11.20 Женский взгляд.
12.25 «НАРАВНЕ С ОTCОМ».
Комедия.

14.35 Антимония.
15.10 Мультфильм.
15.35 «НА СТРАЖЕ ПОРЯДКА».
17.30 Особая папка.
18.00 «Универ». Молодежная программа. «Киноафиша».

20.00 «КИКБОКСЕР: ВОЗМЕЗДИЕ», боевик
22.05 «ФАУСТ, КНЯЗЬ ТЬМЫ», ужасы
00.30 «МУТАНТЫ ИКС»

21 апреля, ВОСКРЕСЕНЬЕ



6.40 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ». 2-я серия.
8.00 Новости.
8.10 Армейский магазин.
8.40 Дисней-клуб.
9.05 Утренняя звезда.
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.10 КВН-2002.
13.15 Сами с усами.
13.45 Умницы и умники.
14.10 Сокровища Кремля.
14.30 Дисней-клуб.
15.00 Новости.
15.15 «Ералаш».

15.20 «ИНСПЕКТОР-РАЗИ-НЯ». Комедия.
17.05 Живая природа. «Царство русского медведя».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Новый «Ералаш».
18.30 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ», комедия.
20.00 «ВОДНЫЙ МИР», боевик.
22.30 Времена.
23.45 «ТЕЛЕЦ», х/ф.



6.30 «РОЗЫГРЫШ». Худ. фильм.
8.05 Папа, мама, я — спортивная семья.
8.50 Русское лото.
9.40 ТВ Бинго-шоу.

10.20 Доброе утро, страна!
10.55 Сам себе режиссер.
11.50 Городок.
12.25 «У ФАНТОЦИ ОПЯТЬ НЕПРИЯТНОСТИ», комедия.
14.00 Вести.
14.20 Парламентский час.
15.05 Диалоги о животных.
16.00 Вокруг света.
16.50 ТВ Бинго-новости.

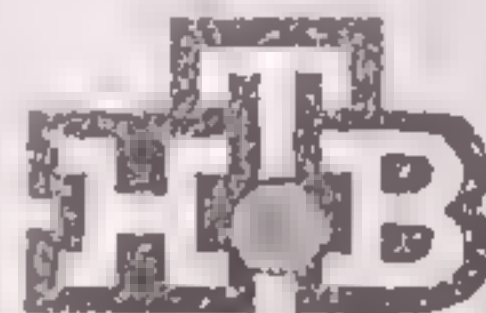
НАРЕЗКА СТЕКЛА



ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И НАКЛЕИВАНИЕ
БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Тел. 5-48-25.

16.55 Аншлаг.
18.00 «ФАНТОМ», х/ф.
20.00 Вести.
21.10 Комната смеха.
22.10 «МЭВЕРИК», х/ф.
0.35 Спорт за неделю.
1.35 «ТВИН ПИКС».



8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.20 Улица Сезам.
8.40 Ох, уж эти дети!
9.10 Пепси-чарт.
10.15 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ III».
11.25 Криминальная Россия.
12.25 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ». Комедия.
14.05 Вкусные истории.
14.25 Служба спасения.
15.00 Своя игра.

16.00 Сегодня.
16.25 Профессия — репортер.
16.45 Я и моя собака.
17.40 Женский взгляд.
18.15 Очная ставка.
18.50 Шоу Елены Степаненко.
19.45 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ III».
21.00 Намедни.
22.15 Куклы.
22.35 «НЕМОЙ КРИК». Остро-сюжетный фильм.
0.45 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». Сериал.
1.50 Журнал Лиги чемпионов.



7.30 «Москва на все времена».
8.00 Отчего, почему?
9.45 Полевая почта.
10.15 Наш сад.
10.35 Лакомый кусочек.
11.00 Московская неделя.
11.25 Деловая лихорадка.
11.45 «ДВОЕ И ОДНА». Худ. фильм.
13.25 «Приглашает Борис Ноткин».
14.00 События.
14.15 «21-й кабинет».
14.45 Алфавит.
16.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО».
18.15 Великая иллюзия.
19.00 «МУЖСКАЯ РАБОТА».
20.00 Момент истины.
21.05 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ», х/ф.
23.00 События.
23.10 Спортивный экспресс.

23.45 Деликатесы.
0.15 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам.
1.05 «БРАТСТВО УБИЙЦ». Худ. фильм.



7.00 «Зомби» Документальный фильм
8.00 «1/52» Спортивное обозрение
8.15 «В гостях у Тофика»
8.30 «Русалочка» М/с
9.00 «Тик-герой» М/с
9.30 «Джин-Джин из страны Пандаленд» М/с
10.00 «Симпсоны» М/с
10.30 «Симпсоны» М/с
11.00 «БАФФИ»
12.00 «МУТАНТЫ ИКС»
13.00 «24» Инф. программа
13.15 «Военная тайна»
13.45 «ОТВЕТНЫЙ ХОД», боевик
15.45 «Очевидец»
16.20 Коробейник
16.30 «Музыкальный кабачок «Изюминка»
17.45 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН»
19.00 «Русская Атлантида, или Исповедь человека без Родины» Документальный фильм
19.30 «Я НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ, НО ВСЕ РАССКАЖУ», комедия
21.30 «Телетузики»
21.40 «ПОПУТЧИК», триллер
00.00 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»

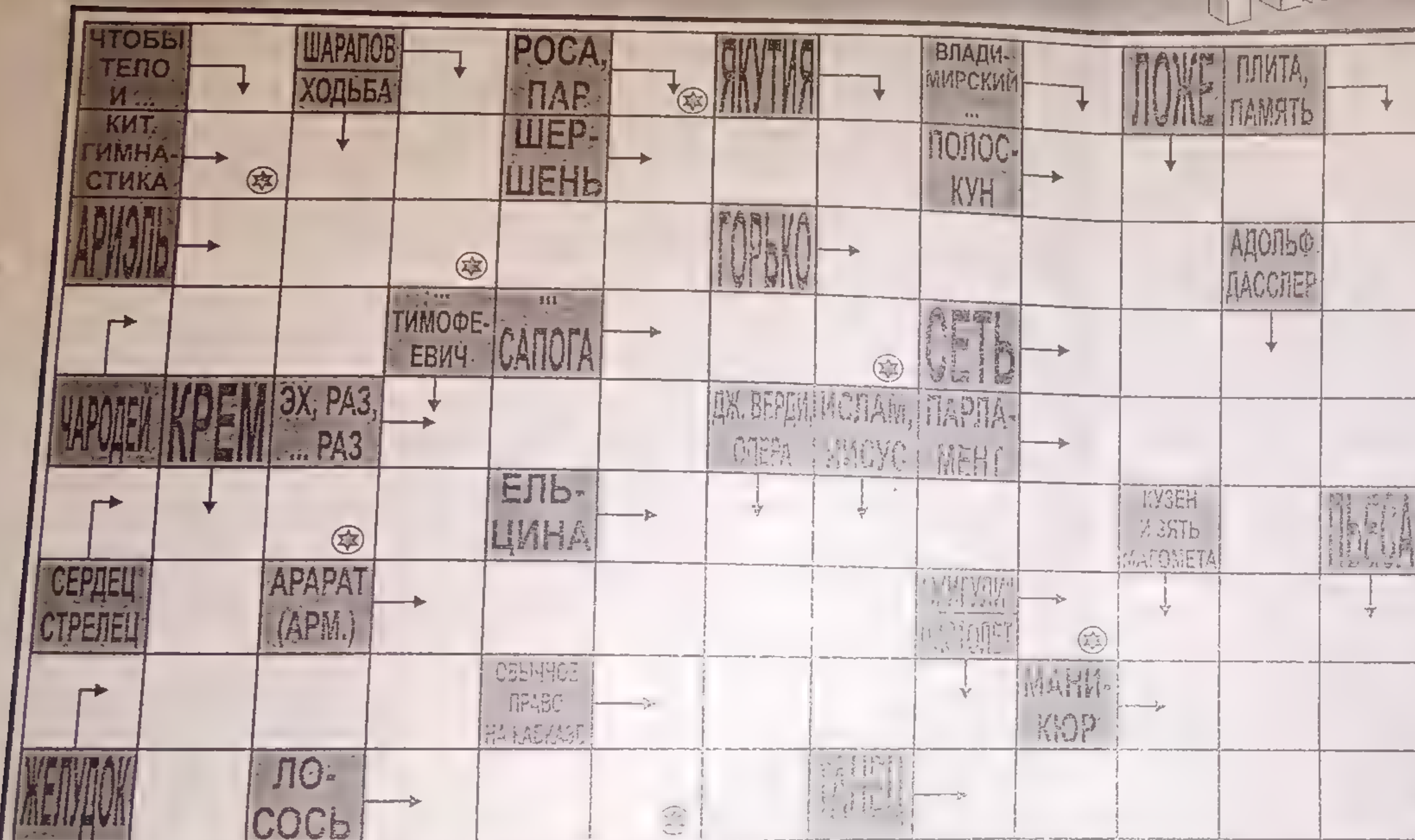
студия красоты
ЭЛИТ
ул. Ленина, 122 "а"
(вход с торца, слева от магазина "Оптика")
6-48-38

Приходя к нам, вы узнаете, что такое европейский сервис

ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ
Современное оборудование и квалифицированные мастера
Стильные прически и профессиональная косметика
Индивидуальный подход

МАНИКЮР, ПЕДИКЮР
Европейский элитный маникюр, нейл-дизайн, наращивание ногтей, полужелтый педикюр
Удаление вросшего ногтя капином, парафинотерапия

КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
Терапевтическое лечение косметических недостатков кожи, лечение угревой сыпи, профилактика и лечение заболеваний волос, лицевой и шейный массаж
МАССАЖ. Все виды массажа



Разгадайте сканворд. Из букв, помеченных звездочками, составьте ключевое слово и можете рассчитывать на удачу. Приз - музыкальный подарок от кабачка «Изюминка».

Ответы на кроссворд в № 28

По горизонтали: 1.Каверза. 5.Баталов. 9. «Зона». 10.Колибри. 11.Шолохов. 12.Шут. 13.Беатрикс II. 15.Дон. 16.Аврал. 18.Агами. 20. Ассам. 22.Тесто. 25.Рим. 26.Раздолье. 29.Лом. 30.Получка. 32.Маникюр. 34. «Тату». 35.Нотабль. 36. «Рубанок».

По вертикали: 1. «Кукушка». 2.Вольтер. 3.Раб. 4.Азиза. 5. «Башли». 6.Тыл. 7.Лахудра. 8.Вивенди. 13. «Беломор» (канал). 14.Счастье. 17.Вес. 19.Мат. 20.Ат-ропин. 21.Самолет. 23.Силикон. 24.Обморок. 27.Знать. 28. «Лямур». 31.Чуб. 33.НРБ (Болгария).

ОСТАТЬ ДО БЛИЖАЙШЕГО ПОНЕДЕЛЬНИКА

Ф.И.О. _____

Ключевое слово _____

Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

БАЛАКОВО ПОД «ЯДЕРНЫМ ПРИЩЕЛОМ» ГУБЕРНАТОРА?

Окончание. Начало на стр. 1-2

мофеева был не случаен. Чтобы продать в городе идею возобновления строительства 5 и 6 блоков АЭС, лучше энергетика политической фигуры не сыскать. Выступить против строительства он не сможет, потому что это - вопрос развития энергетики, а он сам энергетик и, естественно, атомщики - его коллеги. Поэтому корпоративные интересы здесь возымеют действие. И против экологической безопаснос-

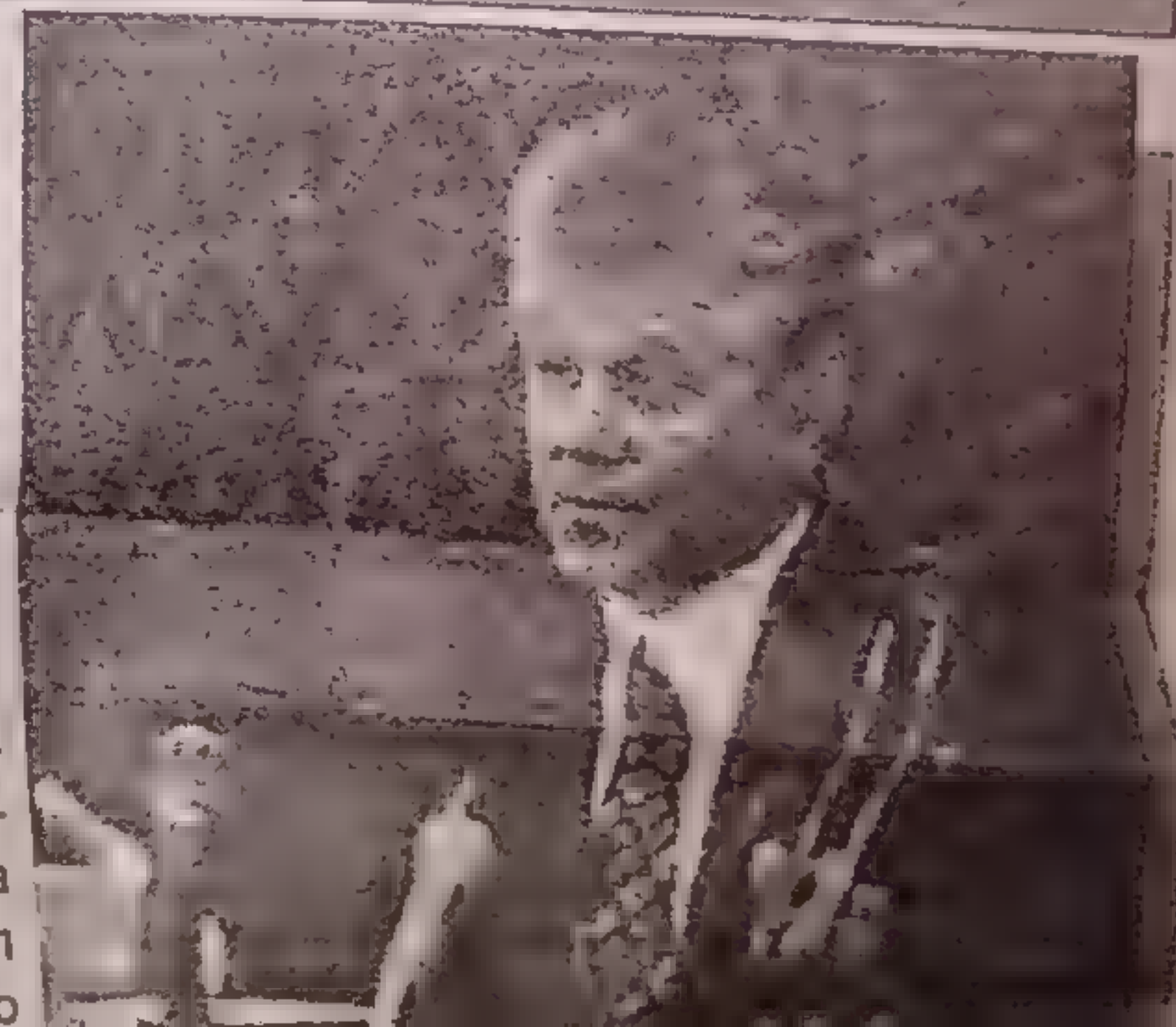
ЭКО-ВОССОС

в прошлом) монстр будет рассматриваться в качестве главного подрядчика при строительстве 5 и 6 блоков БАЭС. Поэтому, как и Ипатов, В.Соловьев также оказывается в числе заинтересованных лиц.

Но вполне резонен вопрос В.Соловьеву: стоять на позициях противника строительства 5 и 6 блоков БАЭС столько лет и параллельно укреплять свои позиции в «Саргэ-строе» - как это совместить?

VIII. Соловьев пытается исправить политическую ошибку?

Когда намерения Д.Ф.Аяцкова определены окончательно, В.Соловьев выходит из числа противников строительства второй очереди АЭС. Сначала он занял выжидательную позицию (непово как-то





В.А.Соловьев

V. Политическая ошибка В.А.Соловьева

В 2000 году В.Соловьев достаточно быстро уловил антисауринский настрой губернатора и активизировался. Он увидел, что шансы выдвинуться и стать мэром Балакова на приближающихся городских выборах у него выросли. Соловьев как депутат (в союзе со своими сторонниками В.А.Смирновым и Л.Савочкиной) занял непримиримую позицию в Совете депутатов БМО против Саурина, стал зарабатывать себе политические очки. Совет депутатов им был превращен в трибуну конфронтации. Не чужая Соловьеву газета «Суть», и так не особо жаловавшая мэра, теперь из номера в номер целенаправленно начала кампанию по дискредитации главы города, а заодно и губернатора. Но переборщили.

Антигубернаторский настрой «Сути» крепко подпортил политическую репутацию В.Соловьева, лишив его каких-либо шансов на поддержку из Саратова.

И все же главная ошибка Соловьева состояла в том, что им и его сторонниками была занята жесткая позиция против строительства 5 и 6 блоков АЭС и против ядерной энергетики в целом. Депутат не уловил трен (тогда едва заметный) губернатора в этом направлении, поэтому не попал в главные оппоненты Саурина на выборах от губернаторской власти. И проиграл.

И все же губернатор руками Соловьева и его сторонников произвел в Балакове политический переворот: Устав города был в считанные дни изменен, и прямые выборы главы БМО ушли в прошлое. В итоге во главе города встал В.В.Тимофеев, а председателем Совета депутатов оказался В.Соловьев.

VI. Энергетика - во главу города
Выбор областных властей в пользу В.Ти-

мофеева был не случаен. Чтобы провалить в городе идею возобновления строительства 5 и 6 блоков АЭС, лучше энергетика политической фигуры не сыскать. Выступить против строительства он не сможет, потому что это - вопрос развития энергетики, а он сам энергетик и, естественно, атомщики - его коллеги. Поэтому корпоративные интересы здесь возьмут действие. И против экологической безопасности БАЭС новый мэр тоже не будет выступать. Так как сама ТЭЦ, которую он долгие годы возглавлял, является серьезным экологически вредным предприятием и носителем радиоактивного загрязнения.

Поэтому для реализации намеченных планов в Балакове губернатору лучше политического лидера не найти.

К тому же Тимофеев долгие годы руководил крупным предприятием, неоднократно избирался депутатом местного Совета, в городе слывет человеком с безупречной репутацией.

VII. Что объединяет

П.Ипатова и В.Соловьева?

При всей полярности этих политических фигур есть нечто, что их объединяет. Хотя на первый (поверхностный) взгляд между ними нет ничего общего.

А объединяет их вот что.

Когда губернатор стал активизировать свою деятельность по строительству 5 и 6 блоков АЭС в Балакове, П.Л.Ипатов (директор АЭС) понял всю выгоду затеянного! Во-первых, строительство такого масштаба во много раз повысит его политический рейтинг не только на городском, областном, но и на республиканском уровне, что, естественно, может положительно сказаться на карьере директора АЭС. Глядишь - и в Москву на большую должность. На худой конец - возможна политическая карьера в Саратове, например, должность вице-губернатора. Во-вторых, строительство второй очереди предполагает поиск крупного подрядчика, адекватного масштабам строительства. Естественно, им станет «Саратовгэсстрой» как уже имеющий опыт подобного строительства. А в этом случае (учитывая большое влияние и гигантские финансовые возможности) Ипатов примет все возможное, чтобы поднять под себя эту строительную организацию. Причина проста: через «Саргэсстрой» пройдет львиная доля вложений по строительству энергоблоков. А это уже напрямую выгодно.

Трудно сказать, какие мотивы привели в число крупных акционеров «Саратовгэсстроя» В.Соловьева. Но вполне можно допустить, что им учитывалась перспектива, что Балаковский строительный (к несчастью,

ства 5 и 6 блоков БАЭС столько лет и параллельно укреплять свои позиции в «Саргэсстрое» - как это совместить?

VIII. Соловьев пытается исправить политическую ошибку?

Когда намерения Д.Ф.Аяцкого окончательно, В.Соловьев выходит из числа противников строительства второй очереди АЭС. Сначала он занял выжидательную позицию (неловко как-то прыгать из стана в стан), а затем начинает активно отстаивать прогубернаторскую позицию. Переход в стан сторонников расширения АЭС повысил его политическую привлекательность для областных структур. Более того, его фигура стала часто «светиться» в Саратове в обществе секретаря Совбеза Саратовской области А.Мирошина (доверенного лица губернатора), на что даже обратили внимание СМИ Саратова. Вполне можно допустить с его стороны попытку выставить себя в качестве политика, способного обеспечить строительство второй очереди, фигуры более влиятельной, чем ныне действующий мэр В.Тимофеев. Облегчит решение этой задачи, если депутатская группа (В.Смирнов, А.Еремин, Л.Савочкина), которая так долго поддерживала председателя Совета депутатов, и газета «Суть» будут им перориентированы, и депутатский корпус сможет монолитно выступить в поддержку мэра по этому вопросу. Видимо, за эту услугу он рассчитывает получить поддержку от области на следующих выборах и занять пост главы БМО.

IX. Особенности

пропагандистского прессинга

После скандала с выборами мэра в Балакове и по ряду других причин саратовские чиновники на активную (агрессивную) и широкую информационную рекламную кампанию за дальнейшее расширение БАЭС ни в Балакове, ни в области в целом не решились. Но без идеологического прикрытия в этом деле обойтись вообще нельзя. Тем более, что судьба 5 и 6 блоков во многом зависит (если не во всем) от мнения самих жителей Балакова, где антиатомные настроения превалируют, да и отношение к самому губернатору, мягко сказать, недоброжелательное. После скандала с выборами образ губернатора и так стал негативным в глазах большинства балаковцев, а тем более, что им активно лоббируется непопулярная тема для жителей БМО. Естественно, любые попытки перейти к широкомасштабной шумихе в Балакове фактически обречены на провал.



П.Л.Ипатов

И вот тогда областные чиновники прибегли к более хитрому пропагандистскому приему, давно известному и применяемому в предвыборных технологиях. Суть его сводится к следующему: внедрить в сознание народа мысль, что от него ничего не зависит, что все уже давно решено, что строительство 5 и 6 энергоблоков - это прерогатива Москвы, так как БАЭС является объектом республиканского значения, и мнения балаковцев никто в расчет брать не будет. Главная роль здесь была отведена областному радио. Информация о судьбе 5 и 6 блоков пропусклась малыми дозами, но регулярно. И все в ненавязчивой форме.

На прошедшей недавно пресс-конференции директора АЭС П.Ипатова балаковские и саратовские журналисты напрямую задавали вопрос: что все это значит? Но Ипатов ушел от ответа, сославшись на то, что он за заявления областного правительства не отвечает (смысл его высказываний был именно таким). Но при этом он недвусмысленно заявил, что времена поменялись, и с мнением балаковцев считаться не будут.

Вместо эпилога

В последнее время прессинг ослаб, и стала распространяться информация (опять, в основном, через радио да с помощью депутата Сухого), что вопрос о строительстве 5 и 6 блоков отложен на неопределенный срок. Вполне можно предположить, что это связано с приближающимися осенью этого года выборами в Саратовскую областную думу. Продолжать «продавливать» ядерную тему в этих условиях рискованно. Поэтому саратовские чиновники вновь начнут активизироваться по этому вопросу сразу после выборов.

Призрак 38 миллиардов рублей не будет давать покоя губернатору, и он вновь ринется в атаку.

Основные события впереди, и надо быть к этому готовыми.

Ю.Курбатов,
зам. председателя «БОССО»

Классификация льгот и порядок начисления льготных жилищно-коммунальных платежей

Граждане льготных категорий	Нормативный акт, устанавливающий льготу	Льгота по оплате за тех. обслуживание жилья, капитальный ремонт	Льгота по оплате коммунальных услуг	Льгота по оплате услуг связи (антенна)
1	2	3	4	5
1. Инвалиды ВОВ и приравненные к ним лица: участники ВОВ (справка ВТЭК), инвалиды ВОВ; инвалиды боевых действий на территории других государств. Примечание: льготы распространяются на военнослужащих и лиц рядового и начальственного состава ОВД, ставших инвалидами вследствие ранения, контузии, увечья, полученных при исполнении обязанностей военной службы	Закон РФ «О ветеранах» от 12.01.95 г., ст. 11, ст. 14, Положение о льготах инвалидов ВОВ и семей погибших военнослужащих, утв. постановлением СМ СССР от 23.02.81 г.	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%. Льгота на членов семьи не распространяется за исключением членов семьи - участников ВОВ (Справка ВТЭК), инвалидов ВОВ	50%
2. Участники ВОВ, ст. 2 п. 1 п.п. «а» - «ж» и «и» закона РФ «О ветеранах» от 12.01.95	Закон РФ «О ветеранах» от 12.01.95., ст. 15	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%. Льгота на членов семьи не распространяется	50%
3. Бывшие несовершеннолетние узники фашизма	Указ Президента РФ от 15.10.92 г., постановление Минтруда РФ от 07.07.99 г.	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%. Льгота на членов семьи не распространяется, за исключением членов семьи льготников - инвалидов	50%
4. Лица, награжденные знаками «Жителю блокадного Ленинграда», признанные инвалидами, ст. 2 ч. 1 п.п. 3 Закона РФ «О ветеранах» от 12.01.95	Закон РФ «О ветеранах» от 12.01.95г., ст. 18 ч. 2	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%
5. Ветераны боевых действий на территории других государств, указанные в п. 1-4 части 1 статьи 3 закона РФ «О ветеранах» от 12.01.95 г.	Закон РФ «О ветеранах» от 12.01.95 г., ст. 16. Постановление Госадм. ЕМО № 244 от 05.04.97г.	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50% Льгота на членов семьи не распространяется	Льготы нет
6. Члены семьи погибших (умерших) инвалидов ВОВ, участников ВОВ, ветеранов боевых действий на территории других государств. Примечание: вступившей в повторный брак супруге погибшего льгота не предоставляется	Закон РФ «О ветеранах» от 12.01.95г., ст. 21	50% общей площади в пределах соц. нормы на нетрудоспособных членов семьи погибшего (умершего), состоявших на его иждивении и получающих пенсию по случаю потери кормильца	50%. Льгота распространяется на нетрудоспособных членов семьи погибшего (умершего), состоявших на его иждивении и получающих пенсию по случаю потери кормильца	50%
7. Ветераны труда	Закон РФ «О ветеранах» от 12.01.95г., ст. 22	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%. Льгота на членов семьи не распространяется	50%
8. Ветераны гос. службы (ОВД, прокуратуры, юстиции и судов)	Закон РФ «О ветеранах» от 12.01.95 г., ст. 23	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%
9. Инвалиды 1,2,3 групп	Закон РФ «О социальной защите инвалидов в РФ» от 24.11.95г., ст. 17	50% общей площади, приходящейся на инвалида, проживающего в муниципальном жилищном фонде. В случае если инвалид имеет заболевание, указанное в перечне, утв. Постановлением Правительства РФ от 29.02.96 г., добавляется 10 кв. м	50%. Льгота на членов семьи не распространяется	Льготы нет
10. Семьи, имеющие детей-инвалидов (проживающие в муниципальном жилищном фонде). Примечание: льгота действует до исполнения ребенку 18 лет	Закон РФ «О социальной защите инвалидов в РФ» от 24.11.95 г., ст. 17	50% общей площади в муниципальном жилищном фонде	50%, включая членов семьи, проживающих с детьми-инвалидами	Льготы нет
11. Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, и граждане, уволенные с военной службы по достижении предельного возраста пребывания на военной службе по состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями, общая продолжительность военной службы которых составляет 20 лет и более, ветераны военной службы. А также приравненные к ним офицеры, прапорщики (мичманы), военнослужащие сверхсрочной службы и лица, состоящие на военной службе, в т.ч. работники СИЗО, также уволенные с военной службы по возрасту, болезни, сокращению численности войск или по ограниченному состоянию здоровья и имеющие выслугу 20 лет и более (ст. 45 закона РФ «О внутренних войсках МВД РФ от 06.02.97г.»)	Закон РФ «О статусе военнослужащих» от 27.05.98 г., ст. 15 п. 10, ст. 23 закона РФ «О ветеранах» от 12.01.95 г.	50% общей площади	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих. Примечание: к членам семьи военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, на которых распространяются льготы, относятся: супруг (а); несовершеннолетние дети; дети старше 18 лет, ставшие инвалидами до достижения ими возраста 18 лет; дети в возрасте до 23 лет, обучающиеся в образовательных учреждениях по очной форме обучения; лица, находящиеся на иждивении военнослужащих (ст. 2 Закона РФ «О	Льготы нет

Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, и граждане, уволенные с военной службы по достижении предельного возраста пребывания на военной службе по состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями, общая продолжительность военной службы которых составляет 20 лет и более, ветераны военной службы. А также приравненные к ним: офицеры, прапорщики (мичманы), военнослужащие сверхсрочной службы внутренних войск, состоящие на военной службе, в т.ч. работники СИЗО, также уволенные с военной службы по возрасту, болезни, сокращению численности войск и штатов или по ограниченному состоянию здоровья и имеющие выслугу 20 лет и более (ст. 48 закона РФ «О внутренних войсках МВД РФ от 06.02.97г.»)	Закон РФ «О статусе военнослужащих» от 27.05.98 г., ст.15 п.10, ст. 23 закона РФ «О ветеранах» от 12.01.95 г.	50% общей площади	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих. Примечание: к членам семьи военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, на которых распространяются льготы, относятся: супруг (а); несовершеннолетние дети; дети старше 18 лет, ставшие инвалидами до достижения ими возраста 18 лет; дети в возрасте до 23 лет, обучающиеся в образовательных учреждениях по очной форме обучения; лица, находящиеся на иждивении военнослужащих (ст.2 Закона РФ «О статусе военнослужащих»)	50%
12. Члены семьи военнослужащих, погибших (умерших) в период прохождения военной службы, и членов семьи и граждан, проходивших военную службу по контракту и погибших (умерших) после увольнения с военной службы по достижении ими предельного возраста пребывания на военной службе, по состоянию здоровья или организационно-штатными мероприятиями (кроме вдов, вдовцов, вступивших в новый брак)	Закон РФ от 27.05.98 г. «О статусе военнослужащих», ст. 24 п.4	50% общей площади	50%	50%
13. Сотрудники ОВД, в т.ч. сотрудники гос. противопожарной службы. За сотрудниками, прослужившими не менее 20 лет, после увольнения в запас или в отставку сохраняется право на льготы	Положение о службе в ОВД РФ, утв. Постановлением ВС РФ от 23.12.92 г., ст. 30 Закона РФ «О милиции»	50% общей площади	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%
14. Должностные лица таможенных органов РФ. За должностными лицами, прослужившими в таможенных органах РФ не менее 20 лет, после увольнения на пенсию сохраняется право на льготы	Таможенный кодекс РФ, ст. 434	50% занимаемой льготником жилой площади	50% на льготника. Льгота на членов семьи не распространяется	Льготы нет
15. Граждане, награжденные знаком «Почетный донор России»	Закон РФ «О донорстве крови и ее компонентах» от 09.06.93 г., ст. 11	Льгота не предусмотрена	50% на льготника. Льгота на членов семьи не распространяется	Льготы нет
16. Лица, удостоенные звания «Почетный гражданин г. Балаково»	Постановление главы администрации	100% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	100%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	100%
17. Сотрудники налоговой полиции	Закон РФ «О федеральных органах налоговой полиции» от 24.06.95. г., ст. 17	50% общей площади	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	Льготы нет
18. Герои Советского Союза, Герои РФ, полные кавалеры ордена Славы. Льготы сохраняются за пережившими супругом или родителями умерших Героев и кавалеров ордена Славы. Герои социалистического труда и полные кавалеры ордена Трудовой славы.	Закон РФ «О статусе Героев Советского Союза, Героев РФ и полных кавалеров ордена Славы» от 15.01.95 г., ст. 5, Закон РФ от 09.01.97, ст. 3	100% общей площади	100%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	Льготы нет
19. Граждане, получившие или перенесшие лучевую болезнь, др. заболевания вследствие Чернобыльской катастрофы, инвалиды-чернобыльцы, участники ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС (86-87 гг.), не вступившие в повторный брак вдовы (вдовцы) умерших инвалидов-чернобыльцев, родители, проживающие совместно с умершими; граждане эвакуированные (в т.ч. выехавшие добровольно в 1986 г. из зоны отчуждения). Граждане, подвергшиеся воздействию радиации на ПО «Маяк», а также их вдовы (вдовцы). Прим.: льгота распространяется на граждан из подразделений особого риска (постановление ВС РФ от 27.12.99 г.). Действительна льгота только по удостоверениям, выданным в РФ или заверенным в соответствующих органах РФ, если удостоверение выдано в СНГ	Закон РФ «О внесении изменений и дополнений в Закон РСФСР «О соц. защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС» от 18.06.92 г.	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%
20. Многодетные семьи, при наличии документа, выданного в органах соц. защиты населения	Указ Президента РФ от 05.05.92 г.	Льгота не предусмотрена	30%	Льготы нет
21. Реабилитированные лица и лица, пострадавшие от политических репрессий	Закон РФ «О реабилитации жертв политических репрессий» от 18.10. 91 г., ст. 16	50% общей площади в пределах соц. нормы, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	50%, включая членов семьи, совместно с ними проживающих	Льготы нет
22. Дворники, рабочие по вывозу мусора	Постановление администрации БМО №680 от 21.05. 96г.	100% общей площади в пределах соц. нормы	100%. Льгота на членов семьи не распространяется	Льготы нет
23. Государственные служащие Саратовской области	Закон Саратовской области «О государственной службе в Саратовской области» от 11.02.97 г., ст. 16	Льгота не предусмотрена	50%. Льгота на членов семьи не распространяется	Льготы нет

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Льготы предоставляются по месту регистрации. По месту фактического проживания - только при наличии документа с места постоянной регистрации о снятии с регистрационного учета по месту фактического проживания. 2. При наличии права на льготу по оплате жилья и коммунальных услуг в связи с инвалидностью, инвалиды имеют право на льготу по оплате жилья и коммунальных услуг в связи с инвалидностью, ежегодно в срок до 31 января предоставляют на участок жилищно-

но-коммунального хозяйства справку с места работы. При отсутствии такой справки льгота не начисляется. 3. При наличии у граждан льгот по нескольким основаниям суммирование льгот не производится. 4. Социальная норма площади жилья на основании решения № 36 Совета депутатов

БМО от 28.04.2001 г. составляет:
- 18 кв. м общей площади на одного члена семьи, состоящей из 3-х и более человек;
- 42 кв. м общей площади на семью из двух человек;
- 33 кв. м общей площади на одиноко проживающего гражданина.
5. Льгота по оплате услуг по отоплению, если иное не предусмотрено действующим законодательством, исчисляется с учетом социальной нормы площади жилья.

Телепрограмма

20-26 мая 5

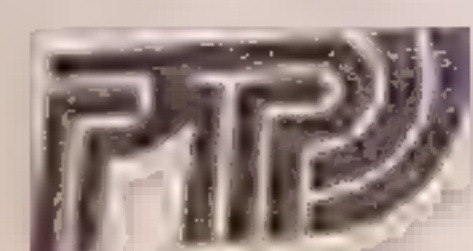
В программе «REN-TV — СТВ» значком «●», отмечены передачи, в которых идет «бегущая строка» телекомпании «СТВ».

20 мая, понедельник



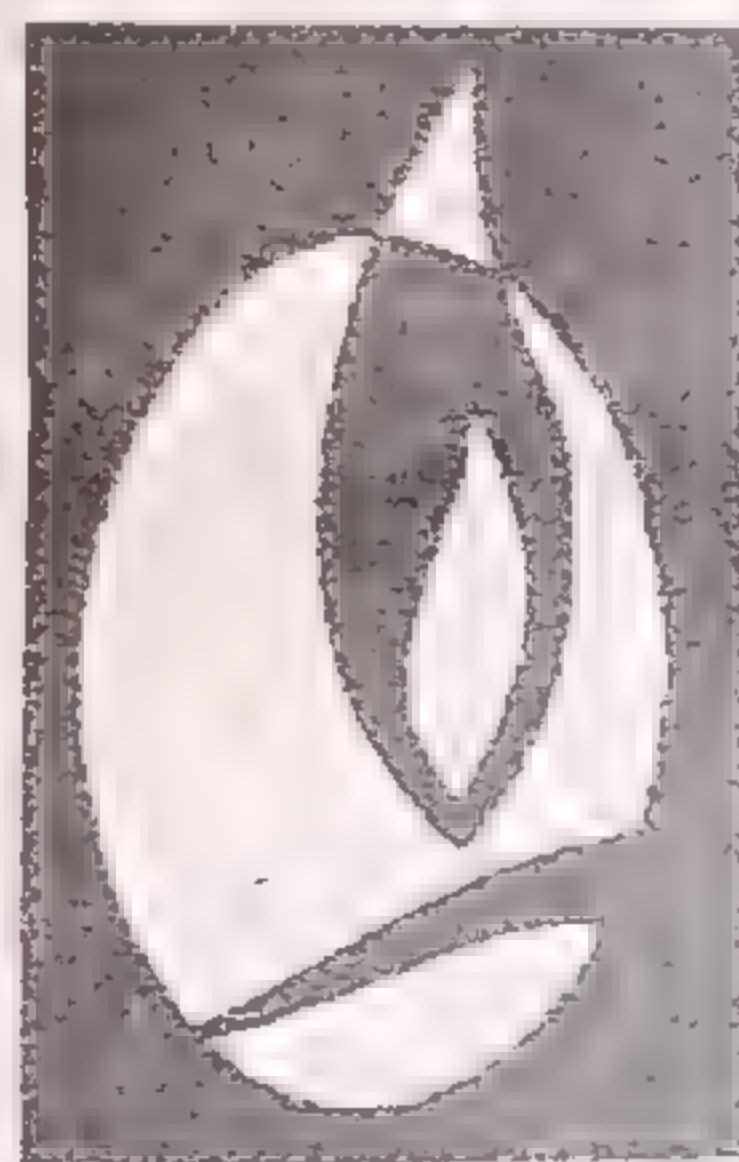
Профилактика

- 15.00 Новости.
- 15.15 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». Приключения.
- 17.00 Большая стирка.
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.25 С легким паром!
- 19.00 Жди меня.
- 20.00 Русская рулетка.
- 21.00 Время.
- 21.35 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: САШКА-ХИМИК».
- 22.40 Независимое расследование.
- 23.30 Ночное «Время».
- 0.00 «На футболе». Док. фильм «Нигматуллин. Враг-государства».
- 0.30 Ночная смена



Профилактика.

РИТУАЛ
круглосуточно



3-13-90

- *18.00 «Губерния».
- *18.35 Проездом по уездам.
- 18.50 «КОМИССАР РЕКС».
- 19.50 Спокойной ночи, малыши!
- 20.00 Вести.
- *20.35 Вечерние новости.
- 20.55 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ».
- 21.55 «МАРОСЕЙКА, 12».
- 23.00 Вести.
- *23.20 Внимание, розыск!
- 23.30 «Дежурный по стране».
- Михаил Жванецкий.
- 0.15 «ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ», х/ф.
- 2.20 Дежурная часть.

- 15.40 Криминал.
- 16.30 Сериал «Неизвестная планета». «Карибские колдуны».
- 17.35 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА».
- 18.40 Криминал.
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
- 20.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».
- 22.00, 0.10 Сегодня.
- 22.35 Герой дня.
- 23.05 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ-3».
- 0.30 Гордон



Профилактика

- 13.30 Деловая Москва.
- 14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
- 15.20 Экспо-новости.
- 16.30 Мультфильм.
- 16.45 «Первые». Эдуард Стрельцов.

**КУПЛЮ
ВОЛОСЫ**

(от 30 см). До 3000 р/кг.
28 мая и 4 июня.

Парикмахерская «Мода».

Ул. Трнавская, 15.
Тел. 3-47-12, вст. «Словакия»

- 17.15 Материк.
- 18.00, 22.00 События.

(REN-TV) - СТВ
45 канал

- 11.30 «Масштаб 1:1». Повтор от 17.05
- 12.00 «Келвин Кляйн: одержимость стилем». Док. фильм
- 13.00 «24». Инф. программа
- 13.15 «ВОЕННАЯ ТАЙНА»
- 13.45 «1/52». Спортивное обозрение
- 14.05 «МЕДИКИ»
- 15.00 «ЛЕДИ БОСС»
- 16.00 «24». Инф. программа
- 16.15 «Инспектор Гаджет». М/с.
- 16.40 «Икс-мен». М/с.
- 17.05 «Мир Бобби». М/с.
- 17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»
- 18.00 Коробейник (телетекст)
- 18.10 «Линия судьбы».
- «Вольная птица»
- 18.20 «Музыкальный кабачок «Июминка»
- 19.10 Коробейник
- 19.20 Телемагазин «Живая очередь».
- 19.25 «Политклуб». Повтор от 17 мая
- 19.50 Коробейник
- 20.00 «Масштаб 1:1». Инф.

ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
КАБИНЕТ

Надежда
Лицензия В 323158



ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,
КОСМЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО,
БЕЗБОЛЕЗНЕННО, СТЕРИЛЬНО

ул. Ленина, 122а (вход
с торца, справа
от маг. «Оптика»).

тел. 4-79-52

П. Ленинский, 122а, вст. 1

ИЗДЕЛИЯ
МЕДИЦИНСКОГО
НАЗНАЧЕНИЯ

САПОН

АДРЕС:

ул. Ленина, 122А
(вход с торца,
справа от
маг. «Оптика»)

тел. 4-79-52

ПРЕДЛАГАЕТ

- ТОНОМЕТРЫ
- АПТЕЧКА АВТОМОБИЛЬНАЯ
- СИСТЕМЫ
- ШПРИЦЫ
- ИНГАЛЯТОРЫ, ТРОСТИ,
ПАМПЕРСЫ
- РЕНТГЕНПЛЕНКА
- ВИТАФОН,
ПГГ, МАГ, АЛМАГ, УТП и т.д.
- МОЛОЧНЫЕ БУТЫЛОЧКИ
- ФИРМЕННЫЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ,
АКСЕССУАРЫ, НИТИ, ОДНОРАЗОВЫЕ

- СТЕРИЛЬНЫЕ ПРОСТЫНИ, ХАЛАТЫ,
КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
- МАРЛЯ,
БИНТЫ
- СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
МАТЕРИАЛ для стоматологов и
ДРУГОЙ АССОРТИМЕНТ
- ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ
на приобретение медтоваров под заказ.
- В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ
ПОЯСА ЭЛАСТИЧНЫЕ, БАНДА-
ЖИ, КОРРЕКТОР ОСАНКИ и т.д.

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

от простых до элитных

КАЧЕСТВО
ГАРАНТИЯ
ДОГОВОР

Профилактика.
14.00 Вести.
14.25 «ЛОДКА ЛЮБВИ».

САХАР, МУКА, ДОСТАВКА КРУПЫ

4-80-17

15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ДРУЗЬЯ-3».
17.00 Вести.
*17.20 «Легко!». Хорошие новости.
*17.45 Городские подробности.



Профилактика

14.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».

28 мая и 4 июня.

Парикмахерская «Мода».

Ул. Трнавская, 15.
Тел. 3 47-12, ост. «Словакия»

17.15 Материк.
18.00, 22.00 События.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 «Я СВОБОДЕН, Я НИЧЕЙ», х/ф.
22.45 Времечко.
23.15 «КОМИССАР МУЛЕН».
0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Большая музыка.

18.20 «Музыкальная каша»
19.10 Коробейник
19.20 Телемагазин «Живая очередь»
19.25 «Политклуб». Повтор от 17. мая
19.50 Коробейник
20.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
20.30 «ПОДЗЕМНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ», х/ф.
● 22.30 «ЛЕДИ БОСС»
23.35 «Масштаб 1:1». Инф. программа
00.10 «Успех»
00.25 Футбольный курьер

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

от простых до элитных

КАЧЕСТВО
ГАРАНТИЯ
ДОГОВОР

Нас
рекомендуют
друзьям!

Выставочный зал
работает с 10 до 18 часов
к/т «Мир», синий зал
Тел. 6-79-80

Замер, доставка, установка - бесплатно!

Лицензия ГР РФ N 8173, 13120, 13243
Фирма «ЛИИ» Мобил ТелеКом

Новый совместный проект!



гостиница
«Балаково»
офис

Каждый день -
новая скидка!

215

22-456
70-893
69-9-69

НОВОЕ КАЧЕСТВО ВАШЕГО АВТОМОБИЛЯ

УСТАНОВКА автосигнализации MONGOOSE,
PANTERA, ALLIGATOR и другие от 950 руб.

Диагностика инжекторных двигателей ВАЗ.

РЕМОНТ электрооборудования

ТОНИРОВАНИЕ стекол пленкой

производства США

МАКСИ

Телефон: 6-99-71, 1 микрорайон, КП ГИБДД

МРАМОРНЫЕ ПЕРИЛА,

ПОДОКОННИКИ,

БАЛАСИНЫ, ВАЗЫ.

ПАВТКА: ГРАНИТНАЯ, МРАМОРНАЯ.

ПАМЯТНИКИ: МРАМОРНЫЕ,

ГРАНИТНЫЕ.

Работает с 8.00 до 17.00, обед с 12.00 до 13.00.

Суббота с 8.00 до 14.00

Ул. Чапаева, 159 «а», тел. 4-74-95
фирма «Янтарь»

РЕЗКА БУМАГИ ИЗ РУЛОНОВ

ЦЕНЫ САМЫЕ НИЗКИЕ

Тел. 5-40-40 Типография «Вирма»

Окна Шик

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

ДВЕРИ, ФАСАДЫ, ЗИМНИЕ САДЫ
РАЗДВИЖНЫЕ СИСТЕМЫ



НАСТОЯЩЕЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО
ИЗ ЭЛИТНОГО
ПРОФИЛЯ

6-91-06

ул. Ленина 121
маг. «ОДЕЖДА»

Торговая группа «Дом обоев» предлагает

обои отечественные, импортные более 300 видов
самоклеющуюся пленку

- более 60 видов

Магазины розничной торговли:

ул. Ленина, 110, магазин «ДОМ обоев». Тел. 5-49-39.

Пр. Героев, 41, магазин «ОБОИ». Тел. 3-06-89.

Адрес в Интернете:

www.balakovo.san.ru/~oboi
E-mail: oboi@balakovo.san.ru

- посуда

ZEPTEP

Тел. 5-29-58

консультации, презентации, заключение договоров



ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА ЕВРООКНА ИЗ ДЕРЕВА

ОКНО В ЕВРОПУ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО. РАЗУМНАЯ ЦЕНА. НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС.

ВХОДНЫЕ ДВЕРИ, ВИТРАЖИ, ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ
ФАСАДЫ, ЗИМНИЕ САДЫ ИЗ АЛЮМИНИЯ

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ПОДЖИЙ
(раздвижные алюминиевые рамы)

ЖАЛЮЗИ, РОЛЛСТАВНИ, МОСКИТНЫЕ СЕТКИ
ОТКОСЫ, ПОДОКОННИКИ, ОТЛИВЫ

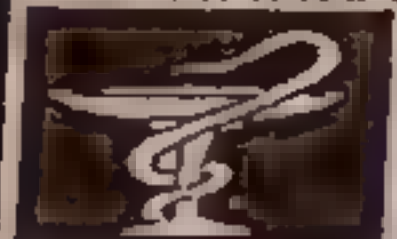
пр. Героев, 15, т/ф. 6-97-47, т. 7-49-59

Открой свое ОКНО в Европу!

маг. «Форпост», 9 м-н, т. 6-19-70

маг. «Форпост», ул. Ф. Социализма, 23, т. 5-55-45

КЛИНИКА



Панацея

лицензия №2517 ЛВД-03, выд. МЗ Сар. обл.

АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА (люминесцентная, электронно-компьютерная, стереоскопическая, серологическая): результат в день обращения и лечение по научно-обоснованным методам трихомоноза, гонореи, хламидиоза, кандидоза, микоплазмоза, герпеса, гарднереллеза, кондилом. **Одноразовый инструмент.**

УРОЛОГИЯ (по апробированной технологии ведущих клиник Израиля, Германии): простатит, аденома простаты, импотенция, ранняя диагностика рака простаты, магнито-лазерная, ультразвуковая терапия, электростимуляция, трансуретральный дренаж.

ГИНЕКОЛОГИЯ: кольпиты, вагиниты, аднекситы, эндометриты, фибромы, эрозии (лазерное лечение), диагностика сроков беременности, удаление и введение спиралей. Реабилитация после аборта.

ВРАЧИ: Андреева О.Н., Должникова Н.В., Андреев С.Ю., Ханин Ю.А., Сомова Н.А.

Адрес: Минская 7«а», тел. 2-21-32. Время работы: с 8⁰⁰ до 19⁰⁰

ШПАКЛЕВОЧНАЯ МАСТЕРСКАЯ СТЕПАНОВА

ул. Советская, 69 А (напротив Горсети), 8.30-17.00, сб. 8.30-13.00

СТОМАТОЛОГИЯ

ЛЕЧЕНИЕ

УДАЛЕНИЕ

ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА

Коронка стальная 130 р.

Коронка с напылением 160 р. и др.



ГОСТ. БАЛАКОВО, ЛЕВОЕ КРЫЛО, ТЕЛ.: 3-05-52

21 мая, вторник



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 Жди меня.
10.15 С легким паром!
10.45 Русская рулетка.
11.45 «Ералаш».
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Независимое расследование.
13.00 «Ералаш».
13.05 «ПРИВАЛ СТРАННИКОВ». 1-я серия
14.35 Дисней-клуб.
15.00 Новости.
15.15 Мультиазбука.
15.35 Царь горы.
16.00 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: САШКА-ХИМИК».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Смехоланорама.
19.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.35 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: ВЕЛИКАЯ КНЯГИНЯ».
22.40 О. Романцев и сборная России в ток-шоу «Большой футбол».
23.30 Ночное «Время».
0.00 «Цивилизация». Амазонки русского авангарда
0.30 Ночная смена.



*5.50 Внимание, розыск!
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть
6.30 Афиша.
6.40 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50, 8.50 «Утренний журнал»
7.00 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.

7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Колоссальное хозяйство.
9.10 «Тело человека. Первые шаги». Док. фильм.
10.05 «ГОРМЕНГАСТ — КОРОЛЕВСТВО ТЬМЫ».
11.00 Вести.
11.20 «СЕТЬ».
12.05 Вокруг света.
13.00 Что хочет женщина.

НАРЕЗКА СТЕКЛА

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
БАЛКОННЫЕ РАМЫ

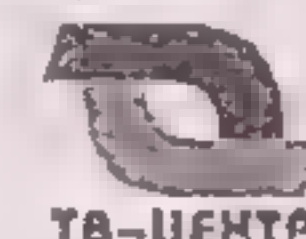
Тел. 5-48-25.

*13.30 На VI Российском фестивале им Г.Г. Нейгауза.
14.00 Бести.
14.25 «ЛОДКА ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-3».
17.00 Вести.
*17.20 Три желания.
*17.45 Воробей
*18.00 «Губерния».
*18.35 Разговор начистоту.
18.50 «КОМИССАР РЕКС».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ».
21.55 «МАРОСЕЙКА, 12».
23.00 Вести.
*23.20 Факты минувшего дня.
23.30 «Культурная революция». Массовая культура никогда не станет искусством.
0.35 «УСЛОВНЫЙ РЕФЛЕКС», х/ф.



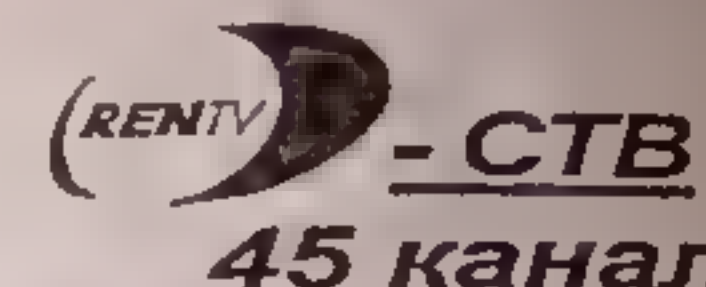
6.00, 10.00 Сегодня.
8.55 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».

10.25 Внимание. Розыск!
11.20 Растительная жизнь.
12.00, 12.00, 14.00 Сегодня.
12.20 Криминал.
12.35 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...». 2-я серия.
14.20 Принцип «Домино».
15.40 Криминал.
16.00 Сегодня.
16.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».
17.40 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА».
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
20.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».
22.00, 0.10 Сегодня.
22.35 Герой дня.
23.05 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ-3».
0.30 Гордон.



6.00, 7.30 Настроение.
8.00 События.
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ОДНАЖДЫ У НАС ВЫРАСТУТ КРЫЛЬЯ».
9.50 Момент истины.
10.40 Петровка, 38.
11.00, 14.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.30 Телеканал «Дата».
12.35 «ОПАЛЕННЫЕ СЕРДЦА».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
16.30 Я - мама.
16.55 «Первые». Владимир Куц.
17.25 Прорыв.
18.00, 22.00 События.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 Лицом к городу.
21.10 Детектив-шоу.
22.45 Времечко.
23.15 «КОМИССАР МУЛЕН».

0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмейкер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.



11.30 «Масштаб 1:1». Инф. программа. Повтор от 20.05.
● 12.00 «Канал истории»
13.00 «24». Инф. программа
● 13.15 «Очевидец»
13.45 «Метро»
● 14.00 «МЕДИКИ»
● 14.55 «ЛЕДИ БОСС»
16.00 «24». Инф. программа
16.15 «Инспектор Гаджет». М/с.
16.40 «Икс-мен». М/с.
17.05 «Мир Бобби». М/с.
● 17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»
18.00 Коробейник (теле-текст)
18.10 «Успех». Ток-шоу
18.25 «Музыкальный кабачок «Изюминка»
19.10 Коробейник
19.20 Телемагазин «Живая очередь»
19.25 «Ситуация».
19.35 Ваша музыка
19.40 Без права на ошибку
19.50 Коробейник
20.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
● 20.30 «КРОВАВЫЙ РИТУАЛ», триллер
● 22.30 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА»
23.40 «Масштаб 1:1». Инф. программа.
00.15 «Успех»

КРАЩЕНИЕ. ЧИСТКА
Фабрика

КРАС 3-15-79
ХИМЧИСТКА

Полушубки
Дубленки
Авточехлы
Одежда
Меха
Кожа
Ковры
Одеяла
Пуховики
Трикотаж

ул. Героев 41. 000 "Золушка"

Салон бытовых услуг
"ДОВЕРИЕ"

Пр. Героев 41. 000 "Золушка" Трикотаж

Салон бытовых услуг "ДОВЕРИЕ"

Ул. Ленина, 45, остановка "Кинотеатр Октябрь"

тел. **5-52-25**

ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА

Все виды ритуальных услуг

Оградки от 1000 р. Гробы от 365 р.
Кресты от 300 р. Памятники от 1100 р.
Венки от 40 р.

Скидки пенсионерам, инвалидам, ветеранам ВОВ

Церковные принадлежности, портреты на вынос, катафалк, услуги по сохранению тела и т.д.

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ:

ЭМАЛЬ ПФ-115 от 37,2 РУБ./КГ

ОЛИФА ОКСОЛЬ от 18 РУБ./Л

КРАСКА МА-15 от 24 РУБ./КГ

а также шпаклевка, грунтовка, эмаль для пола, вододисперсионные краски и т.д.

ул. Ленина, 9, офис 29, тел. 4-31-25

СКИДКИ

студия красоты

6-48-38

ул. Ленина, 122 "а"

(выход с торца,

слева от магазина "Оптика")

Приходя к нам, вы узнаете,
что такое европейский сервис

ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ

Современное оборудование

и квалифицированные мастера

Стильные прически

и профессиональная косметика

Индивидуальный подход

МАНИКЮР, ПЕДИКЮР

Европейский элитный маникюр, нейл-дизайн,

полуперманентный маникюр, полуперманентный педикюр

Удаление волос, депиляция, парафинотерапия

КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Удаление прыщей, лечение акне, лечение недостатков кожи,

лечение угрей, лечение себореи, лечение перхоти, профилактика

и лечение выпадения волос, лечение залысин, массаж

лицевой и шейный массаж

МАССАЖ. Все виды массажа

6.25, 8.10 Дежурная часть
6.30 Афиша.
6.40 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50, 8.50 «Утренний эфир».
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.



6.00, 10.00 Сегодня.
8.55 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».

22 мая, СРЕДА



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости
9.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
10.15 Смехопанорама.
10.45 Слабое звено.
11.45 «Ералаш»
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Лубянка. «Заключенный 35»
12.55 Н.Сазонова в программе «Жизнь замечательных людей»
13.30 «ПРИВАЛ СТРАННИКОВ». 2-я серия
15.00 Новости
15.15 Мультиазбука
15.35 Программа «100%».
16.00 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: ВЕЛИКАЯ КНЯГИНЯ».
17.00 Большая стирка
18.00 Вечерние новости.
18.25 Шутка за шуткой
19.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время.
21.35 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: ГАПОН».
22.40 «Формула власти». Президент США Джордж Буш.
23.30 Ночное «Время».
0.00 Русский экстрим.
0.30 Ночная смена.



*5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50 «Утренний эфир».
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.

8.15 Москва — Минск.
*8.50 «Утренний эфир». На XV Собинском музыкальном фестивале.
9.10 «Тело человека. Период взросления». Док. фильм.
10.05 «ГОРМЕНГАС — КОРОЛЕВСТВО ТЬМЫ».
11.00 Вести.
11.20 «СЕТЬ».
12.05 Моя семья.
13.00 Что хочет женщина.
*13.30 Европа сегодня
14.00 Вести.
14.25 «ЛОДКА ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.20 «ДРУЗЬЯ-3».
17.00 Вести.
*17.20 Спрос.
*17.45 Города и подробности.
*18.00 «Гуверния»
*18.30 Саратовский расклад.
18.50 «КОМИССАР РЕКО».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ».
21.55 «МАРОСЕЙКА, 12».
23.00 Вести.
*23.20 Факты минувшего дня.
23.30 «Кыргызстан». Док. фильм.
0.15 «СОЛДАТ КОРОЛЕВЫ», х/ф.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
10.25 «Криминальная Россия».
10.55 Квартирный вопрос.
11.30 Среда.
12.20 Криминал.
12.35 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...». 3-я серия.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.40 Криминал.
16.00 Сегодня.
16.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».

19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 Лицом к городу.
21.10 Детектив-шоу.
22.45 Времечко.
23.15 «КОМИССАР МУЛЕН».

17.40 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА».
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
20.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».
22.00, 0.10 Сегодня.
22.35 Герой дня.
23.05 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ-3».
0.30 Гордон.

САХАР МУКА

С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ,
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

2-46-49,6-01-65



6.00, 7.30 Настроение.
8.00 События.
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ОДНАЖДЫ У НАС ВЫРАСТУТ КРЫЛЬЯ».
10.00 Секретные материалы.
10.40 Петровка, 38.
11.00, 14.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.30 Телеканал «Дата».
12.35 «ОПАЛЕННЫЕ СЕРДЦА».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
15.20 Путь к себе.
16.30 Обыкновенные истории.
16.55 «Первые». Всеволод Бобров.
17.25 Российские тайны.
18.00, 22.00 События.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 «ОКНО ВО ДВОР», триллер.

АЛ», триллер.
● 22.30 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА»
23.40 «Масштаб 1:1». Инф. программа.
00.15 «Успех»

22.45 Времечко.
23.15 «КОМИССАР МУЛЕН».
0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.

RENTV - СТБ
45 канал

11.30 «Масштаб 1:1». Инф. программа. Повтор от 21.05.
● 12.00 «Канал истории»
13.00 «24». Инф. программа
13.15 «Очевидец»
● 13.50 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ»
● 14.50 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА»
16.00 «24». Инф. программа
16.15 «Инспектор Гаджет». М/с.
16.40 «Икс-мен». М/с.
17.05 «Мир Бобби». М/с.
● 17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»
18.00 Коробейник (телетекст)
18.10 «Успех».
18.25 «Музыкальный кабачок «Изюминка»
19.10 Коробейник
19.20 Телемагазин «Живая очередь»
19.25 «Демоническая зависимость».
19.50 Коробейник
20.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
● 20.30 «ПОСЛАННИК КОРОЛЕВЫ», боевик.
● 22.35 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА»
23.45 «Масштаб 1:1». Инф. программа.
00.20 «Успех»

23 мая, ЧЕТВЕРГ



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
10.15 Шутка за шуткой.
10.45 Кто хочет стать миллионером?
11.45 «Ералаш».
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 «Формула власти».
Президент США Джордж Буш.
13.00 «Ералаш».
13.05 «ПРИВАЛ СТРАННИКОВ». 3-я серия.
14.35 Дисней-клуб.

сти.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50 «Утренний эфир».
7.10 Экспертиза РТР.
7.40, 8.40 Пролет.
8.15 Открытая таможня.
*8.50 «Утренний эфир».
9.10 «Тело человека. Мозг человека». Док. фильм.
10.05 «ГОРМЕНГАСТ — КОРОЛЕВСТВО ТЬМЫ».
11.00 Вести.
11.20 «СЕТЬ».
12.05 Диалоги о животных.
13.00 Кто хочет женщина.
*13.30 Из первых уст.
14.00 Вести.
14.25 «ЛОДКА ЛЮБВИ».

10.55 Шоу Елены Степаненко.
12.20 Криминал.
12.35 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...». 4-я серия.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип «Домино».
15.40 Криминал.
16.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».
17.40 «ГРЯЗНАЯ РАБОТА».
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
20.50 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».
22.00, 0.10 Сегодня.
22.35 Герой дня.
23.05 Совершенно секретно.
0.30 Гордон.
1.10 Все звёзды чемпионата мира по футболу.

20.05 Слушается дело.
20.50 «Возвращение Орфея».
Творческий вечер композитора Александра Журбина.
22.45 Времечко.
23.15 «КОМИССАР МУЛЕН».
0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.



1.30 «Масштаб 1:1». Инф. программа. Повтор от 22.05.
* 12.00 «Канал истории»
13.00 «24». Инф. программа
* 13.15 «Маленькая политика»
* 14.00 «Загадочный мир»
14.55 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА»
16.00 «24». Инф. программа
16.15 «Инспектор Гаджет».
16.40 «Икс-мен». М/с.
17.05 «Мир Бобби». М/с.
* 17.30 «ПАУЗР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»
18.00 «Коробейник» (теле-текст)
18.10 «Успех» Ток-шоу
18.25 «Музыкальный кабачок «Изминка»
19.10 «Коробейник»
19.20 Телемагазин «Живая очередь»
19.25 «Мотив преступления».
19.45 Покаяние
19.50 Коробейник
20.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
* 20.30 «ЗА ПОСЛЕДНЕЙ ЧЕРТОЙ», триллер.
* 22.45 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА».
23.55 «Масштаб 1:1». Инф. программа.
00.30 «Успех»



круглосуточно
ЛАДА-ЭКСПРЕСС
56-911

ТАКСИ ГРУЗОТАКСИ ДОСТАВКА ЭВАКУАТОР

15.00 Новости.
15.15 «Американский хвост».
15.40 Объектив.
16.00 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: ГАПОН».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Сами с усами.
19.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.40 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: КАМИКАДЗЕ».
22.45 Человек и закон.
23.30 Ночное «Время».
0.00 Крылья.
0.30 Ночная смена.

15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-3».
17.00 Вести.
*17.20 Мой дом.
*17.45 Знак качества.
*18.00 «Губерния».
*18.35 Разговор начистоту
18.50 «КОМИССАР РЕКС».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ».
21.55 «МАРОСЕЙКА, 12».
23.00 Вести.
*23.20 Факты минувшего дня.
23.30 «ПЕС-ПРИЗРАК. ПУТЬ САМУРАЯ», х/ф.
1.45 Горячая десятка.



6.00, 7.30 Настроение.
8.00 События.
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ОДНАЖДЫ У НАС ВЫРАСТУТ КРЫЛЬЯ».
10.10 Квадратные метры.
10.25 Опасная зона.
10.40 Петровка, 38.
11.00, 14.00 События.
11.15 Фантазии «Вемины».
11.20 Телемагазин.
11.30 Телеканал «Дата».
12.25 «ОПАЛЕННЫЕ СЕРДЦА».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
15.20 Экспо-новости.
16.30 Идущие вперед.
16.55 «Первые». Валерий Воронин.
17.25 Двойной портрет.
18.00, 22.00 События.
19.50 Пять минут деловой Москвы.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
10.25 Криминал. «Чистосердечное признание».



* 5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 Православный календарь.
6.45 Семейные новости.

Генеральная лицензия ЦБ РФ № 2867



СОФИЯ
БАНК
ПРЕДЛАГАЕТ:

Открытие и ведение счетов юридических лиц и предпринимателей

БЕСПЛАТНО

Обналичивание денежных средств:

Максимально

0,8 %

от суммы

Подробная информация о Банке и его услугах в сети Интернет по адресу: www.sofia.ru

БАНК "СОФИЯ" ЭТО СТАБИЛЬНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ ФИНАНСОВОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С УЧАСТИЕМ ШВЕЙЦАРСКОГО КАПИТАЛА

г. Балаково, ул. Титова-37, тел. 4-57-73, 4-16-71.



Доставка по торговым точкам.

Тел. 2-61-34.

Промзона 2, тер. базы ПФК «Надежда».

ЧП МАКСИМОВИЧ
ПРОДУКТЫ ОПТОМ

САХАР, МУКА, КРУПЫ
КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ

Более 30 видов растительного масла

МОРОЖЕНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ



ЗАМЕР
ДОСТАВКА
УСТАНОВКА

24 мая, ПЯТНИЦА

*5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
10.25 Криминал. «Чистосердечное признание».

16.30 Идущие вперед.
16.55 «Первые». Валерий Воронин.
17.25 Двойной портрет.
18.00, 22.00 События.
19.50 Пять минут деловой Москвы.

очередь»
● 20.30 «ЗА ПОСЛЕДНЕЙ ЧЕРТОЙ», триллер.
● 22.45 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА».
23.55 «Масштаб 1:1». Инф. программа.
00.30 «Успех»

24 мая, пятница



6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
10.15 Сами с усами.
10.45 Слабое звено.
11.45 Ералаш.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Человек и закон.
12.55 «Тибет. Там, за облаками». Спецрепортаж.
13.15 «72 ГРАДУСА НИЖЕ НУЛЯ», х/ф.
15.00 Новости.
15.15 «Американский хвост».
15.45 Что да как.
16.00 «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ: КАМИКАДЗЕ».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 «Поединок. Дело «архангелов». 1998 год.
19.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ».
20.00 Поле чудес.
21.00 Время.
21.35 «МЕТРО», боевик.
23.45 Другое время.
0.30 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН», комедия.



*5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50, 8.50 Утренний эфир».
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.
7.40, 8.40 Пролог.
8.10 Мусульмане.
8.15 «Того человека. Конец

жизни». Док. фильм.
10.05 «ГОРМЕНГАСТ — КОРОЛЕВСТВО ТЬМЫ».
11.00 Вести.
11.20 «СЕТЬ».
12.05 Сам себе режиссер.
13.00 Что хочет женщина.
*13.30 «Очечник». Передача для пожилых и не только.
14.00 Вести.
14.25 «ЛОДКА ЛЮБВИ».
15.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ».
16.25 «ДРУЗЬЯ-3».
17.00 Вести.
*17.20 «Продолжение пути». Концерт.
*18.00 «Губерния».
*18.35 Экспромт.
18.50 «КОМИССАР РЕКС».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 «СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ».
21.55 «МАРОСЕЙКА, 12».
22.55 Стамбульский транзит.
0.50 «ЛЕЙК ПЛЕЙСИД — ОЗЕРО СТРАХА», х/ф.
*2.25 Презентация фильма «Жизнь и смерть Петра Аркадьевича Столыпина».
*4.05 «В Большом зале консерватории».
*5.05 Заккрытие 55-го концертного сезона симфонического оркестра Саратовской филармонии им.А.Шнитке.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.50 «ЧЕРНЫЙ ВОРОН».
10.25 Совершенно секретно.
11.20 Служба спасения.
12.20 Криминал.
12.35 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...». 5-я серия.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.25 Продолжение следует...
15.15 Пепси-чарт.
16.00 Сегодня.
16.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕР-

БУРГ-3».
17.40 Внимание. Розыск!
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Свобода слова.
21.10 «Криминальная Россия».
22.00 Сегодня.
22.40 «СЛЕД МАНЬЯКА», триллер
0.50 Кома.

**НАРЕЗКА СТЕКЛА
ЗЕРКАЛА
ГОРКИ
ИЗ СТЕКЛА
Скидки до 7%
9 мкр. с/п №28**

6.00, 7.30 Настроение
8.00 События
8.50 Газетный дождь.
9.05 «ОБНАХДЫ У НАС ВЫРАСТУТ КРЫЛЬЯ».
9.55 Российские тайны
10.25 Мультфильм
10.40 Петровка 38
11.00, 14.00 События
11.15 Телемагазин
11.30 Телеканал «Дата».
12.35 «ОПАЛЕННЫЕ СЕРДЦА».
13.30 Деловая Москва.
14.15 «ИНСПЕКТОР КЕСТЕР».
16.30 Игра в прятки.
16.45 «Первые». Станислав Жук.
17.15 «Версты». Путешествие в Россию.
18.00 События.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 «КЛЮЧИ К СВОБОДЕ», детектив.

22.00 События.
22.45 Времечко.
23.15 Жемчужина раздора.
23.35 Поздний ужин.
0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Русский век.
1.30 «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МАШИНА», х/ф



11.30 «Масштаб 1:1». Инф. программа. Повтор от 23.05.
● 12.00 «Канал истории»
13.00 «24». Инф. программа
● 13.15 «АГЕНТСТВО»
● 13.50 «Зона тьмы»
● 14.55 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА»
16.00 «24». Инф. программа
16.15 «Инспектор Гаджет».
16.40 «Икс-мен». М/с.
17.05 «Мир Бобби». М/с.
● 17.30 «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»
18.00 Коробейник (текст)
18.10 «Успех». Ток-шоу
18.15 «Музыкальный кабачок «Изыюминка»
18.20 Телемагазин «Живая очередь»
19.25 «Политклуб».
19.50 Коробейник
20.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа
20.25 Телемагазин «Живая очередь»
● 20.30 «ПРОЩЕНИЯ НЕТ», боевик.
● 22.35 «АКВАРИУМ, ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО ШПИОНА»
23.45 «НЛО: Жизнь за колючей проволокой». Док. фильм
00.25 «Метро»

Более 30 видов растительного масла

Промзона 2, тер. базы ПФК «Надежда».

МОРОЖЕНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ - НИЗКИЕ ЦЕНЫ

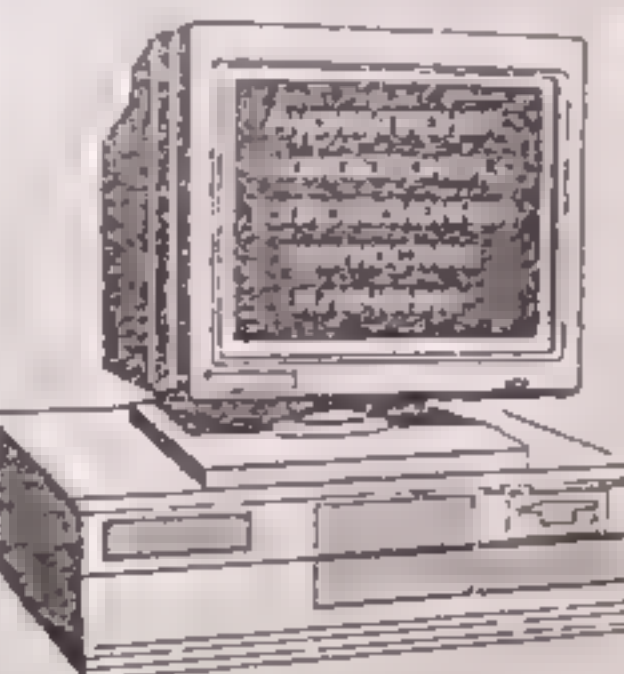
**ЗАМЕР
ДОСТАВКА
УСТАНОВКА**

aluplast

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ЖАЛЮЗИ**

Ул. Чапаева, 103, офис № 201 тел. 4-22-59
E-mail: delta@balakovo.ru
www.interrastyle.com

ЭТО - соединение древних традиций восточной медицины и достижений современной электронной техники.



Врач **КУРБАШНОВ
ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ**

(Лицензия № 8769837 рег. № 1869 ЛВД-03 Минздрава Саратовской области. Центр лицензирования и сертификации)

**МЫ ЗАБОТИМСЯ
О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ**

ВСЕ ЭТО - «иглоукалывание» без укола, регулирующая терапия, устраняющая причины боли

Адрес: ул.Ленина, 122а (с левого торца от маг. «Оптика»).
Часы приема: диагностика с 8⁰⁰ до 17⁰⁰,
лечение с 8⁰⁰ до 18⁰⁰, кроме субботы и воскресенья
Тел. для записи: 4-43-38

**Шейджеры
Интернет**

Лицензии № 13721, 13722, 17244



гостиница
«Балаково»
офис 215
ежедневно
с 8.00 до 20.00
без перерывов
и выходных
тел. 22-456,
700-03, 69-9-69

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ВИТАДЕНТ

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,
РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ

коронка стальная	140 р.
коронка пластмассовая	300 р.
полный съемный протез	500 р.
пломба из химического композита	от 120 р.
пломба из фотокомпозита	150 р.
слепок эластич. массажи	15 р.

СКИДКА

- до 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:

ул. Свердлова, 25

(д/с за "Олимпиадой")

лицензия №1724

ЛВА-03 от 3.06.98.

Гарантия качества и стерильности

СТЕКЛОЗЕРКАЛА

ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ, ТОНИРОВАННОЕ
ГОРКИ ИЗ СТЕКЛАОБРАБОТКА,
СВЕРЛЕНИЕ
ОТВЕРСТИЙ

• ул. Пионерская, 1 «а», тел. 4-63-81
(д/с между п/к №6 и маг. «Спорт и туризм»)
• ул. Минская, 9

САРАТОВСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ПРАВА

филиал в г. Балаково

ПРИГЛАШАЕТ АБИТУРИЕНТОВ

2002 г. для обучения

по специальностям:

1. 021100 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»

(высшее образование)

Формы обучения:

- дневная (на бюджетной и внебюджетной основе) -
5 лет;

- вечерняя (на бюджетной и внебюджетной основе) -
6,5 лет.

Вступительные испытания:

1. Русский язык и литература (сочинение).

2. Русский язык и литература (устно - экзамен).

3. История России (устно - экзамен).

Внебюджетная основа:

1. Русский язык и литература (изложение).

2. Русский язык и литература (собеседование).

25 мая, СУББОТА



6.45 «СТАКАН ВОДЫ». 1-я серия.
8.00 Новости.
8.10 Мультяшбука.
8.35 Следствие ведет Колобков.
8.55 Слово пастыря.
9.10 Играй, гармонь любимая!
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Смехопанорама.
10.45 Смак
11.05 Док. детектив. «Поединок. Дело «архангелов». 1998 год.
11.35 В мире животных.
12.15 «СОВЕРШЕННО СЕРЬЕЗНО», комедия.
13.05 Здоровье
13.45 «Чтобы помнили» Олег Даль
14.30 Дисней-клуб
15.00 Новости.
15.10 Л. Долина, Н. Басков, М. Болдрский в концерте «Народная марка» в Кремле.
16.20 «ПРОХИНДИАДА, ИЛИ БЕГ НА МЕСТЕ», комедия.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Форс-мажор.
19.05 Шутка за шуткой.
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время.
21.30 Что? Где? Когда?
22.40 «Евровидение-2002».



6.30 «ПОПУТНОГО ВЕТРА, «СИНЯЯ ПТИЦА»! Приключенческий фильм.
7.45 Диалоги о рыбалке.
8.20 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕРЕЙ».
9.15 «Военная программа» Александра Сладкова.

9.30 Золотой ключ.
9.50 Здоровье и жизнь.
10.25 Доброе утро, страна!
11.00 Сто к одному.
11.55 Наука и техника.

ПОКУПАЕМ
АКЦИИ

ДОРОГО

4-76-01

13.05 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА».
13.40 «ХА». Маленькие комедии.
14.00 Вести.
14.20 «МОЛОДЫЕ», х/ф.
*16.00 «Губерния. Семь дней».
*16.30 Секундомер.
*16.45 Дороги губернии.
*16.55 «Не похожий на тебя»
*17.15 На XV Собиновском музыкальном фестивале.
18.00 Моя семья
18.55 Аншлап.
20.00 Вести:
20.25 Зеркало.
21.00 «ВЗАПЕРТИ», х/ф.
23.10 «ВСЕ ТО, О ЧЕМ МЫ ТАК ДОЛГО МЕЧТАЛИ», х/ф.
1.15 «Формула-1».



6.55 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!» 1-я серия.
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.15 «ЗЕРКАЛО, ЗЕРКАЛО».
8.55 Ох, уж эти дети!
9.25 Без рецепта.
10.20 Криминал. «Чистосердечное признание».
10.50 «Женский взгляд». Ирина Отиева.
11.25 Квартирный вопрос.
12.25 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». Боевик.

14.25 Путешествия натуралиста.
15.00 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.30 «Профессия - репортер». «Детский спецназ».
17.00 «Продолжение следует...»
17.55 «Неизвестная планета».
«Тайны индийских йогов».
19.00 Сегодня.
19.45 «СЫЩИКИ».
20.55 «НАД ЗАКОНОМ» (НИКО-1), боевик.
23.05 Все сразу!
23.40 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА».
0.40 «ГРЕХ. ИСТОРИЯ СТРАСТИ», х/ф.



7.35 «Москва на все времена». Док. сериал.
8.05 Отчего, почему?
9.45 Православная энциклопедия.
10.10 Как вам это нравится?!
10.40 Телебукмекер.
11.00 События. Утренний рейс.

САХАР
МУКАбесплатная доставка,
без выходных

3-35-44

11.15 Городское собрание.
11.50 «ФИНИСТ - ЯСНЫЙ СОКОЛ», сказка.
13.10 «Мир дикой природы». Телесериал.
13.35 Денежный вопрос.
14.00 События.
14.20 Антимония.

15.05 «НА СТРАЖЕ ПОРЯДКА». Сериал.
17.00 Очевидное - невероятное.
17.30 Особая папка.
19.00 «ДЕЛО ФЕРШО». 1-я серия.
20.00 Постскрипtum.
21.00 «НА ЗОЛОТОМ ОЗЕРЕ», х/ф.
23.05 События.
23.20 ХОРОШО, Быков.
23.30 Мода non-stop.
23.50 «Родная жена». Концерт Семена Канады.
1.25 «СПЛОШНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ», комедия.

8.15 «В гостях у Тофика»
8.30 «Русалочка». М/с.
9.00 «Тик-герой». М/с.
9.30 «Джин-Джин из страны Пандаленд». М/с.
10.00 «Гриффины». М/с.
10.30 «Гриффины». М/с.
● 11.00 «Щедрое лото»
● 12.00 «Канал истории»
13.00 «24». Инф. программа
● 13.15 «Мир спорта глазами «Жиллетт»
● 13.45 «ДВОЙНОЙ ОБГОН», боевик.
● 15.35 «Очевидец»
● 16.15 «Маленькая политика»
17.00 Коробейник (теле-текст)
17.10 «Музыкальный кабачок «Изюминка»
17.55 «МЕДИКИ»
19.00 «Масштаб 1:1». Инф. программа. Повтор от 24.05
19.25 Телемагазин «Живая очередь»
● 19.30 «АКУЛЫ», х/ф.
● 21.40 «КЛЯТВА», триллер.
00.25 «МУТАНТЫ ИКС»

5,5 лет.

Вступительные испытания:

Бюджетная основа:

1. Русский язык и литература (сочинение).
2. Русский язык и литература (устно - экзамен).
3. История России (устно - экзамен).

Внебюджетная основа:

1. Русский язык и литература (изложение).
2. Русский язык и литература (собеседование).
3. История России (собеседование).

Принимаются лица, имеющие среднее (полное) или среднее профессиональное образование.

II. ОТДЕЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

021100 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»

Форма обучения:

заочная (на внебюджетной основе) - 3,5 года.

Вступительные испытания:

Основы государства и права (собеседование).
Принимаются лица, имеющие высшее или неполное высшее образование.

III. 0201 «ПРАВОВЕДЕНИЕ»

(среднее профессиональное образование)

Формы обучения:

- дневная (на внебюджетной основе) - 1 год и 10 месяцев;
- заочная (на внебюджетной основе) - 2 года и 10 месяцев.

Вступительные испытания:

1. Русский язык (диктант).
 2. История России (тестирование).
- Принимаются лица, имеющие среднее (полное) или среднее профессиональное образование.

Студентам дневной формы обучения предоставляется отсрочка от призыва на военную службу.

Выпускники филиала получают диплом государственного образца об окончании Академии права с присвоением квалификации «Юрист» по вышеуказанным специальностям.

Подробно с правилами приема можно ознакомиться в приемной комиссии филиала Саратовской государственной академии права.

Прием документов

с 1 по 31 июля 2002 г.

С 24 июня по 24 июля

работают подготовительные курсы.

Диплом старейшего юридического
вуза страны -

гарантия Вашего стабильного будущего!

Адрес: 413800, г. Балаково, ул. Московская, 48

Тел./факс: (84570) 4-40-49, 6-40-90.

Проезд автобусами №№ 1, 5, 7, 10, 10а, 21

до остановки «Старый рынок»

6.30 «ПОПУТНОГО ВЕТРА,
«СИНЯЯ ПТИЦА»! Приклю-
ченческий фильм.
7.45 Диалоги о рыбалке.
8.20 «ПОВЕЛИТЕЛЬ ЗВЕ-
РЕЙ».
9.15 «Военная программа»
Александра Сладкова.

9.25 Без рецепта.
10.20 Криминал. «Чистосер-
дечное признание».
10.50 «Женский взгляд». Ири-
на Отиева.
11.25 Квартирный вопрос.
12.25 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВА-
НИЕ». Боевик.

11.50 «Филистелин».
КОЛ», сказка.
13.10 «Мир дикой природы».
Телесериал.
13.35 Денежный вопрос.
14.00 События.
14.20 Антимония.

программа. Повтор
24.05
19.25 Телемагазин «Живая
очередь»
● 19.30 «АКУЛЫ», х/ф.
● 21.40 «КЛЯТВА», триллер.
00.25 «МУТАНТЫ ИКС»

26 мая, ВОСКРЕСЕНЬЕ



6.45 «СТАКАН ВОДЫ». 2-я
серия.
8.00 Новости.
8.10 Служу России!
8.40 Дисней-клуб.
9.05 Утренняя звезда.
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.05 Спасатели. Экстрен-
ный вызов.
11.40 Клуб путешественни-
ков.
12.20 «ТАЙНЫ ОТЦА ДАУ-
ЛИНГА».
13.15 Сами с усами.
13.45 Умницы и умники.
14.15 Сокровища Кремля.
14.30 Дисней-клуб.
15.00 Новости.
15.10 «МАСТРО ВОР»,
х/ф.
16.45 «Ералаш».
17.00 Живая природа. «Го-
лубая бездна».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «СТАРОЕ РУЖЬЕ»,
драма.
20.10 КВН-2002.
22.30 Времена.
23.45 Итоги Каннского кино-
фестиваля в программе
Сергея Шолохова «Тихий
дом».
0.15 «ПИАНИНО». Мелодра-
ма.



6.20 «СОЛЕННЫЙ ПЕС», х/ф.
7.30 «Астерикс завоевыва-
ет Америку». Мультфильм.
8.50 Русское лото.
9.40 ТВ Бинго шоу.
10.20 Доброе утро, страна!

10.55 Сам себе режиссер.
11.50 Городок.
12.20 «ШТРАФНОЙ УДАР», ко-
медия.
14.00 Вести.
14.20 Парламентский час.
15.05 Диалоги о животных.
16.00 Вокруг света.
16.50 ТВ Бинго новости.
16.55 Аншлаги.
18.00 «МОНАХИНИ В БЕГАХ»,
комедия.
20.00 Вести.
21.10 Городок.
21.40 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ»,
х/ф.
23.55 «Формула-1».



6.40 «МЭРИ ПОППИНС, ДО
СВИДАНИЯ!». 2-я серия.
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.20 «ЗЕРКАЛО, ЗЕРКАЛО».
9.10 Пепси-чарт.
10.15 «СЫЩИКИ».
11.25 Растительная жизнь.
12.00 Сегодня.
12.20 «РУССКИЙ БИЗНЕС».
комедия.
14.05 Вкусные истории.
14.20 Служба спасения.
15.00 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.20 «Профессия - репор-
тер». «Исламский порядок».
16.45 Я и моя собака.
17.35 «Женский взгляд». Ан-
дрон Кончаловский.
18.10 «Очная ставка». «Сиам-
ские близнецы».
18.45 Шоу Елены Степаненко.
19.45 «СЫЩИКИ».
21.00 Намедни.
22.15 Куклы.
22.35 «СЛОВО ПОЛИЦЕЙСКО-
ГО», детектив.

0.45 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА».
1.40 Журнал Лиги чемпионов.

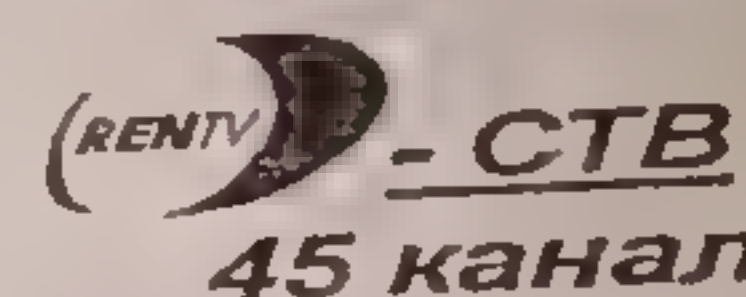


7.30 «Москва на все време-
на». Док. сериал.
8.00 Отчего, почему?
9.45 Полевая почта.
10.15 Наш сад.
10.35 Лакомый кусочек.

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

изготовление и установка
тел. 2-66-85,
4-07-06

11.00 Московская неделя.
11.25 Деловая лихорадка.
11.45 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О
БЕДНОСТИ», детектив.
13.00 Мультфильм.
13.25 Приглашает Борис Нот-
кин.
14.00 События.
14.15 21-й кабинет.
14.45 «Алфавит». Телеигра.
16.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ
УБИЙСТВО». Сериал.
18.10 Магия.
18.55 «ДЕЛО ФЕРШО». 2-я
серия.
20.00 Момент истины.
21.05 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТ-
НИЦАМ». Худ. фильм.
23.00 События.
23.10 Спортивный экспресс.
23.45 Деликатесы.
0.15 Золотая фишка.
1.10 «ДАКИ». Худ. фильм.



8.15 «В гостях у Тофика»
8.30 «Русалочка». М/с.
9.00 «Тик-герой». М/с.
9.30 «Джин-Джин из страны
Пандаленд». М/с.
10.00 «Симпсоны». М/с.
10.30 «Симпсоны». М/с.
● 11.00 «МУТАНТЫ ИКС»
12.00 «Канал истории»
13.00 «24». Инф. программа
13.15 «Военная тайна»
● 13.45 «СМОТРИ В ОБА!»,
комедия.
15.30 «1/52». Спортивное
обозрение
● 15.50 «Очевидец»
● 16.25 «АГЕНТСТВО»
17.00 Коробейник (теле-
текст)
17.10 «Музыкальный каба-
чок «Ижюминка»
17.50 Телемагазин «Живая
очередь»
● 17.55 «МЕДИКИ»
19.00 «НЛО: Жизнь за колю-
чей проволокой». Док.
фильм
● 19.30 «ОГРАБЛЕНИЕ», ко-
медия.
● 22.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ»,
комедия.
00.10 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕ-
РИАЛЫ»

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
24.05.2002 (спецвыпуск)

№ 39 (899)

ПАРКЕТТА

Свободная

Выходит с 8 декабря 1990 г.

- ПРИРОДА ГИБНЕТ - ИНСПЕКТОР ФИКСИРУЕТ
- СЕЛЬСКИЙ ТЕАТР НЕ ХУЖЕ ГОРОДСКОГО
- ОНИ СТОЯЛИ У СТЕНЫ ПАМЯТИ ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ

Есть такое, не отнять -
Любим лодыря гонять,
Любим ныть и удивляться,
Любим хаять и пенять.
А зачем? В стране просторов
Время нет для разговоров;
Зверь-природа, климат знаем:
То горим, то вымерзаем.
Манны ждать от Моисея -
И помрешь, и облысеешь.
С неба снег, да буря краем -
Не Европа, не Израиль.
Где уж тут нам отдышаться!
Мы - Россия, нам - пахать!



На этой неделе 21 мая Россия отмечала День борьбы с безработицей. Отмечала тихо и незаметно. В Балакове безработица, в основном, скрытая. Это когда предприятие вроде работает, но не в полную силу. А фактически работа в городе есть, в центре занятости более 1000 вакансий, тем не менее, хватает и тех, кто работы себе не находит. Может быть потому, что не хочет.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

МЫ ПРО ВАС ЕЩЕ НЕ ВСЕ ЗНАЕМ

И.Дмитриева
Репортаж из мэрии

Администрация города и района каждый день что-то делает, кто-то приезжает, решаются вопросы, тратятся деньги. Мы вправе задать вопрос - что делают те, кто управляет?

сразу вызвало жаркие споры и возмущения. Причина тому есть - оказалось, мы платим за предыдущий месяц, то есть, это цена за апрель. Но зачем нам объяснения, вы дайте информацию заранее! Не дали: Чего-то не хватило - времени, или желания, или еще чего-то. Теперь пожинают плоды - телефоны и в мэрии, и в ЮКХх раскались от звонков докрасна.

ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ!

Сегодня у вас особенный день, одновременно грустный и радостный. Грустный, потому что для вас заканчивается чудесная пора детства и мечтаний. Радостный, потому что впереди целая жизнь, насыщенная и удивительная. И чем дальше будут уходить школьные годы, тем теплее вы будете вспоминать о своих учителях, открывших вам огромный мир, научивших трудиться и любить Россию. Пусть же последний звонок станет для вас и первым звонком взрослой, самостоятельной жизни. Удачи вам на выпускных экзаменах и в выборе будущей профессии, а главное - всегда добрых и понимающих людей рядом.

Руководитель фракции «Отечество - вся Россия»
в Государственной думе В.Володин

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Профессия химика в нашей стране - одна из самых почетных. А в нашем молодом городе, где есть несколько крупных химических предприятий, люди этой профессии особенно востребованы и составляют большинство населения. Поэтому мне как депутату областной Думы и руководителю ОАО «БРТ» вдвойне приятно поздравить балаковских химиков с профессиональным праздником и пожелать им больших успехов в труде, а предприятиям, на которых они работают, - экономической стабильности, благополучия и процветания.

От души радуюсь успехам своих коллег, которые смогли с честью выйти из сложных ситуаций, преодолев трудности переходного периода, и занять достойное место среди лучших предприятий своей отрасли. Я желаю всем химикам не останавливаться на полпути, выше поднимать планку достижений, не оставляя своим конкурентам никакого шанса на успех.

Крепкого здоровья, большого личного счастья, благополучия и удачи вам, дорогие коллеги!

Е.Ефремов, депутат областной Думы,
генеральный директор ОАО «Балаковорезинотехника»

ВОПРОС МЭРУ

«В связи с опрессовкой
нельзя ли увеличить продолжительность ра-
боты городских бань? Скапливаются огромные

Администрация города и района каждый день что-то делает, кто-то приезжает, решаются вопросы, тратятся наши бюджетные деньги. Мы вправе задать вопрос - что вы там делаете? Для того, чтобы местная власть смогла нас постоянно информировать, какие решения она принимает, существует специальный отдел: информационно-аналитический. Он собирает всю информацию и наши вопросы и является своего рода связующим звеном между властью и народом. Начальник отдела В.Н.Асташов докладывал на планерке, как его отдел работает.

Основной канал связи, конечно, муниципальные СМИ. Это «Балаковские вести» и радио. Остальные газеты могут публиковать, а могут не публиковать предложенные материалы. Система тут сложилась уже давно - отдел посылает по электронной почте свои материалы, а редакция, если ей материал интересен, его публикует. В обратную сторону уходят предложения редакций о встречах с чиновниками, о подготовке публикаций на ту или иную тему, об ответе на вопросы читателей - зрителей.

Цифр прозвучало много, пересказывать, сколько и каких публикаций прошло, смысла нет. Скажу лишь, что докладчик положительно оценил усилия работников отдела и заметил, что народ практически все знает о деятельности местной власти. Тут можно было бы поспорить с уважаемым В.Н.Асташовым, так как ЮЖКХ, например, информирует людей о своей деятельности архиплохо. Людям самим приходится добывать информацию о том, что их касается, напрямую. Например, в майских расчетах за квартиру стоит графа «отопление», что

сразу вызвало жаркие споры и возмущения. Причина тому есть - оказалось, мы платим за предыдущий месяц, то есть, это цена за апрель. Но зачем нам объяснения, вы дайте информацию заранее! Не дали. Чего-то не хватило - времени, или желания, или еще чего-то. Теперь пожинают плоды - телефоны и в мэрии, и в ЮЖКХ раскалились от звонков докрасна.

В обязанности работников отдела входит и изучение общественного мнения. Раньше была практика проводить анкетирование и социологические исследования. Был такой социолог в Балакове - И.Трабский, он-то и проводил. Но уехал Трабский в Чикаго, его преемник был уволен после печально известных событий конца 2000 года, кстати, отдел тогда здорово почистили, считая почему-то его идеологическим гнездом гонимого в то время А.И.Саурина. Теперь, по признанию В.Н.Асташова, исследования не проводятся, и вообще отдел испытывает кадровый голод. И это понятно - сократили специалистов, а новых где-то надо взять да обучить. Вот и причина голода. Потому, считаю, местная власть полной картины о том, как народ живет, что думает, как к власти и всему, что она делает, относится - не имеет. А в тумане очень трудно управлять, пройдет время, пока нарабатывается новая группа аналитиков, пока власть научится работать со СМИ в рамках закона и главное - в рамках разума. Сегодня же я бы не назвала результат работы администрации в области общения с населением однозначно положительным.

ГОД ПРОШЕЛ, КАК ДЕНЬ ПУСТОЙ

Мало кто знает, что в нашем городе создан год назад комитет природных ресурсов по Саратовской области на территории БМО. От этого комитета работает один госинспектор О.П.Любченко. Он рассказал об успехах за год. Хвастать особо нечем, так как полномочия вроде большие, но настоящего управления в области охраны окружающей среды не получается. И вовсе не потому, что мало работников в отделе экологии или в этом самом областном комитете, а потому, что не больно-то спешат люди нашу среду охранять, а наше здоровье защищать. Это не мнение отдельного корреспондента, может быть, плохо информированного, это мнение населения, которое нам постоянно пишет и спрашивает - где эти защитники-экологи, когда нас душит едкий дым от подожженной травы? Где они, когда под нашими окнами срубают деревья и на

этом месте делают из остоячки? А мы ничего не знаем, потому что сами не знаем, где они. И вот один из них, на трибунах молодец, уверенный, говорит что-то о международном сотрудничестве в области охраны окружающей среды. А нам бы хотелось сотрудничать с населением наших, местных балаковским.

Госинспектор пересчитал всех, кого за год проверили - практически все предприятия, всем выданы предписания, составлены акты. Но не было сказано, каков практический результат от этих проверок, что изменилось в лучшую сторону, сколько штрафов заплатили и куда эти деньги пошли.

Привел О.П.Любченко пример: возле БМУ обнаружено брошенное здание с люминесцентными лампами внутри. Там 10 тысяч ламп! Многие разбиты, доступ в здание сво-

боден. Теперь, с гордостью сказал госинспектор, ищется виновный. Хорошо, ищется. А сам опасный объект остался без присмотра, а лампы без утилизации? То есть, заходи и бери? Ничего не сказано, догадывайся сам.

Еще из доклада я узнала, что лаборатория, которая делала пробы воздуха, в декабре ликвидирована, и теперь госинспектор ищет, кто будет финансировать проведение анализов. А пока сероуглерод в воздухе бесконтролен.

Зам. главы БМО А.Г.Семенов, обычно флегматичный, начал буквально скандалить с госинспектором. Назвав его «китайским наблюдателем», зам. обвинил его в бездействии и безынициативности и пригрозил, что первый год работы О.П.Любченко в этой должности может стать для него и последним.

Честно говоря, если это произойдет, никто не пожалеет.

успех.

Крепкого здоровья, большого личного счастья, благополучия и удачи вам, дорогие коллеги!

Е.Ефремов, депутат областной Думы, генеральный директор ОАО «Балаковорезинотехника»



ВОПРОС МЭРУ

«В связи с опрессовкой

нельзя ли увеличить продолжительность работы городских бань? Скапливаются огромные очереди, и люди часами ждут.

М.Глухова».

- Руководство ЮЖКХ примет меры, и график будет изменен. Одно плохо - такие меры надо было принимать до начала опрессовки, а не вдогонку. Но мы поправимся.

«С наступлением дачного сезона увеличиваются проблемы с городским транспортом. Собирается ли Совет депутатов выходить в правительство страны с просьбой погасить долги транспортникам за проезд льготников?

Л.Антонов».

- Я надеюсь, что депутат Рогов, руководитель транспортного предприятия, инициирует обращение Совета в правительство области об увеличении платежей за льготы и о сокращении задолженности по этим платежам.

«Существует ли у администрации ведомственное жилье без права приватизации, чтобы чиновник жил в нем и работал на благо города несколько лет?

О.Макеева».

- Сегодня у нас такого жилья нет, но при вводе нового жилья в эксплуатацию можно при заселении чиновников в договоре обозначить условия проживания и закрепить это жилье как служебное без права приватизации.

«Бомжатник пока не открывается по объективным причинам, но у него есть юридический адрес. А можно уже сегодня по этому адресу зарегистрировать бездомных безработных или вернувшихся из тюрем, чтобы они смогли найти работу, или стариков, потерявших жилье, чтобы они получали пенсию?

Д.Молоканов».

- Мы уже выходили на правительство области, в министерство труда и социального развития, кое-какие подвижки есть. Думаю, скоро вопрос решим и временная регистрация там будет.

«Наш город постоянно убирают, но исключительно на центральных улицах. Улица Пролетарская, например, превращена в помойку. Как добиться того, чтобы и окраины города благоустривались?

Г.Магнитная».

- Что тут скажешь? Жители старого города часто мусорят так, что никакие коммунальщики не справятся. Все выносят на улицу и навоз, и старую мебель... Но в целом замечание справедливое, будем заставлять коммунальщиков работать, в том числе и с жителями.

«На праздничные дни в нашем городе не принято вывешивать государственные флаги. Не считаете ли вы необходимым обязать хозяев крупных магазинов иметь такие флаги, чтобы на случай праздника украшать свои заведения?

В.Бегутов».

- Обязать - не совсем правильно, рекомендовать, может быть, и надо. А вообще, думаю, что и СМИ могли бы помочь воспитывать в населении уважение к своей государственной символике. Тогда люди сами бы приобретали флаги и вывешивали их без напоминания.

ЕСТЬ КОНТАКТ?

**ЛИЧНОСТЬ
НА КОНФЕРЕНЦИИ**

Конференция на тему «Личностные и профессиональные качества социального работника» состоялась в конце апреля в БИТТУ.

Теоретическую часть подготовили студенты 1 курса. Они делали доклады о профпригодности соцработников, о личных качествах и способностях, необходимых для представителей этой профессии, о том, как формируются кадры в социальной системе. Поделиться со студентами опытом практической работы приехали специалисты из центра «Семья». Сарычева Н.Э. рассказала «о роли личных и профессиональных качеств соцработника». О реализации этих качеств на практике сообщила слушателям конференции Дубовкина Л.Н. А итоги подвела зам. директора по социальной реабилитационной работе Елисева Т.В.: «Мы всегда рады сотрудничеству с молодым поколением, рады поделиться с молодежью своим опытом, чтобы помочь им в будущей работе».

Лилиана

МЫ ВЫИГРАЛИ КОНКУРС НА СПЕЦЗАКАЗ!



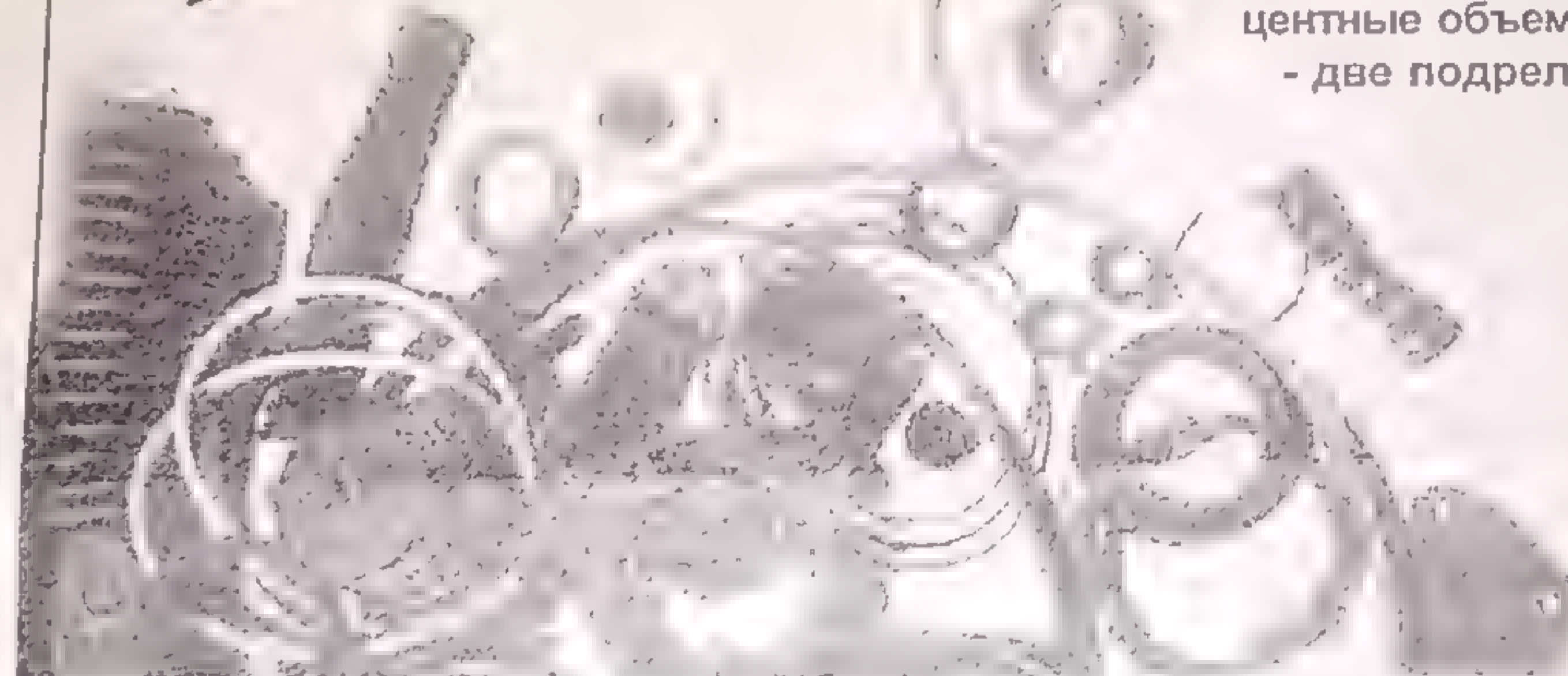
Министерство путей сообщения России в апреле провело конкурс по размещению заказа на производство подрельсовых прокладок. На этот заказ нашлось много желающих. Заявки были поданы, компетентное жюри изучало возможности каждого конкурсанта. И вот на днях стало известно, что конкурс выиграло наше балаковское предприятие «БАЛАКОВОРЕЗИНОТЕХНИКА». Стопроцентные объемы получила деталь под номером 362 и 50-процентные объемы - две подрель-

совые прокладки производства балаковского предприятия. В мае для железнодорожников страны «БРТ» выпустит подрельсовых прокладок на 3,5 млн. рублей.

Но чтобы выполнить заказ быстро, необходимо увеличить производство. Летом планируется довести выпуск этой продукции на сумму до 6,5 млн. рублей в месяц. Чтобы этого достичь, надо реконструировать прессы марки ШЕ и прессы чешского производства. В этом месяце заказ выполняют два цеха предприятия, а летом к ним добавятся еще два.

Что даст предприятию участие в этом проекте? Прежде всего, это рост производства и рост доходов - до получения заказа подрельсовых прокладок выпускали в месяц на сумму в 1 млн. 300 тыс. рублей. А второй немаловажный факт - продукция «Балаковорезинотехники» выходит за пределы Поволжского региона. Детали со знаменитой у нас ладьей под парусом теперь будут использоваться по всей России при строительстве новых железнодорожных путей и при реконструкции старых веток.

Т.Олейникова



**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКОВ -
ПОД
ПОСТОЯННЫМ
КОНТРОЛем**

15 мая в Энгельсе состоялся семинар на тему «Психологические службы», куда выезжали зам. главы БМО по социальным вопросам Геннадий Лыткин и Светлана Аблязова, специалисты комиссии по делам несовершеннолетних. В семинаре приняли участие, что Энгельс решает лучше всех в области психического здоровья, поскольку все по...

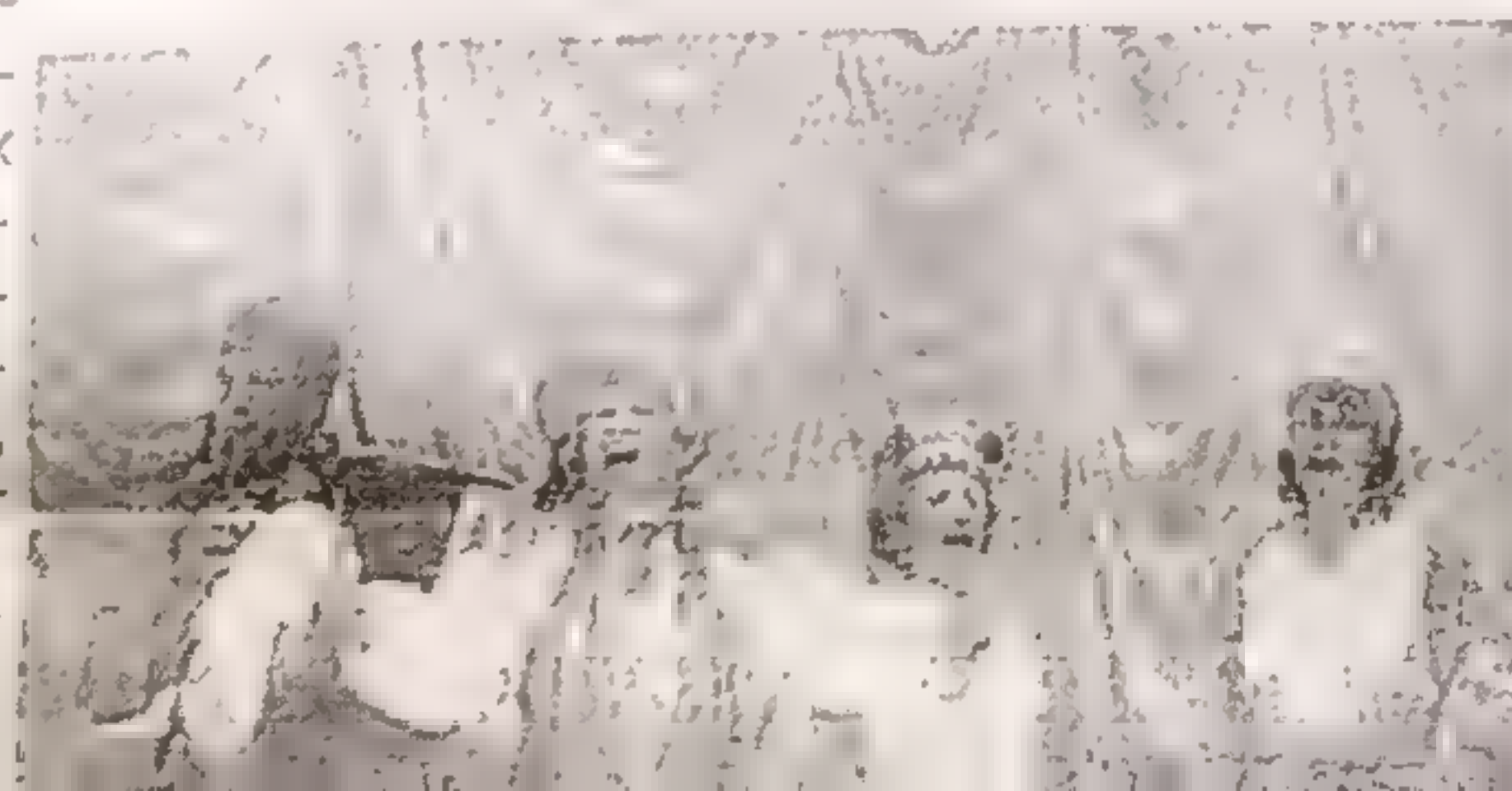
ПЕСНЯ ПРИШЛА В ГОРОД

В воскресенье, 12 мая, в Доме творчества прошел отчетный концерт сельских коллективов художественной самодеятельности.

Как заметила Лариса Соловьева, директор районного организационно-методического центра, начиная с января, во всех селах района в 4 этапа прошли смотр-конкурсы, и вот лучшие из лучших были приглашены на гала-концерт в Дом

исконно русской традицией женского песнопения

Детские танцевальные коллективы из сел Ново-Николаевка и Новая Елюзань, озорные малолетние частушечники из Кормежки и Ивановки, девчоночьи дуэты и сольные выступления - все это стало подтверждением тому, что ребята стремятся реализовать свои творческие потенциалы.



Пение Валентины Никулкиной, манера исполнения и голос которой напомнили Клавдию Ивановну Шульженко, кумира наших бабу-

МОЛИТВА ПО ЕВАНГЕЛИЮ

Совместное пасхальное молитвенное служение евангелистских церквей проходило с 9 по 11 мая в кинотеатре «Космос». Собирались прихожане церквей «Слово жизни», «Спасение», Балаковского христианского центра и баптисты.

«Мы пригласили все евангельские христианские конфессии для совместной молитвы за город, за нашу страну, за ситуацию в мире, - говорит пастор церкви «Слово жизни» М.Григорян. - Здорово, когда христианские конфессии вместе молятся и обращаются к Богу».

Такое событие происходит в нашем городе впервые, и о его значении можно судить двояко. Мария Метелкина, прихожанка церкви, считает так: «Я верю, что это собрание принесет что-то очень светлое в город, что у нас будет много верящих и открытых сердец. И любовь, чистота будут изливаться на каждого».

Хорошо, что людей не покидает вера в лучшее. Однако, ничего в мире еще не появилось «по щучьему велению». Верить можно, но выдавать желаемое за действительное не стоит.

Л.Ляликова

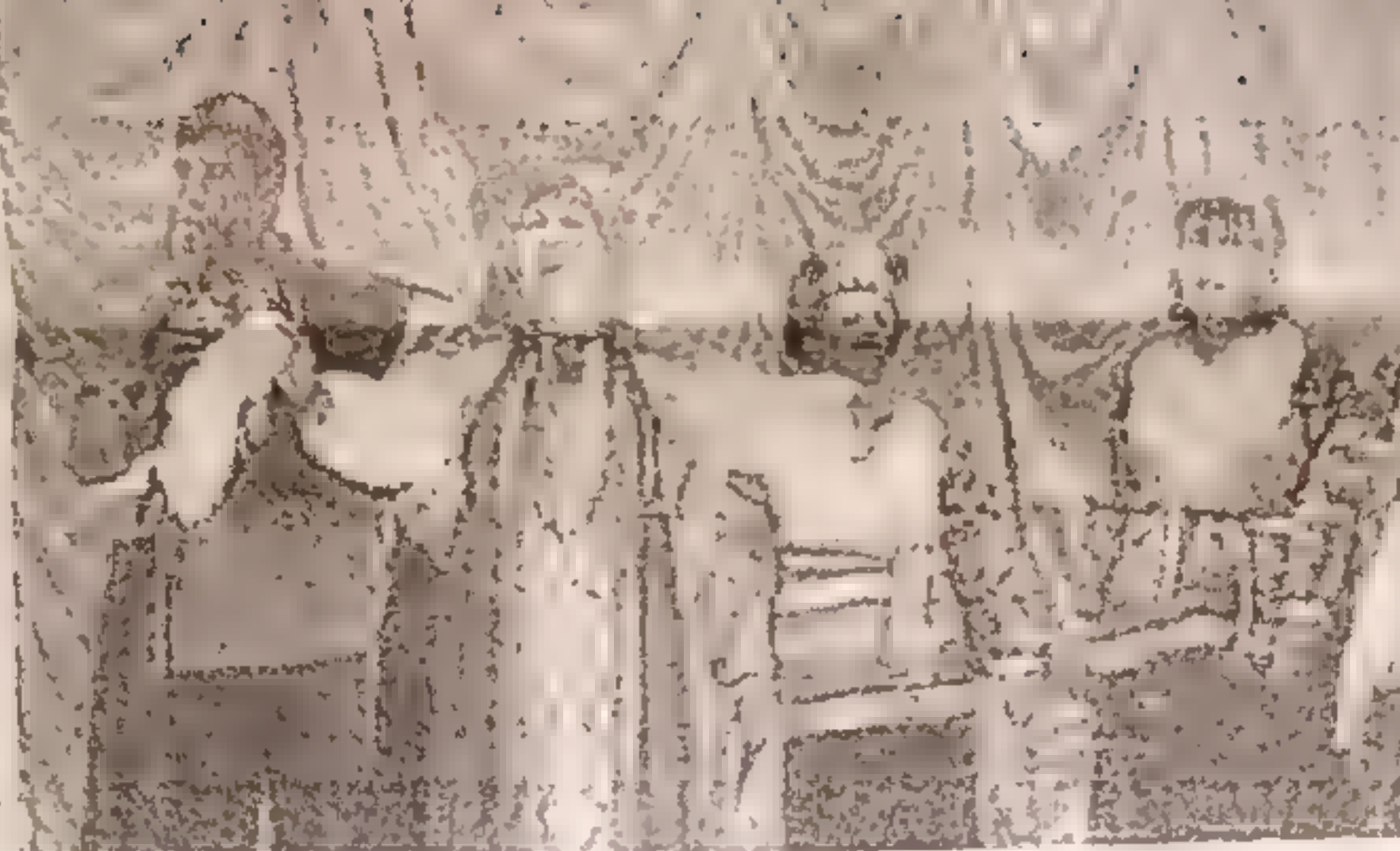
ОНИ РАЗРУШАЛИ

Утенков и Светлана Аблязова, специалист комиссии по делам несовершеннолетних. В Саратове считают, что Энгельс проблемы психического здоровья решает лучше всех в области. Но поскольку все по старой доброй традиции привыкли «держат равнение на середину», было предложено проводить семинары, в которых обучающая сторона - ГТМО и врачи-психиатры, а за парты сядут школьные психологи, социальные педагоги, социальные работники и даже классные руководители школ, в Балакове. На семинаре будут учить, как нужно правильно работать с подростками, а самое главное - то, что семинар будет постоянно действующим.

Оудней и праздников, предоставилась хорошая возможность узнать, как сегодня в деревнях поют, танцуют и умеют творчески себя реализовать.

Лучшими из лучших были признаны хоровые коллективы из Ново-Николаевки, Хлебновки, Малой Быковки, Ивановки. Новониколаевская вокальная группа «Сударушка» представила зрителям две песни, автором которых является их художественный руководитель Сергей Сидоркин.

Выступления Антонины Марычевой - лауреата конкурса «Играй, гармонь, звени, частушка», Веры Серовой - дипломанта конкурса имени Лидии Руслановой, Татьяны Романовой согрели души зрителей



не деревенской изысканностью.

А Новониколаевский театр миниатюр и театр моды из села Ивановка показали городскому зрителю широту творческого потенциала нынешних сельчан.

«На селе очень много талантов», - заметил Сергей Гусев, и.о. начальника Управления культуры. И после такого концерта нельзя с этим не согласиться.

М.Смирнова

манера исполнения и голос которой напомнили Клавдию Ивановну Шульженко, кумира наших бабушек и дедушек, несказанно очаровало и удивило совсем

нас будет много верящих и открытых сердец. И любовь, чистота будут изливаться на каждого».

Хорошо, что людей не покидает вера в лучшее. Однако, ничего в мире еще не появилось «по щучьему велению». Верить можно, но выдавать желаемое за действительное не стоит.

Л.Пяликова

ОДНИ РАЗРУШАЮТ, ДРУГИЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТ

Раньше в нашем городе было много церквей. Все они, кроме ныне стоящей на островной части города, были разрушены. Кто же будет восстанавливать?

На поле между 5-м и 8-м микрорайонами вырыли котлован. О ходе стройки я расспросил разработчика проекта, архитектора Игоря Медведова. Он сообщил, что здесь будет стоять церковь во имя Рождества Христова. В строящийся комплекс войдут храм с колокольней (сейчас находятся в стадии проекта и строительства), ныне действующая часовня и хозяйственный блок. Заказчиком проекта является приход Свято-Троицкого храма в г. Балаково. Автор и главный архитектор проекта - Голубев (архитектурно-конструкторское бюро «АРТ - Дмитрий плюс», г.Саратов) - имеет лицензию на проектирование культурных сооружений.

Сам проект финансируется церковью. Она несет ответственность за все, что происходит при строительстве, нанимает рабочих для производства работ. Окончание строительства зависит от финансирования. Комплекс будет занимать площадь 2040 кв.м.

В.Моисеев

ЛУЧШАЯ РЕКЛАМА - ДАТЬ ДЕТЕЙ НА РЕКЛАМУ

На последнем совещании работников социальной сферы Геннадий Утенков сообщил о конкурсе социальных реклам. Одна единственная в городе реклама на социальную тему - та, что у магазина «Восток»: «Ищи кайф в спорте». «А сколько это стоит?», «А кто будет оплачивать рекламу?» - посыпались вопросы от работников социальной сферы. «Решим», - ответил социальный босс. Это значит, что о деньгах пока никто не заикался, а все социально-рекламное, что возникнет на улицах города, будет сделано «на халявку» - не оплатили же балаковским художникам оформление города к открытию ЕМКИ и еще, нужно заметить, что почти вся социальная сфера у нас в городе финансируется не из местного бюджета - УСЗН, БЦСОН, Центр «Семья», и в Балакове принято, что соцсфера деньги выпрашивает у «денег имущих». Так что, поживем - увидим, когда удастся раскрутить на социальную рекламу?

В.Андрянова

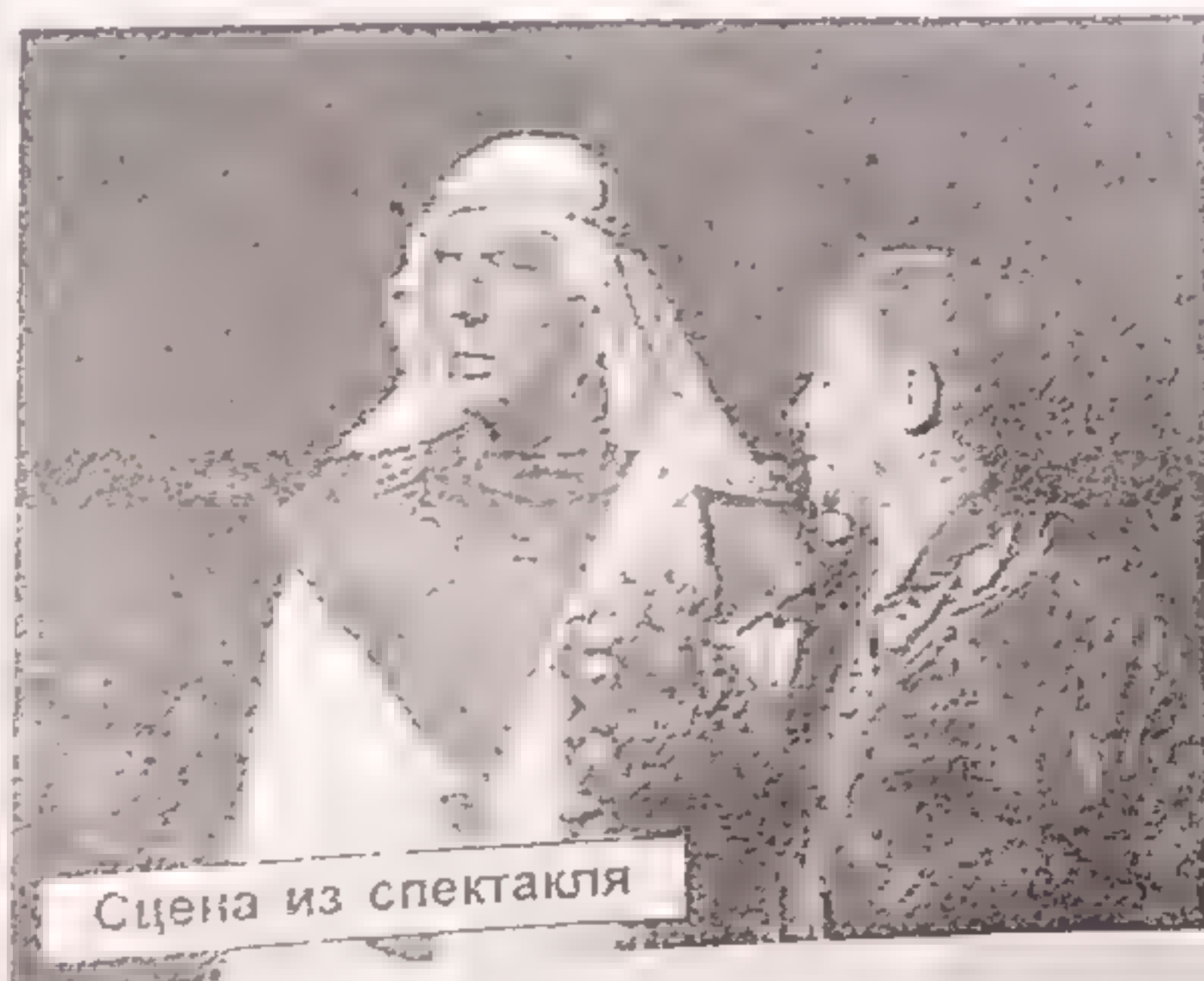
ПАРТЕР «СГ»

Я - не криптик, я - восторженный зритель

Звучат завораживающие звуки музыки, фигуры в масках и черных плащах проносят по залу факелы, а на сцене, словно романтическое изваяние, стоят Отелло и Дездемона... На сцене Балаковского драматического театра в первый раз на суд зрителей представлялась бессмертная трагедия классика Шекспира в исполнении наших актеров.

И вот начало спектакля: коварный, лицемерный Яго (в исполнении Олега Прядко) начинает плести свои интриги, чтобы навредить правителю Кипра Отелло, убрать славного лейтенанта армии Дессео, чтобы занять его место.

А в это время пылкий, эмоциональный, легко ранимый Отелло - герой Александра Фирсова и кроткая, обаятельная, нежная Дездемона - Ирина Шумова наслаждаются прелестями любви и счастья.



Сцена из спектакля

Но радость Дездемоны и огромная любовь Отелло быстро тускнеют с легкой подачи тайного врага, и на исходе 1-го акта спектакля - трагическая развязка: смерть Отелло от рук любимого мужа, а затем - и Отелло, совершив свою роковую ошибку. И вновь звучат

таинственные звуки музыки, оповещающие о финале трагедии.

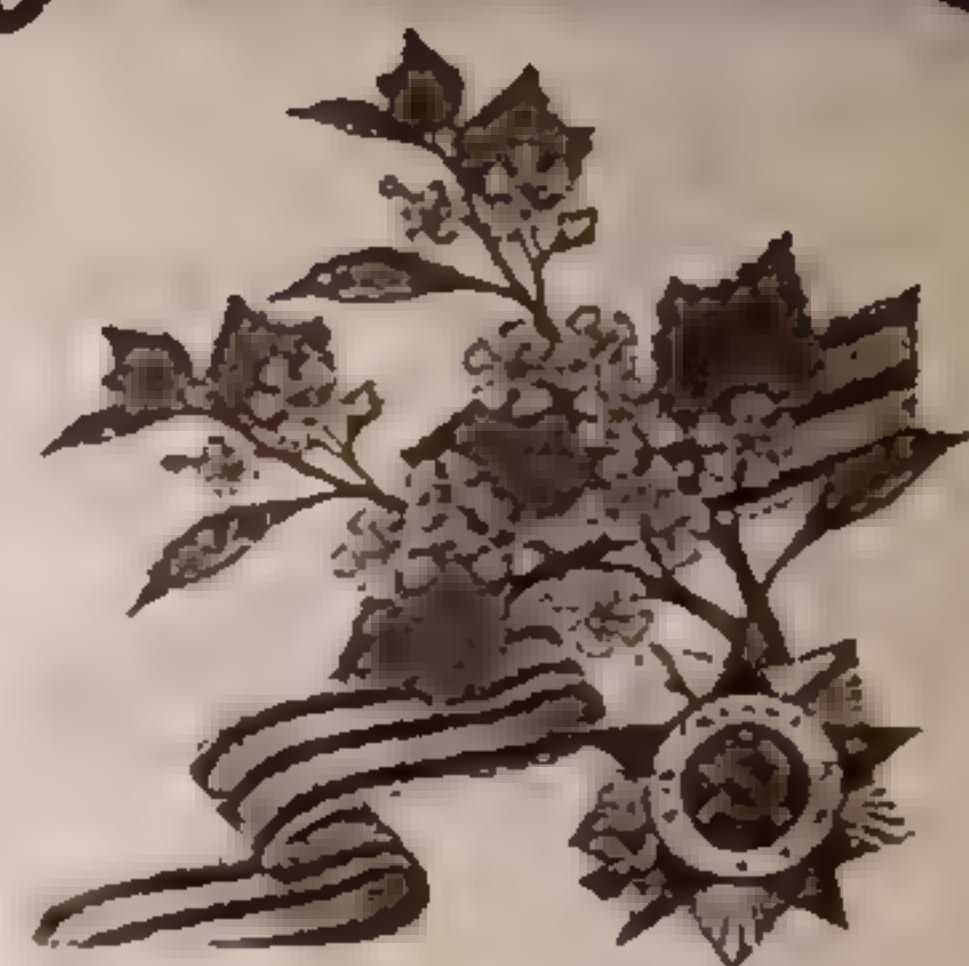
Герои сцены были настолько искренни в своей игре, что как говорится, на одном дыхании. Увлекало все: и горящие взгляды, и мимика, и прочувствованность речей, а яркое световое решение, интересное музыкальное сопровождение и красивые костюмы дополняли общую картину впечатлений. Даже неопытный взгляд театрал-любителя отмечает колоссальный труд создателей спектакля, стремление показать действительно высокий класс мастерства.

И что может быть приятнее для актеров, режиссера и всех участников творческого коллектива, когда после спектакля благодарные зрители аплодируют стоя!

А впереди труппу театра ждет фестиваль малых городов России, в котором наравне с Балаковским театром будут принимать участие именитые театры страны. Кстати, наш театр повезет на этот фестиваль притчу «Отелло, венецианский мавр».

СПАСИБО ВАМ ЗА ПИСЬМА!

Праздники давно прошли, а письма в редакцию о том, как чествовали ветеранов в нашем городе, как отмечали День Победы, все идут и идут. И что интересно - пишут люди разного возраста, пишут по велению души, не наши собкоры, а люди, вообще далекие от литературного труда. Помнится, еще лет 10 назад корреспонденты сами посещали всякие праздничные мероприятия и писали оттуда репортажи. Это была их работа. Жители праздник отмечали в семье да на даче. Казалось бы - с годами День Победы, ощущение Победы должно обязывает, люди идут по собственной воле. Поэтому нам так дороги письма читателей о пережитых минутах, о своих земляках, письма благодарности. Сегодня мы решили еще раз вернуться к теме пережитого нами праздника и дать слово нашим читателям.



Нам было очень приятно

Вы когда-нибудь уступали место старушке в автобусе или переводили старичка через дорогу? Если да, то вы поймете мои мысли и чувства - моя душа ликovala: я смогла обрадовать совершенно незнакомых людей.



9 Мая мы с сестрой, вооружившись несколькими скромными букетиками, отправились в обелиск Славы, и если встречали ветеранов без цветов (а таких было мало), то дарили им букетики.

Оказывается, дарить цветы куда приятнее, чем их получать. Особенно, когда вспомнишь ветерана, увешанного медалями и орденами, который шел, улыбаясь и то и дело нюхая подаренный нами небольшой букетик ландышей

Л.Паськова

«Об огнях-пожаришках, о друзьях-товарищах...»

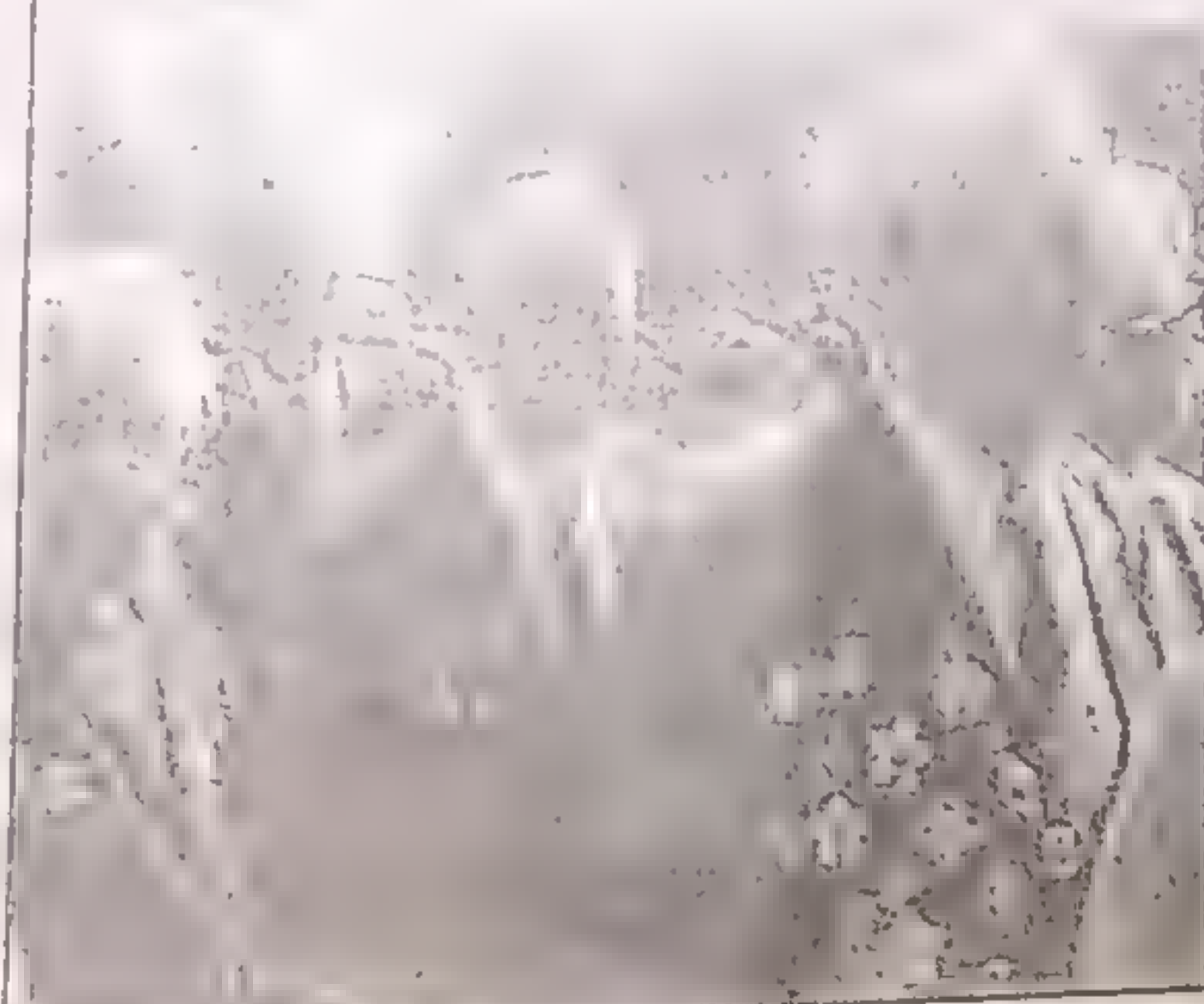
С каждым годом все меньше становится участников войны. Самым молодым в те далекие времена - сегодня 70 и более лет. Для нас, выросших под мирным небом, они - живая легенда. А между тем, они обычные люди, живущие рядом с нами. И наша задача - воспитать в детях и внуках уважение и почтение к тем людям, которые, пройдя через войну, голод, разрушения, сумели выстоять и побе-

часть, срочно ремонтировались и отправлялись на фронт. Изнурительный труд, недоедание сказались на здоровье Александра Константиновича. В конце 1944 года его комиссовали инвалидом 2-й группы с диагнозом «туберкулез». В 19 лет вернулся он на лечение в родное село, где и встретил Победу.

Несколько лет проработал в колхозе, а в 1952 году его, как перспективного работника,

ДО СИХ ПОР ТРЕВОЖИТ СЕРДЦЕ БОЛЬ

Прошло 57 лет с тех пор, как советский народ одержал победу над германским фашизмом в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. 9 Мая 2002 года, в День Победы, жители города Балакова вспоминали о своих земляках, не вернувшихся с войны, сложивших головы в жестоких сражениях. Было раннее утро, а люди в одиночку и группами, празднично одетые, шли к Обелиску Славы с букетами цветов, чтобы почтить память тех, кто не пожалел жизни, защищая Отечество в Великой Отечественной войне. Ведь жизнь, отданная во имя этой цели - самый дорогой вклад в Победу.



Я с первых дней войны участвовал в боях: на Черноморском флоте, в отдельных батальонах моряков, оборонявших город-герой Севастополь, на Волге, в составе Волжской и Днепровской военных флотилий, в Немецком отдельном отряде кораблей. Я видел смерть на войне, был контужен, ранен, стал инвалидом, был на волосок от смерти.

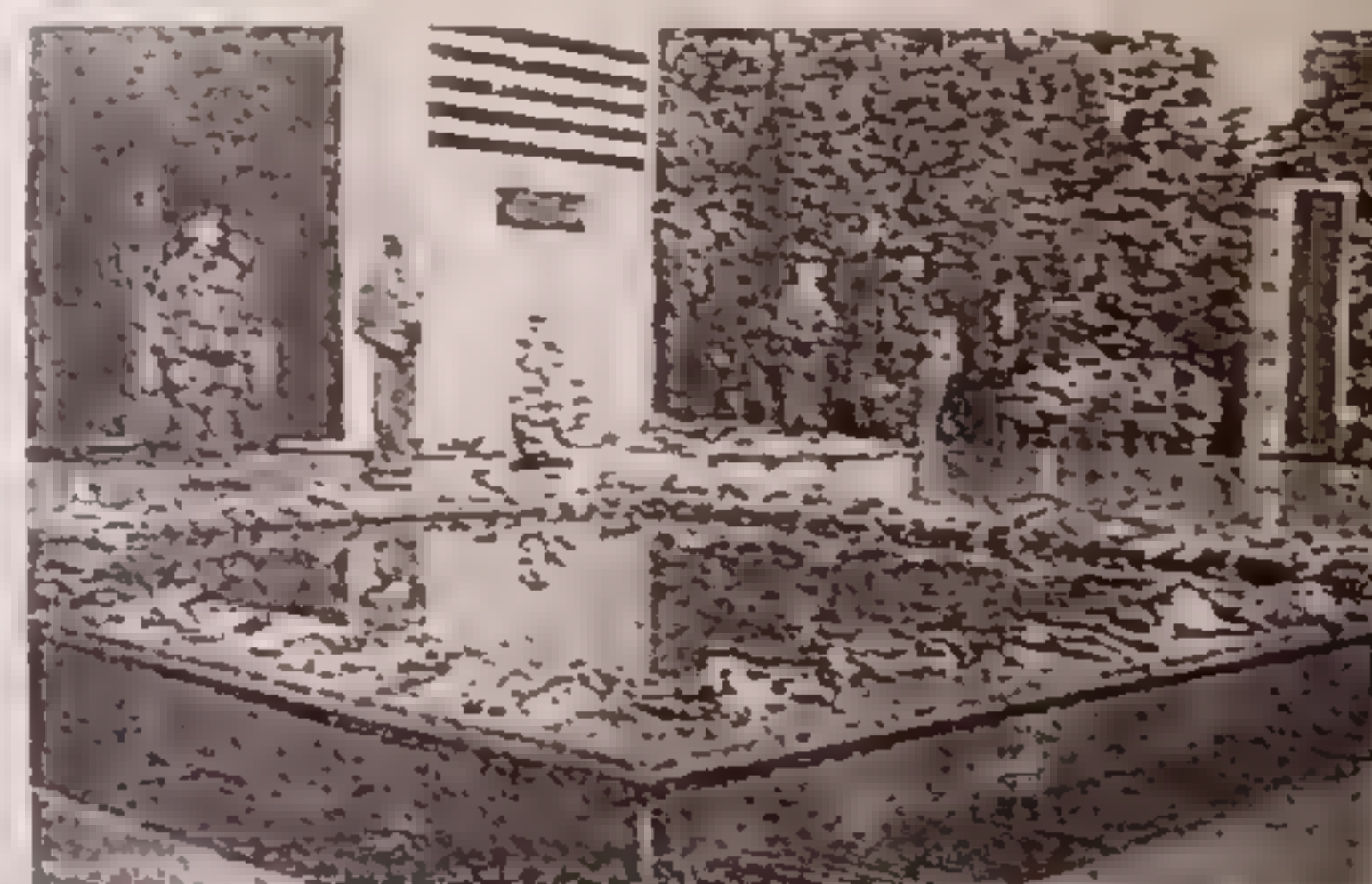
Но война вручила мне самую высокую награду - подарила жизнь. И я в долгу перед теми, кто не вернулся домой. Хотя в этом нет моей вины, воинская честь и совесть обязывали меня работать с полной отдачей сил. Был такой лозунг: сделай за себя и

за товарища, оставшегося на поле битвы. Я на протяжении двух десятилетий работаю в Балаковской объединенной организации ветеранов, делаю все, чтобы сохранить память о на-

ших погибших земляках-балаковцах. В день празднования 57 годовщины Победы все мы, кроме чувств боли и скорби, испытываем одновременно и чувство гордости за своих земляков, не посрамивших звания защитников Родины, выполнивших присягу, данную на верность Отчизне.

Более двух часов шли колонны коллективов предприятий, организаций и учреждений, учебных заведений к Обелиску погибшим, чтобы возложить цветы в знак признания героического подвига своих земляков. Нас, ветеранов, радовало то, что в почетном карауле у Обелиска стояли с автоматами в руках учащиеся школ. Это связь поколений, это правнуки тех, кто не вернулся с войны. Если потребуется, они встанут в ряды защитников Отечества, приняв эстафету от своих прадедов.

Совет Балаковской объединенной организации ветеранов сердечно благодарит администрацию Балаковского муниципального образования, руководителей предприятий, профсоюзных организаций, трудовые коллективы, учебные заведения и школы, всех жителей города за то, что они сохраняют память о своих земляках, погибших в жестоких боях с фашизмом во имя Победы в Великой Отечественной войне.



А.А.Деревнин,
зам. председателя
Совета ветеранов,
инвалид Великой
Отечественной войны,
капитан-лейтенант
в отставке

МЫ С НОВА ВСЕ ВМЕСТЕ

они обычные люди, живущие рядом с нами. И наша задача - воспитать в детях и внуках уважение и почтение к тем немногим, которые, пережив войну, голод, разруху, сумели выстоять и победить.

Я хочу рассказать о таком человеке - Александре Константиновиче Рулеве. Родился он 26 июня 1926 года в селе Быков Отрог в семье бедного крестьянина. Время было трудное, голодное, из шести детей выжил только один он. Закончив семь классов, работал в колхозе. Работы не боялся, помогал родителям, как мог. У матери отказали ноги, еще молодая женщина, она оказалась прикованной к постели. Саше было 15 лет, когда началась война. Отец ушел на фронт в первые дни, а вскоре пришло извещение: пропал без вести. А в ноябре 1943 года призвали и Сашу. В 17 лет, оставив больную беспомощную мать, он уехал в г.Вольск на учебу в авиашколу. Через три месяца, в звании сержанта был направлен в Куйбышев механиком авиационной службы, а вскоре - в действующую воинскую часть в Казань.

«Все для фронта, все для Победы!» - эти слова набатом стучали в сердце каждого, своим трудом, бессонными ночами приближавшего Победу. Поврежденные самолеты, поступая в воинскую

часть, ставали инвалидом 2-й группы с диагнозом «туберкулез». В 19 лет вернулся он на лечение в родное село, где и встретил Победу.

Несколько лет проработал в колхозе, а в 1952 году его, как перспективного работника, послали учиться в Саратовскую школу по подготовке председателей колхозов, после успешного окончания которой работал сначала зоотехником, а с 1961 года - участковым инспектором в Рыбинской инспекции. 25 лет, до самой пенсии, оставался он на этой работе, пользуясь уважением односельчан.

Сейчас Александр Константинович на заслуженном отдыхе. Его, как инвалида 2-й группы, взяла на обслуживание социальная служба, с обязательным посещением медиками. Рядом с ним - его верная жена и подруга Евдокия Алексеевна Рулева. Хочется пожелать крепкого здоровья и долгих лет жизни дорогому нашему ветерану.

9 Мая в нашем селе состоялся митинг, посвященный 57-й годовщине Победы над фашизмом. Участники войны, труженики тыла и семьи погибших и живых воинов пришли возложить цветы к стене Памяти и Славы в с. Быков Отрог. Звучала музыка, голос Марка Бернеса пел «об огнях-пожарищах, о друзьях-товарищах». Слезы блестели на глазах фронтовиков, когда они встали плечо к плечу у стены Памяти, а дети несли цветы к подножию памятника, много цветов. Цветы и дети, и мирное небо над головой...

Л.Г.Синило,
зав.отделением
социальной
помощи
в с. Быков
Отрог



ной организации ветеранов, делаю все, чтобы сохранить память о на-

это правнуки тех, кто не вернулся с войны. Если потребуются, они встанут в ряды защитников Отечества, приняв эстафету от своих прадедов.

зам. председателя Совета ветеранов, инвалид Великой Отечественной войны, капитан-лейтенант в отставке

МЫ СНОВА ВСЕ ВМЕСТЕ

7 мая в УМЖХ-1 была организована встреча ветеранов Великой Отечественной войны, работников тыла, всех, кто перенес тяготы тех тяжелых лет.

Звучит гимн нашей страны. Минута молчания. Мы склоняем головы в память о не вернувшихся с полей сражений дедах, отцах, сыновьях, друзьях и товарищах. Пройдут годы, десятилетия, а память о них будет жива в сердцах наших людей.

100 граммов фронтовых. Вкусные блюда в широком ассортименте, напитки, фрукты. На каждом столе - букет цветов. Цветы напоминают о весне и о Победе.

Ветеранов поздравили с праздником В.Д.Канаев, директор УМЖХ-1, Ю.Н.Сим, майор Паланин, писатель и музыкант Бобров. Учащиеся ПУ № 63 дали замечательный импровизированный концерт. Дружно зазвучали песни фронтовых лет. Пошли в пляс боевые друзья, о далеких временах фронтовой молодости напомнили сальсо «В лесу прифронтовом» и стихи К.Симонова... И еще один подарок - ветеранам вручают продуктовые наборы. Каждого называют поименно. Какая радость, какой блеск в глазах пожилых людей... Никто не забыт и ничто не забыто.

Стопочку на посошок, и ветеранов провожают к автобусам. Не волнуйтесь, будут еще встречи, - говорит В.Д.Канаев, у себя дома Славы, за праздничным столом в 2003 году.

По просьбе ветеранов хочу выразить сердечную благо-



дарность организаторам этой встречи: Соломиной Т.А., председателю горкома профсоюза работников коммунального хозяйства, Евстифеевой Г.А., председателю профкома УМЖХ-3, Канаеву В.Д., директору УМЖХ-1, Симу Ю.Н., заместителю коммунального хозяйства г.Балаково, майору В.К.Паланину, Ермолаеву А.А., директору вечерней школы рабочей молодежи № 1, музыканту Боброву, учащимся ПУ № 63.

Д.А.Ермакова, ветеран труда

НЕНУЖНЫЕ МОГИЛЫ



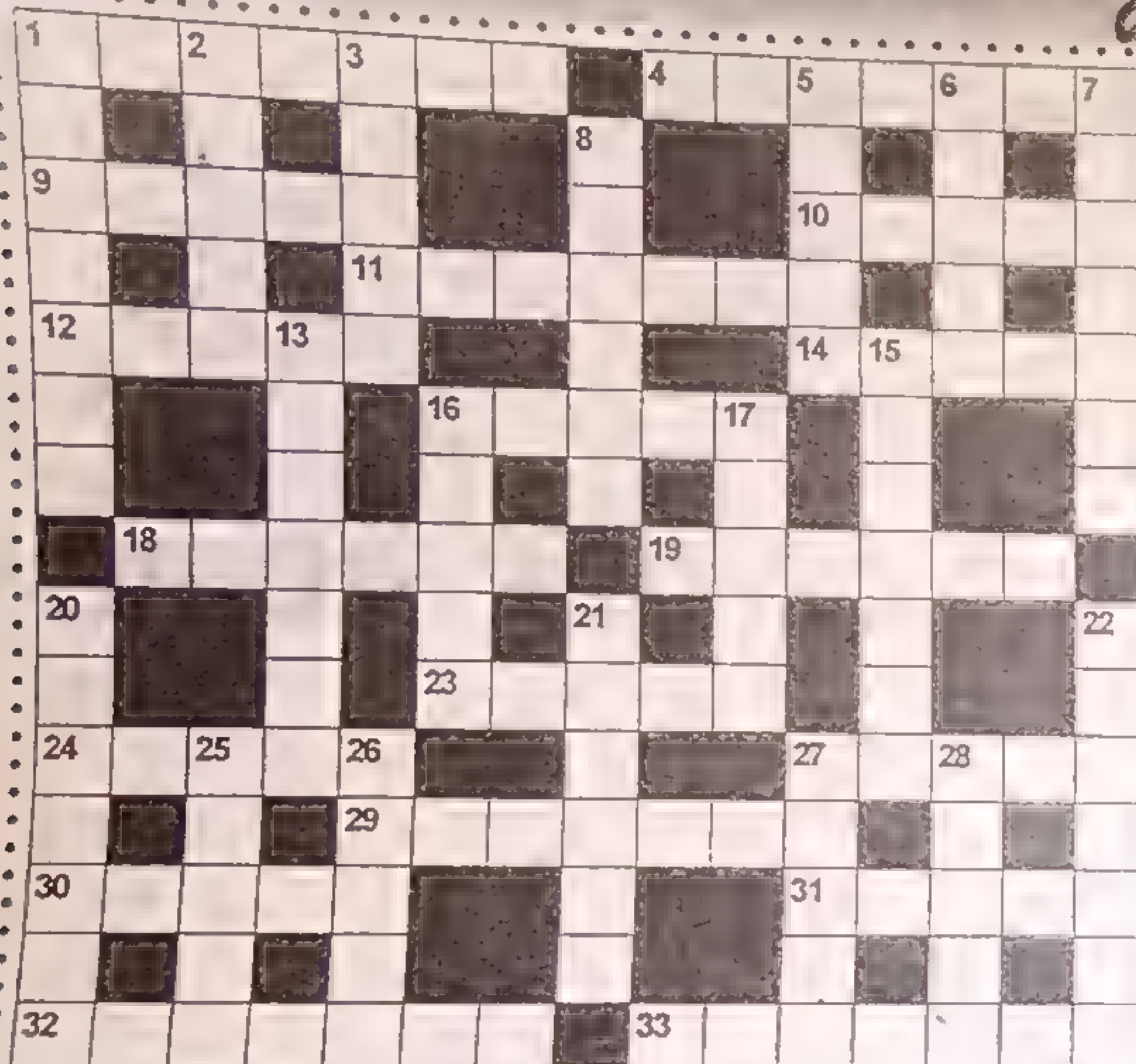
когда-то работали вместе, соседи, рядом с которыми они жили, меньше - средств, чтобы привести эти могилы в достойный вид. Ведь память об ушедших должна быть не только в наших сердцах.

Вот и закончилась череда праздников, среди которых особое место занимает Пасха - Светлое Христово Воскресение. Этот день близок и молодым, и пожилым, верующим и далеко не набожным людям. В праздник Святой Пасхи принято приходить на кладбища, поминать и вспоминать своих ушедших из жизни родственников и близких.

Подготовка к Пасхе началась чуть ли не с марта. Люди красили памятники, ставили оградки, сажали цветы и деревья. Территория старого и нового кладбищ в Пасху напоминала огромный муравейник. Казалось, что практически у каждой могилки побывали близкие, отдавая дань памяти усопшим. В последовавший после Пасхи еще один большой православный праздник - родительский день Радоницу - людей на кладбищах, несмотря на холодную ветреную погоду, было не меньше.

И все же осталось много неухоженных могил, даже на новом кладбище. Обвалившиеся, ушедшие в землю, заросшие сорняками могилы... Когда видишь все это, на душе становится грустно. Можно понять, если не осталось родственников. Но есть же люди, с которыми умершие

В.Моисеенко



По горизонтали: 1.Тряпочка-выручалочка, но не самобранка. 4.Захиревшая жемчужина Черноморского побережья Кавказа. 9.Палка на медведя. 10.Не получается? ... сначала. 11.Самое сладкое со вчерашнего банкета (общепит.). 12.Амбарный сторож. 14.Удельный титул. 16.Растущий живот, как неопровержимое доказательство. 18.Коко. Не Шанель, но инкубатор. 19. «Супер-коко» из Африки. 23.Государство в Азии. 24.Детектив - криминальное... 27.Имя мореплавателя да Гама. 29. Часть ружья. 30. «Кремированная» «Нива» (шутл.). 31.Греческий остров в Эгейском море. 32.Французский космонавт. 33.Вождь, господин, предводитель (греч.).

По вертикали: 1.Нахлебник. 2.Что главное в запое? 3.Забегаловка на юге России и Украины (уст.). 5.Аморальный нигилист. 6.Ни вашим, ни нашим. 7.Город на юге Франции. 8.Вид углерода. 13.Роман Гончарова. 15.Плеть. 16.Речное судно с веслами (слав.). 17. «Золото» по-татарски. 20. «Трудный» министр в правительстве РФ. 21.Одна из станций в стихе Маршала с рассеянным с Бассейной. 22. Яд, образующийся при сжигании мусора. 25.Застряли в лифте? Ждите помощи (напр.). 26. Застряли? Ходите пешком. 27. «А ...?» - девиз не бисексуальной 28.Угловная «перчинка» в характере тигра.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД С ГЛ. 12

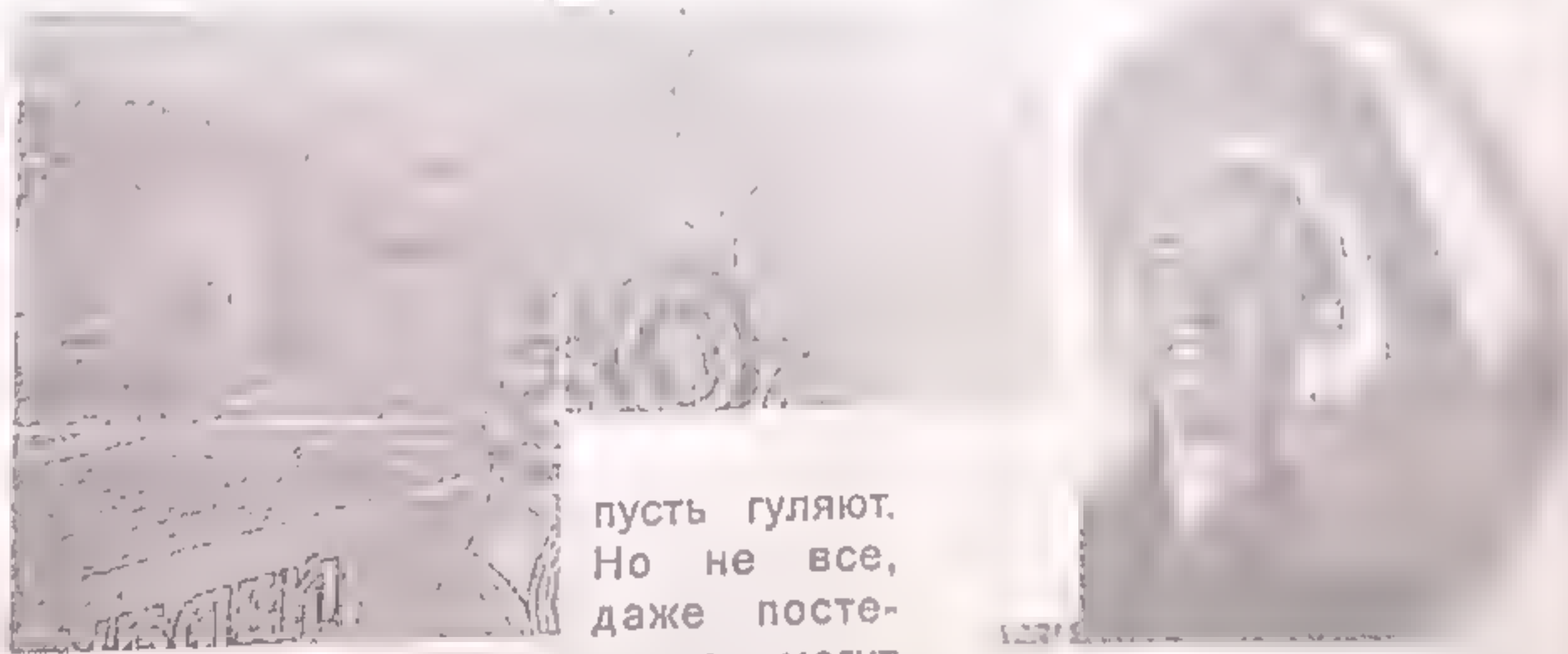
По горизонтали: 1.Журавль. 4.Гугенот. 9.Ложка. 10.Люгер. 11.Тачанка. 12.Зверь. 14.Янд. 16.Метро. 18.Грабёж. 19.Абсент. 23.Авгий. 24.Барон. 27.Место. 29.Амфибия. 30.Череп. 31.Чабан. 32.Архаров. 33.Викарий
По вертикали: 1.Железные. 2.Ружье. 3.Врать. 5.Голая. 6.Наган. 7.Торпеда. 8.Власть. 13.Ручайло. 15.Успение. 16.Маета. 17. «Отбой!». 20.Бабочка. 21.Эгоист. 22.Грозный. 25.Рерих. 26.Напор. 27.Мячик. 28.Собор.

Прозвенят скоро последние звонки в школах, а там недалеко и до выпускных вечеров. И снова это большой удар по родительским карманам. Во многих школах начали собирать средства на праздник уже с сентября, чтобы необходимая сумма не так резко отразилась на семейном бюджете. А в некоторых классах (видимо, где учатся более обеспеченные ученики), так ничего и не решили до сих пор. Картина же получается примерно такая: средняя сумма сбора с одного ученика - около тысячи рублей (ср №16,19), в

«Золотые» выпускные

28-й школе она уже составляет тысячу. Этих денег хватает на праздник в стенах школы, с видеосъемкой, подарками учителям, завтраками учащихся во время экзамена. В 19-й школе планируют после торжественной части отправиться на дискотеку в «Мир».

Проблема не в этом. Праздники никто не запрещал,



пусть гуляют. Но не все, даже постепенно, могут позволить себе внести такую сумму. Приходится ущемлять себя в чем-то, ведь школьный выпускной бывает лишь раз в жизни. Может, Управлению образования стоит задуматься над этим вопросом и попы-

таться помочь своим подопечным? Организовать что-то такое единое, что перевесит застолье с необходимостью крепко выпить и прилично закусить.

Лилиана

ДОСКА ПОЧЁТА

ОНА ДАРИТ ЛЮДЯМ ДОБРО

Прошло ровно шесть лет с тех пор, когда нам по воле судьбы пришлось познакомиться с участковой медсестрой поликлиники № 3 Воронцовой Надеждой Федоровной. С 1996 года в число обслуживаемых ею вошел и инвалид 1 группы Смирнов Георгий Анатольевич, которому необходимо систематическое лечение. Все 6 лет Надежде Федоровне приходилось посещать нас и делать процедуры. Удивительно удачно, ловко, профессионально справляется со своими обязанностями Надя. Про таких говорят: рука легкая. Укол делает - не почувствуешь.

Надежда Федоровна лечит не только лекарствами, но и ласковым словом, своим участием и вниманием. Нам кажется, что Надя родилась для того, чтобы быть милосердной сестрой, чтобы дарить людям любовь, заботу, исцелять их, помогать им в трудную минуту. Побольше бы таких медработников.

Надя разделяет с нами, больными, нашу боль и страдания. Всегда добрая, нежная, внимательная, она просто волшебница. Это человек, с которым хочется общаться, слушать ее советы, пожелания.

Как правило, клиентами патронажной сестры являются беспомощные больные, которые не могут дойти до процедурного кабинета. Надежда Федоровна своими убедительными, спокойными словами всегда вселяет веру и надежду на улучшение здоровья.

Она часто говорит нам: «Вы своим трудом заслужили к себе хорошее отношение, и вы еще нужны в настоящее время». А как это приятно слышать! Надя - человеческий человек, она стала нам роднее родной.

Надя никогда не забудет сказать о том, в какое время дня посетит нас завтра. Поверьте, это не голословная хвалебная ода, это действительно так.

Надя заслуженно пользуется авторитетом у больных, и наши слова благодарности идут от чистого сердца. Мы всей семьей бесконечно ей благодарны, говорим ей сто раз спасибо, низкий поклон ей и ее маме, воспитавшей такую прекрасную дочь. Нам, жителям ее участка, очень бы хотелось, чтобы Надежда Федоровна передала свой опыт другим медсестрам поликлиники № 3, работу которых нам пришлось испытать на себе, когда Надя бывала в очередных отпусках.

Семья Смирновых; к нашим словам благодарности присоединяются семьи Бочкаревых, Южаковых, Бондаренко, Квитковских

Купи - продай, дешево отдай!

● Новый столовый сервиз на 6 персон; заднее стекло для «ВАЗ-01», новое. Тел. 4-44-84.
● Трельяж. Тел. 2-51-20.

БЮЛЛЕТЕНЬ
женских кадров



КУПИ - ПРОДАЙ, даром отдай

ПРОДАМ

- Дом кирп. в п. Дзержинско-го (погреб, баня, постройки, АОГВ). Обр.: ул.Циолковского, 25.
- Дом на слом в с.Селитьба Хвалынского р-на (47 км от Балакова) за 3000 руб. Тел. 2-15-30.
- 4-комн. кв-ру (47/68, 8/9, евроремонт, 5 м-он). Тел. 4-27-70.
- 4-комн. кв-ру (47/66 кв.м, 8/9, евроремонт, 5 м-он). Тел. 3-80-95 (ул. Трнавская, 5-65).
- 3-комн. кв-ру, 39,8 кв.м, 8-эт., 8 мкр. 370 тыс. руб. Торг. Тел. 3-21-35.
- 2-эт. дом в п.Дзержинского. Тел. 2-55-65.
- 3-комн. коттедж в с.Б.Отрог (5 км от города, газ, вода), или обменяю на 2-комн. кв. в городе. Ул. Комсомольская, 96 (в селе).
- 3-комн. «клопчатник», ч/у. Тел. 2-16-41.
- 2-комн. кв-ру в старом городе, 3/4, газ, колонка, или обменяю на новые районы. Тел. 4-14-07.
- Дачу, «Пески» (6 сот., 3,5 тыс. руб.), или сдам в аренду с последующим выкупом. Тел. 2-10-98.

- Дачу на берегу Иргиза (8 сот., недостр. кирп. дом). Тел. 3-50-10.
- Прогулочную дет. коляску; кух. стол - 150 руб. Тел. 9-00-12.
- Комн. цветы в красивых горшочках. Тел. 9-00-12.
- Куртку демисезонную, 2-сторон. Р-р 50-52. Тел. 7-41-85.
- В/кассеты, б/у, дешево. Тел. 2-23-30.
- Игру «Русское лото». Тел. 7-41-85.
- Сервиз (немецкий фарфор) кофейный на 19 предметов. Тел. 7-41-85.
- Платья жен. летние, очень красивые. Тел. 7-41-85.
- Книги (худ. лит-ра), дешево (8-10 руб.). Тел. 7-41-85.
- Два кресла, б/у, вновь обтянутые. Тел. 6-63-64.
- Три цветка алоэ в одном горшке. Тел. 3-99-09 (вечером).
- Заготовку из листовой стали для котла, для бани. Тел. 4-43-41.
- Коляску дет. (импорт, 3 положения, 1800 руб., синяя в горошек). Тел. 3-20-93.

- Сервант, книжный шкаф, пылесос, тумбу на кухню, вешалки, стол-парту, б/у. Тел. 9-01-02.
- Кух. стол, б/у; палас шерст. (рисунок с обеих сторон); муж. нов. лет. брюки. Тел. 6-56-80.
- Туристическую польскую палатку «Варта-3», в хор. сост., семейную. Тел. 3-80-24.
- Сварочный кабель в резиновой оплетке, медный (диам. 13 мм, длина 65 м). Тел. 3-80-24.
- Коптильное устройство (заводское). Копчение производится на кухне, на газовой плите. Очень удобно. Тел. 3-80-24.
- Новые оцинкованные трубы (6 шт. по 3 метра, диам. 50 мм). Тел. 4-44-84.
- Запчасти для швейных машин. Запчасти «М-408», «М-412». Тел. 6-30-37.
- Сенокосилку, жеребца (1 год), козла, телят, поросят. Тел. 3-45-81.
- Велосипед дорожный - 1500 руб.; соковыжималку новую - 1000 руб.; спортивные костюмы «Адидас» - 500 руб.; скороварку; гитару - 500 руб. Тел. 4-90-57 (вечером с 19.00).
- Напольное покрытие «Капролин» (цвет - зеленый, 31 кв.м, ширина 1,55 м). Тел. 4-44-84.

- Новый столовый сервиз на 6 персон; заднее стекло для «ВАЗ-01», новое. Тел. 4-44-84.
- Трельяж. Тел. 2-51-20.
- А/м «М-2140», на ходу, 78 г.в.; з/п к двигателю. Тел. 6-63-64.
- «ВАЗ-21047» «Жигули», 1999 г.в. Тел. 3-32-48.
- А/резину «ЗИЛ-131» (2 шт., нов.); мосты на «УАЗ», б/у; коробку «ГАЗ-24», б/у. Обр.: с.Кормежка, тел. 6-32-48.
- Компрессор стационарный (0,5 куб.м в минуту); коленвал «ГАЗ-24» - 2 шт.; коленвал «Т-40» - 3 шт. Обр.: с.Кормежка, тел. 6-32-48.
- Мотоцикл «Урал»; холодильник «Орск»; две газ. плиты (4-х и 2-конф.) - все б/у, в хор. сост. Тел. 5-30-94.
- «ГАЗ-52» с большим комплектом з/ч, или поменяю на «УАЗ». Обр.: ул.Щорса, 51-10.
- Кап.гараж в р-не стадиона «Труд» (погреб, смотровая яма). Тел. 3-24-67.
- «М-2140», 82 г.в. Тел. 4-33-78.

КУПЛЮ

- Стекланную бутылку (10-20 литров). Тел. 7-16-36 (до 21.00).
- 1-комн. кв-ру. Тел. 66-8-45.
- Подростковый велосипед, недорого. Тел. 5-24-00.
- Тротуарную плитку, 50х50. Тел. 5-24-00.
- Строительный вагончик. Тел. 4-43-41.

РАЗНОЕ

- Молодая семья снимет квартиру в 3 м-не. Порядок и чистоту гарантируем. Тел. 2-62-65, 7-26-06.
- Контрольные работы по высшей математике и химии. Тел. 5-23-57.

БЮЛЛЕТЕНЬ

женских кадров

Государственное учреждение «Балаковский городской центр занятости населения» предлагает **квалифицированных специалистов:**

- 1.Бухгалтер, жен., 37 лет, среднее образование, опыт работы по специальности - 11 лет. Добросовестна, исполнительна. Цель - трудоустройство по специальности.
- 2.Врач зубной, жен., 30 лет, образование среднее профессиональное, опыт работы по специальности - 7 лет. Цель - трудоустройство по специальности.
- 3.Методист по физкультуре, жен., 39 лет, высшее образование, опыт работы по специальности - 13 лет. Коммуникабельна, с удовольствием работает с детьми. Цель - трудоустройство по специальности.

Уважаемые работодатели! Если вас заинтересовали данные на предложенных специалистов или вы хотите подобрать работников для вашей организации, обращайтесь в ГУ «Балаковский городской центр занятости населения».

Вниманию специалистов! Чтобы попасть в банк высококвалифицированных специалистов, необходимо заполнить нашу анкету и представить документы, подтверждающие вашу квалификацию, образование и опыт работы (резюме, копии дипломов об образовании и повышении квалификации, копии сертификатов).

Мы ждем вас по адресу:

г.Балаково, ул. Революционная, 48, каб. 35, тел. 4-36-50.

- Изостудия «Единение» приглашает детей и взрослых реализовать свои творческие способности. Занятия - каждую субботу и воскресенье с 12.00 до 14.00. Обр.: проспект Героев, 32 «а» («Молодежная инициатива»).

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон


Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секр. Сперанская Е.Ю.

Главный редактор
СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов
Тел. 5-43-70

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные знаком , печатаются на правах рекламы

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская,4, ул.Ленина,60.
Телефон: 4-92-68, 5-94-44 (редакция). Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано в типографии «ВИРМА», г.Балаково, ул.Топоринская,4.
Компьютерная верстка:
О.Иванчук, Н.Ростовская.

Корректоры: Н.Ивлиева, В.Николаева.
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
21.06.2002 (спецвыпуск)

№ 47 (907)

ПЕЧАТА

Выходит с 8 декабря 1990 г.

- «ЗОЛОТАЯ» ВОДА В СЕЛЕ
- НАКАЗАНИЕ ЗА ГРУБОСТЬ – 500 РУБ.
- ХОББИ – МИКРОСКОП

Свободная

У постамента – «я и моя Маша»,
На постаменте – сын родной, Кирилл.
Шагай, сынок, шагай, надежда наша!
Я (вместе с мамой) столько сил в тебя вложил!

Закончились экзамены, выпускники получили аттестаты. Родители наконец-то почувствовали облегчение – кончились траты на ремонт школы, на охрану, в опекунский совет, на костюм, на выпускной бал. А впереди новые заботы – траты на устройство в институт, оплата за обучение на коммерческой основе... Здоровья и терпения вам, дорогие родители!



ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

ОБЕЩАНИЯ КОММУНАЛЬЩИКОВ

ЗА ЧТО НЕ ЛЮБЯТ «НЕПОБЕДИМУЮ И ЛЕГЕНДАРНУЮ»?

И. Дмитриева
Репортаж из мэрии



ВОПРОС МЭРУ

«В Малой Быковке создавалась непростая ситуация с учителями – колхоз-банкрот «Коммунар» через суд добивается выплаты денег за аренду колхозных квартир, хотя селила в своё время учителей сельская администрация, она и должна была заключать договор аренды. Суммы, предъявляемые колхозом, приличные. Что делать учителям?

О. Каверзнев»

– По этому делу есть решение суда, надо еще раз посмотреть, что там можно сделать, но, скорее всего, придется платить, так как с преподавателями бюджет в основном рассчитался.

«Самая дорогая заправочная станция – напротив вокзала, именно на ней по утрам заправляют машины и трактора предприятия «Балаковские дороги». Почему именно на этой заправке и на какие средства?

А.Викторов»

– Это не самая дорогая заправка. Что касается муниципальных предприятий, их машины заправляются на станциях «Седанко» по договоренности, то есть берут в кредит горючее, а потом фирма выставляет счет. Но оплачивается счет не всегда сразу, поэтому, если «Седанко» прекращает кредитовать наши предприятия, есть запасной вариант – заправочная у вокзала – «Новый век».

«Цены на мини-рынках за место почему-то возросли. Кто утверждает эти цены, и почему они стали выше?

Д.Лопухина»

– Ценами на рынке руководят законы рынка. Администрация рынка устанавливает цены на место, соотносясь с условиями. Цены выросли за уборку мусора – сразу изменились цены за место. Я попрошу комиссию торгового отдела перепроверить цены на места.

«В Москве есть такая местная льгота – многодетные семьи платят за посещение бани полцены. Можем ли мы на местном уровне такую льготу сделать?

ОБЕЩАНИЯ КОММУНАЛЬЩИКОВ ВОДЫ НЕ ЗАМЕНЯТ

Этот вопрос можно обсуждать много раз, и каждый раз найдутся новые повороты, хотя от обсуждения толку мало. Речь идет о воде в селах. Заметим - не питьевой воде, а просто воде, так как пьют крестьяне то, что трудно назвать водой. Совсем недавно представитель Управления по работе с территориями докладывал, как исполняется в БМО областная программа «Питьевая вода», а вот в понедельник председатель ЮЖКХ А.Л.Чутьев говорил о том, как новое УМЖХ работает в селах, что делается для подачи воды.

Итак, ЮЖКХ взяло себе на баланс все сельские водопроводы (316 км), 52 скважины (46), все насосные станции (24) и так далее. Раньше все это было на балансе колхозов, потом оказалось брошено, естественно, не ремонтировалось и не чистилось, а теперь ЮЖКХ должно все это ветхое хозяйство приводить в порядок. Впервые все гидросооружения были проинвентаризированы и сформирован муниципальный заказ на замену старых водопроводов.

Обследования показали, что качество воды даже в нынешних условиях может быть лучше, если башни почистить, а если организовать очистку и хлорирование, то вода будет почти чистой.

Хорошо говорить, тогда почему до сих пор в Малом Перекопном станция очистки и обеззараживания воды стоит без работы? Ответов у А.Л.Чутьева много, но ни один мэра не устроил, он достаточно резко потребовал от докладчика срочно ввести в действие сооружения, тем более, что «Водоканал» берет на себя обучение специалистов и помощь в запуске станции.

У докладчика на все вопросы ответ один - нет достаточного финансирования. Невольно напрашивается сравнение с «Водоканалом», где также сложности с финансами, где проблемы практически те же - изношены трубы, необходима замена, прочистка и так далее. Но в «Водоканале» находятся резервы, работа ведется по плану, утверждены тарифы на воду и практически нет аварийных ситуаций. Там есть просто ответственность за свое дело. У коммунальщиков же повально эта ответственность отсутствует, горожанам это знакомо, теперь узнают и сельчане. У них цена на воду выросла раза в три, а качество услуги не изменилось, перерасчет за недополученную воду не делают, одним словом - работа ведется как всегда - спустя рукава.

В этом году ЮЖКХ в селах планирует выполнить работу на 3 млн. 700 тыс. рублей, в основном, это ремонт водопроводов. Осенью к этому вопросу можно будет вернуться и проверить, что получилось. Но сельчанам вода нужна сегодня, поэтому летом они, конечно, будут жить трудно и писать жалобы во все инстанции. А судя по тому, как читал доклад А.Л.Чутьева, тому саму он знает пока плохо, и ответить ему на претензии крестьян нечего. А значит, будут его ругать как жителей и чиновники, до которых эти жалобы будут доходить, и журналисты, которым также предстоит не один раз встречаться с сельскими жителями по вопросу водоснабжения.

ЗА ЧТО НЕ ЛЮБЯТ

«НЕПОБЕДИМУЮ И ЛЕГЕНДАРНУЮ»?

И Дмитриева
Репортаж из мэрии

Как готовятся мальчишки к армии? Вопрос непонятный - да никак они не готовятся. Между тем, есть постановления губернатора, где расписаны мероприятия, а в них - именно подготовка к армии. Постановление надо выполнять, поэтому в понедельник на планерке чиновники заслушали доклад о том, как эти мероприятия выполняются на территории БМО. Докладовал зам. главы БМО по соцвопросам, он же по совместительству председатель призывной комиссии Г.Н.Утенков. Он заметил, что негативная информация об армии, которую выдают СМИ, влияет на умы молодых людей, и очень трудно в таких условиях воспитывать патриотизм и желание служить Родине.

Тем не менее, привычная форма бесед с призывниками остается ведущей - офицеры военкомата часто проводят встречи в школах и рассказывают о том, как сами служили или участвовали в боевых действиях. Есть традиция встречаться работникам военкомата с призывниками и их родителями накануне призыва, когда возникает много конкретных вопросов. Практикуют еще встречи в участниках Великой Отечественной войны, хотя по понятным причинам проводятся такие встречи редко.

Но настрой настроен, а если призывник физически слаб, то служба для него будет в тягость, если он вообще пройдет медкомиссию. В очередной раз прозвучала информация о том, что наши балаковские мальчишки здоро-

вьем не отличаются. Не стоит перечислять все болезни, которыми они страдают, скажем лишь, что никакие радикальные меры, в том числе и бесплатное кормление призывников в профилактории «Ладья», эффекта не дали. Вывод докладчика - насильно никого здоровым не сделаешь.

Спецподготовка также страдает - автошкола РОСТО пришла в упадок и теперь готовит водителей только за плату. Следовательно, далеко не все могут получить профессию, которая пригодится в армии.

Отметил докладчик и большую работу спортивных клубов, центра «Набат», школьных, преподавателей ОБЖ, хотя обеспеченность учебным материалом очень низкая. Но куда ни кинь - хоть спортивный клуб, хоть оснащение кабинета ОБЖ - все нужны деньги. Докладчик сделал вывод, что в целом постановление губернатора выполняется неплохо. Стоило бы добавить - с учетом скудного финансирования всех намеченных мероприятий. А вообще, если стране не нужны крепкие патриоты, то она не финансирует их воспитание и образование. Так что же требовать? Из ничего ничего и выйдет, то есть - ни патриотизма, ни физподготовки, ни интереса служить в армии. Тем более, что дети чиновников и руководителей последние годы в армию не идут, а все учатся, в армию идут ПТУ-шники и дети из малообеспеченных семей. Когда наступит всеобщее благоденствие, как обещает Президент страны, то в армию будет идти просто некому.

«Цены на мини-рынках за место почему-то возросли. Кто утверждает эти цены, и почему они стали выше?»

Д.Полухина»

- Ценами на рынке руководят законы рынка. Администрация рынка устанавливает цены на место, соотносясь с услугами. Цены выросли за уборку мусора - сразу изменились цены за место. Я попрошу комиссию торгового отдела перепроверить цены на места.

«В Москве есть такая местная льгота - многодетные семьи платят за посещение бани полцены. Можем ли мы на местном уровне такую льготу сделать, скажем, для многодетных, живущих в домах с частичными удобствами?»

О.Лефарь»

- Наверное, можем. Просто никто не выходил с этим предложением. Вот если депутат Дмитриева выйдет с таким предложением, укажет источник финансирования (хотя там сумма копеечная будет), то, думаю, депутаты ее поддержат.

«В центре «Ровесник» открылась детская площадка, на нее ходят малыши, а во дворе в песочнице нет песка. Вопрос мелкий, но, по словам родителей, на сегодняшний день решить его почему-то не может никто. Так ли это?»

И.Петелько»

- Не совсем так: песок должен завозить ЮЖКХ, у которого трудности с финансированием. Но все равно дано задание - песок завезти во все песочницы. В том числе и в «Ровесник». По моим данным, туда уже завезли.

Слово от Чутьева ПЛАНЕРКА В ЮЖКХ

Для нашего города чрезвычайным происшествием стал рухнувший балкон четвертого этажа на улице Ленина. Двое молодых людей погибли, трое находятся в больнице. В связи с этим председатель ЮЖКХ Александр Чутьев подготовил распоряжение - в срок до 10 июля специальной комиссии обследовать балконы и козырьки над подъездами всех жилых домов. В случае опасности обрушения балконы будут опечатываться, а козырьки сниматься.

Приватизированная квартира - это собственность жильца. Поэтому внутриквартирное техобслуживание УМЖХ может предоставить жильцу только в случае заключения договора. Расценки на такие услуги должны утверждаться депутатами, которые до сих пор почему-то обходят этот вопрос стороной, что очень выгодно, кстати, для того же слесаря дяди Васи, берущего мзду с клиентов по своим «расценкам». И если расценки, утвержденные депутатами, окажутся вдруг выше дяди Васиных, то наличные у него не переведутся.

Все конторское начальство, а также рабочие бывшего УМЖХ-2 (ныне «Жилищник») сидят на своих рабочих местах без света - его за неуплату отключила «Горэлектросеть». Такая же картина ожидается и во всех бывших УМЖХ. Ведь «Горэлектросеть» требует погашения не текущих, а накопленных за прошлые годы долгов, о реструктуризации которых договаривалось руководство ЮЖКХ.

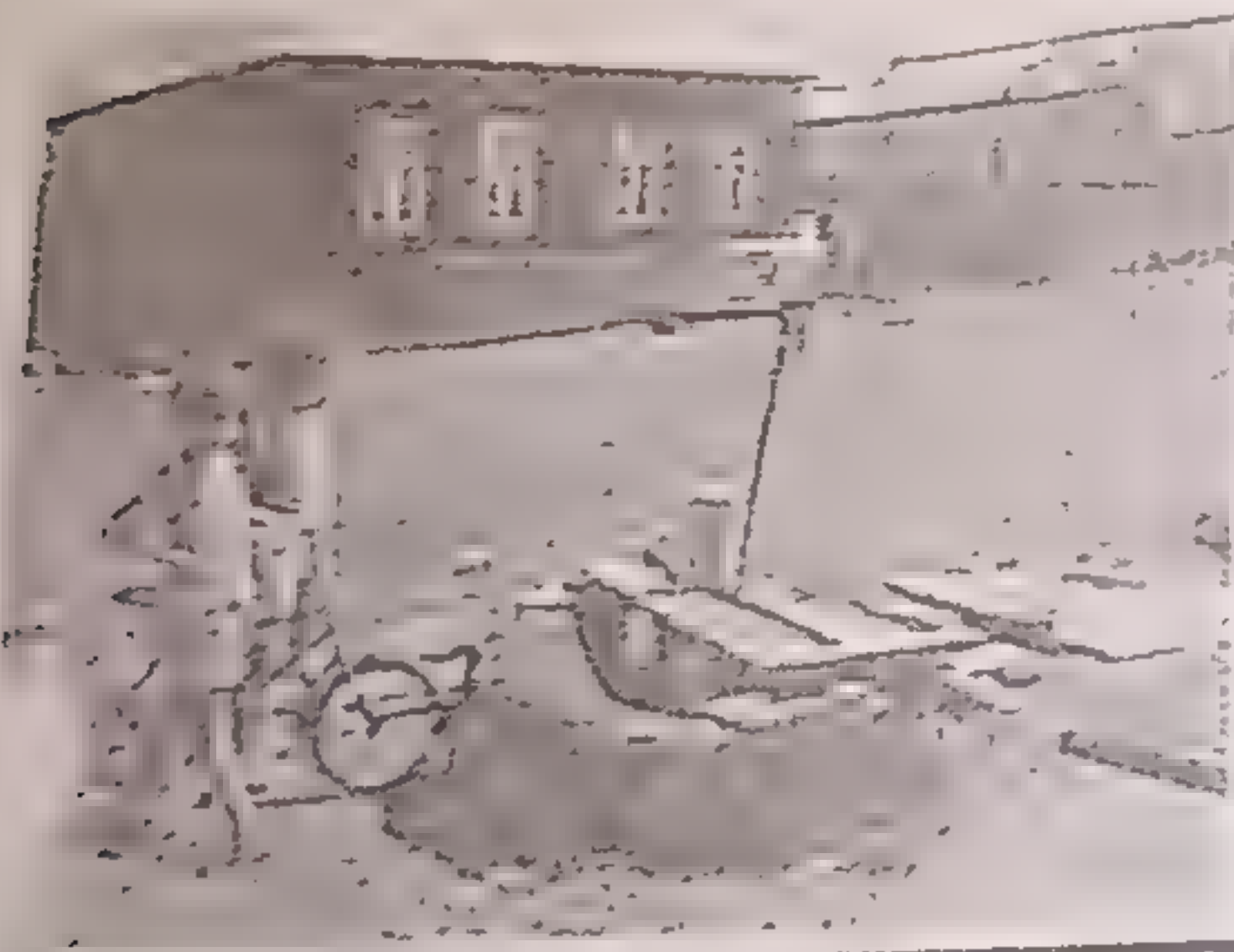
Что «клоп», что вода - известная беда

На последнем заседании депутатской комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству рассматривался вопрос о тарифах на отопление, питьевую воду и пользование канализацией для жителей сел нашего района. Эти тарифы после аудиторской оценки были представлены МУП «БПМК», которое оказывает жилищно-коммунальные услуги на селе.

Тариф на отопление, такой же, как у городских жителей, сомнения у депутатов не вызвал. Критике со стороны члена комиссии Ирины Дмитриевой подвергся тариф на питьевую воду, который для сельчан оказался выше в 6 раз! И это при низком качестве воды и плохой ее подаче почти по всему району. Поэтому вопрос решили перенести на широкое обсуждение в Совете депутатов.

Вторым, не менее острым, оказался вопрос о снижении платы за техобслуживание жильцам каркасно-засыпных домов, иначе «кlopятников». Вопрос ранее уже поднимался на комиссии, и наконец было принято решение рекомендовать Совету депутатов снизить плату до 30 процентов, а разницу коммунальщикам компенсировать из городского бюджета.

М. Смирнов



НАШИ СОСЕДИ

СКОЛЬКО СТОЯТ КОНСТИТУЦИОННЫЕ ПРАВА?

Недавно Духовницкий районный суд рассмотрел необычное дело. Заведующая отделом районной газеты «Авангард» Н.В.Барсукова обратилась в суд с иском о защите чести, достоинства и деловой репутации. Ответчиками стали В.И.Курякин - зам. главы администрации ОМО Духовницкого района и А.А.Петрайкин - главный архитектор района.

А все началось с детской площадки. В прошлом Барсукова была предпринимателем и собственником детского парка аттракционов. Первого апреля сего года от главы администрации ОМО Духовницкого района поступило распоряжение за номером 01-28/192, которое обязывает Барсукову освободить земельный участок от строений, сооружений и других предметов демонтировать и убрать ограждение, в связи с тем, что земельный участок (на котором находились качели, карусели и танцевальная площадка с летней эстрадой) будет продаваться на аукционе.

22 апреля было выдано Н.В.Барсуковой второе предписание о демонтаже, но уже от главного архитектора района. Походив по кабинетам и не защитив судьбы детской площадки

пришлось бывшему предпринимателю собственноручно ликвидировать свою же собственность по велению власти. Не защитило танцплощадку и письмо молодежи поселка (114 подписей), отправленное в газету «Саратовские вести».



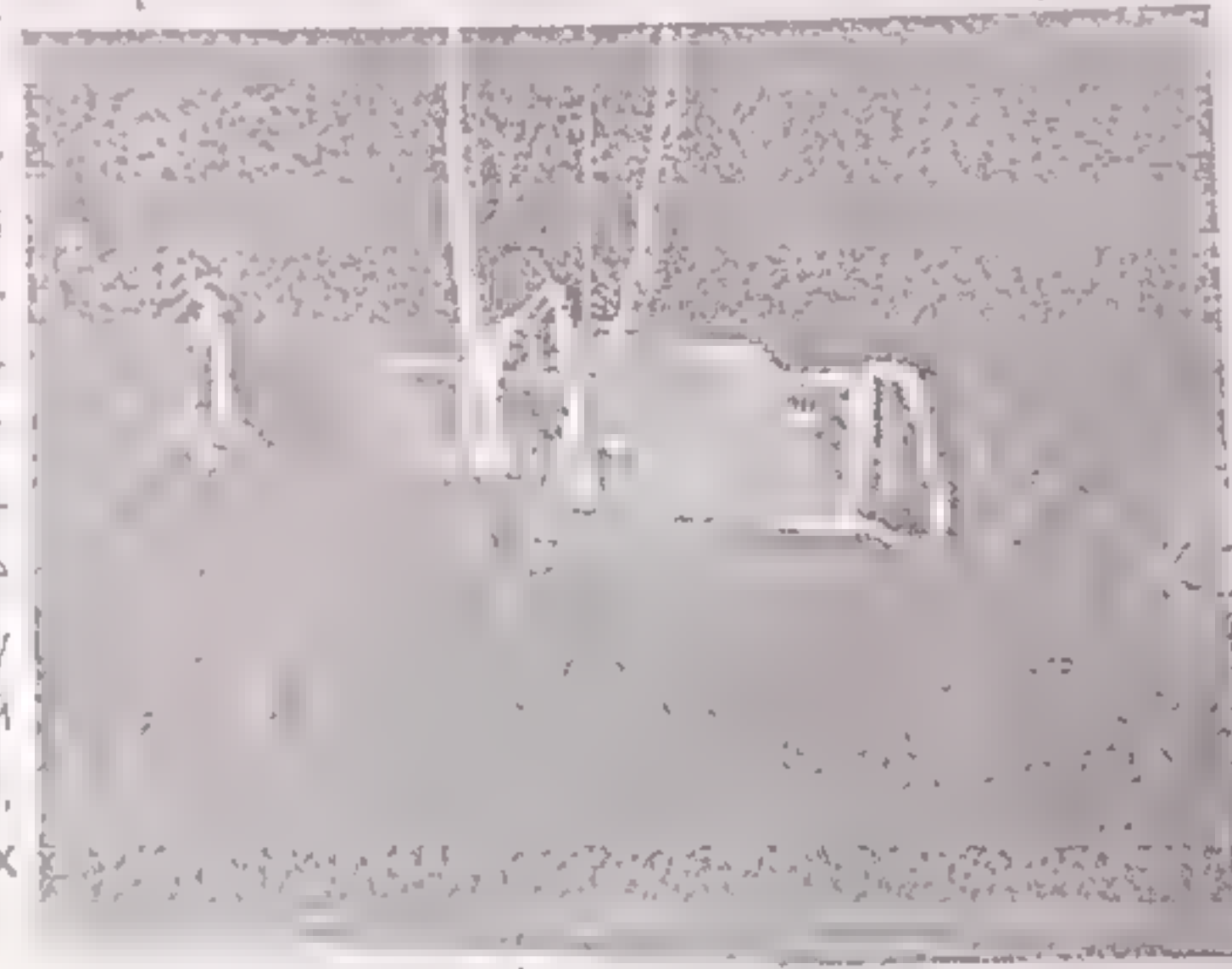
Итак, во время демонтажа ограждения детской площадки вдруг приехали представители власти, которые впо-

следствии будут фигурировать в качестве ответчиков на суде и которые (из решения суда) начали высказывать недовольство по поводу демонтажа ограждений. Не стесняясь присутствующих на площадке людей, зам. главы начал разговор с угроз, которые заключались в том, что Барсукова-то и жить здесь не будет, и работу себе не

найдет. Главный архитектор не ограничился угрозами. Он просто-напросто стал орать на женщину и оскорблять ее.

Суд установил, что в словах Курякина не имеется оскорбительных или нецензурных выражений. А вот главный архитектор нанес моральный вред чести, достоинству и деловой репутации истицы. И суд решил взыскать с Петрайкина в возмещение морального вреда ... 500 рублей.

Л.Суrowикин



Хочется чего-нибудь из этого

КАК ПЕНСИОНЕР СПАС ЦЕЛУЮ ПОЛИКЛИНИКУ

Медицина сейчас рада любому человеку, так много желающих, чтобы им помогли. Поэтому зачастую врачи оказывают помощь тем, кто нуждается в ней. И достойны благодарности.

И в несколько лет лабо-



РАЗВОД ПО-БАЛАКОВСКИ

Разделение социальной сферы на селе началось уже около года назад: ФАПы (фельдшерско-акушерские пункты) были переданы на баланс - Управления здравоохранения, сельские Дома культуры, клубы, библиотеки - в городское Управление культуры, все сельские школы и детские сады - в ведомство Управления образования города. Все это ранее находилось в управлении административных округов, и поэтому все вопросы коммунального обслуживания, обеспечения электроэнергией, водоснабжением, всего материально-технического снабжения решались, что называется, «из одного кармана», а проблемы возникали только из-за отсутствия денег. Теперь, когда у каждой сельской структурной единицы есть свои руководители, «загвоздка» в том, что зачастую в селах ФАП, библиотека, детсад и милиция находятся в одном здании, и как им делить оплату за воду, электричество и отопление? По сообщению Татьяны Шаровой, пока только 6 ФАПов заключили договора в «Сарэнерго», а во всех остальных случаях «соседство» не позволяет определять точное количество потребляемых каждым из клингов энергии и воды, а значит, и сумму оплаты.

Наша бедная медицина сейчас рада любой помощи. Да и не так много желающих, особенно из числа чиновников, помочь нищему здравоохранению. Поэтому зачастую простые горожане помогают гораздо ошутимее, чем власть имущие, и достойны самых добрых слов благодарности.

В поликлинике № 3 несколько лет лаборанты не могли нормально работать, потому что на тысячи анализов было всего два микроскопа. Остальные аппараты давно вышли из строя, да и как не выйти, если проработали уже по десять с лишним лет. Два микроскопа использовались, что говорится, на полную катушку, лаборанты менялись, работали в две смены.

Так продолжалось, пока не пришел в поликлинику Виктор Романович Чикало, пациент, а вместе с тем — высококлассный мастер редкой профессии — оптик. Видя нужды и перебои в работе лаборатории, от которой зависит начало лечения горожан, Виктор Романович предложил свои услуги. Администрация поликлиники с радостью согласилась принять помощь своего пациента, тем более, что надеяться на поддержку города не приходится; ждали уже несколько лет полагающихся двадцати тысяч рублей, которые должны были получить за первое место по городу и третье по области в конкурсе по обслуживанию ветеранов. На эти деньги как раз и планировали приобрести микроскопы, но....

Виктор Романович за несколько месяцев восстановил те девять микроскопов, которые давным-давно вышли из строя и ремонту практически не подлежали. Но, как говорится, дело мастера боится. Виктор Рома-



нович съездил в Саратов, там по знакомству (много лет проработал на саратовском военном заводе) достал запчасти и починил всё, что уже называли просто металлоломом.

Сейчас в поликлинике на каждого лаборанта по микроскопу, накладок в работе, как раньше, уже нет, да и работа стала, по словам медиков, более качественной, ведь гонки успеть за рабочий день сделать огромное количество анализов уже нет. И работа идет размеренно и спокойно.

За эту безвозмездную помощь главврач поликлиники Анатолий Ганьшин и сотрудники лаборатории искренне благодарят своего пациента, который просто так, от чистого сердца, помог, не взяв за свою работу и копейки.

Приехав в гости в Виктору Романовичу, мы его застали за работой. Великий труженик теперь занимается ремонтом микроскопов из 6 поликлиники и 156 медсанчасти. А на нашу просьбу рассказать о себе, своей работе даже засмутился. Просто, говорит, решил помочь поликлинике, куда хожу лечиться, тем более, что это моя любимая работа, которой отдал 30 с лишним лет. А о себе и рассказывать особо нечего — работал оптиком в Саратове, потом в Казахстане, ну а потом, когда ушел на пенсию, приехал сюда, в Балаково.

Через несколько минут разговора с Виктором Романовичем начинаешь восхищаться его доброй улыбкой, щедрой душой и золотыми руками, которые, не зная устали, приносят пользу, да ещё какую, всему городу с десятками тысяч больных, приходящих в поликлинику сдавать анализы.

А на прощание мы пожелали Виктору Романовичу самому как можно реже обращаться в поликлинику, ну разве что за очередным микроскопом...

В. Андриянова

сельские школы и детские сады — в ведомство Управления образования города. Все это ранее находилось в управлении административных округов, и поэтому все вопросы коммунального обслуживания, обеспечения электроэнергией, водоснабжением, всего материально-технического снабжения решались, что называется, «из одного кармана», а проблемы возникали только из-за отсутствия денег. Теперь, когда у каждой административной единицы есть свой руководитель, «загадка» в том, что зачастую в селах ФАП, библиотека, детсад и милиция находятся в одном здании, и как им делить оплату за воду, электричество и отопление? По сообщению Татьяны Шарабановой, пока только 6 ФАПов заключили договора в «Сарэнерго», а во всех остальных случаях «соседство» не позволяет определять точное количество потребленной каждым из клиентов энергии и воды, а значит, и сумму оплаты.

ДАВАЙТЕ НЕ СПОРИТЬ, КТО ЛУЧШЕ. ЯСНО, ЧТО — МЫ!

Балаковский поисково-спасательный отряд самый молодой в области, но, несмотря на свой детский возраст, профессионализм и подготовка отряда на высшем уровне.

Подтверждение этому — второе место в областных соревнованиях по многоборью среди поисково-спасательных и аварийно-спасательных формирований Саратовской области, проходивших 6 и 7 июня в Саратове.

«Соревнования проходили, — говорит Владимир Рябов, начальник балаковского поисково-спасательного отряда, — по следующей программе: первый день — физическая подготовка, а второй — действия спасателей в экстремальных ситуациях на природной среде».

Если в прошлом году, когда подобные соревнования проводились впервые, испытания были не такими серьезными, то в этом году нагрузки были нешуточными, ребятам приходилось работать по 6 часов без перерывов.

Да и соперники были серьезными. Участвовали спасатели из областного отряда, из Саратова, Энгельса, спасательного общества студентов.

Балаковские спасатели уступили лишь областной команде. С учетом того, что стартовали балаковцы, когда начался проливной дождь и местность была совершенно незнакомой, в то время как спасатели из област-



ного отряда сами готовили трассу — это очень высокий результат.

Проводилось на соревнованиях и личное первенство. И здесь балаковские спасатели показали свою силу и умение. Юрий Куликов лишь чуть-чуть уступил областному чемпиону.

Кстати, по итогам соревнований Юрия пригласили в сборную команду област-

ти, которая осенью поедет на региональные соревнования.

Юрий первый раз участвовал в подобном мероприятии и сейчас говорит, что этот результат — хороший стимул работать дальше и стремиться занять первое место.

Ну, а если есть стремление и желание, значит, и первое место обязательно будет и не одно, и не в последний раз!

В. Александров



22 июня 1941 г. началась Великая Отечественная война...

Саражовые ражовые...

Родился Самсонов Валентин Иванович в 1923 году в с.Сластуха Саратовской области. Родители его, Иван Михайлович и Евдокия Гарифовна, были крестьянами. Вале не исполнилось еще и семи, когда страну захлестнула волна раскулачиваний. Попала под нее и семья Самсоновых. Мальчика с матерью и братом вывезли сначала в деревню Екатериновка, затем - в деревню Казачка. Отец и дед Михаила Никифоровича были увезены в неизвестном направлении, без права переписки. Только в 1995 году из реабилитационных документов семья узнала, что они расстреляны.

После этих событий Евдокия уехала на станцию Лопуховка, а Валентин - к тетке в Астрахань, где закончил школу и поступил в морской техникум. Окончив его, не удалось - началась война. Прибывших с практики 17-летних преддипломников вызвали в военкомат. Капитан первого ранга спросил: «Хотите защищать Родину?» - «Хотим», - ответили будущие штурманы. Их отправили под Сталинград на рытье оборонительных сооружений. При бомбежке Валентин получил первое ранение. В конце декабря 1941 года ему удалось вернуться назад в Балаково (он еще не был военнообязанным), где устроился работать в охрану судоремонтного завода. Но уже в январе его призвали на фронт.

Сначала он был направлен на бронекатера Черноморского флота, потом попал в морскую пехоту на Северозападный фронт, участвовал в прорыве блокады Ленинграда. Под Васильевщиной был сильный бой в лесу. «Финны, как кукушки, расселись по деревьям, - вспоминает Валентин Иванович, - и обстреливали наши позиции. Нас там почти не кормили. Только иногда «булдушки» сбрасывали сухари, по половинке на человека. 1 Мая мы вышли на исходные позиции. Перед тем как идти, нам дали по 50г водки, по полсухаря и по 25г кеты. От этого мы все опьянели». Во время бомбежки Валентин был ранен в левую руку. В медсанбате из раненых больных сформировали отряд и отправили пешком на станцию Максатиха. «Пришли мы туда только в конце июня, - рассказывает Валентин Иванович. - Все бинты по дороге сгнили, раны чесались. Но и там нас

Жизни не хватит, чтоб все рассказать

Шел второй год войны. Арефий Николаевич Пудов призвали еще совсем молодым 18-летним парнишкой, мечтавшим стать капитаном корабля, в стройбат - строить военные аэродромы и обслуживать самолеты. Затем попал под Москву, оказался в 291-м минометном полку.

- Однажды, - рассказывает он, - мы стояли около какой-то деревеньки. Вдруг услышали гул фашистского самолета. Все бросились в овраг прятаться, а я, как замороженный, стоял и смотрел вверх. Мне кричали: «Прячься! Скорее!» Опомившись, я кинулся к полевой кухне и спрятался под железным днищем. Лежу, жду... Взрыв! Ощупал себя - живой, слава Богу! А ребят всех в овраге накрыло...

Попал затем Арефий Николаевич в связисты, где и прослужил всю войну. Хотели направить учиться на командира, а как узнали, что отец его был репрессирован по знаменитой 58-й статье, сразу оставили в покое.

- А что это за статья, Арефий Николаевич?

- Отец мой однажды, изрядно выпив, стал кричать: «Кто выше Сталина? Ворона выше Сталина летает!» Вот за это его и забрали. Я даже не знаю, куда его отправили и что с ним сделали. Зато эта 58-я статья и в моей судьбе сыграла свою роль - так и остался я связистом, не вышел в командиры.

Связист - профессия

людей. Попробуйте-ка под огнем на поле боя искать и устранять повреждение связи! Многие сложили головы в подобных ситуациях. А нашего героя Бог миловал.

В 1943 году попал Арефий Николаевич на Орловско-Курскую дугу.

- Однажды, - рассказывает он, - порвалась связь, убило троих наших связистов. Звонят из штаба в наш корпус, приказывают наладить связь. Вызвался я. Все сделал, вернулся в корпус - снова звонок из штаба: «Кто исправил?» Отвечают: «Пудов». Так получил я свою медаль «За отвагу».

А еще одна история случилась, когда мы стояли под Кривым Рогом, - вспоминает Арефий Николаевич. - Была зима, холод. Мы с другом вырыли один окоп на двоих. Поставили печурку, набрали початков кукурузы, затопили. И так нам стало жалко, что тепло уходит - взяли и закрыли трубу. В итоге угорели. Нас отправили в медсанчасть, а топить так запретили - много ребят тогда погибало от такой топки.

После освобождения Украины и Белоруссии Арефий Николаевич со своим корпусом попал под Берлин. В деревеньке под Бреслау набрели на заброшенное поместье.

- Видим, во дворе хворост как-то по-особенному лежит, - продолжает рассказ ветеран. - Разрыли кучу - а там еда: курица, тушенка, кушанье с маком. Мы так обрадовались, что на войне-то не все



гда и поесть удавалось. В поместье нашли еще и бочку шипучки - немецкого вина. Устроили себе праздник - из молока и мака наготовили конфет, наелись досыта...

Потом были демобилизация и возвращение на Родину, хотя ему предлагали остаться - такие специалисты, как он, на вес золота. Не устоял солдат, потянуло домой... И до сих пор самой памятной и дорогой медалью считает ту, первую, полученную на Курской дуге - «За отвагу».

Нам много рассказывали о войне наши бабушки и дедушки, мы читали о ней в книгах и учебниках истории, смотрели военные фильмы. Но знают о ней все только они - ветераны, прошедшие горнило боев, пережившие на себе все ее ужасы. Огромное спасибо им, спасшим Родину от фашистской чумы. Спасибо и низкий поклон!

...К 1 мая мы вышли на исходные позиции. Перед боем нам дали по 50г водки, по полсухаря и по 25г кеты. От голода и усталости мы все опьянели». Во время бомбежки Валентин был ранен в левую руку. В медсанбате из ходячих больных сформировали отряд и отправили пешком на станцию Максатиха. «Пришли мы туда только в конце июня, - рассказывает Валентин Иванович. - Все бинты по дороге сгнили, раны чесались. Но и там нас не перебинтовали».

Тяжелораненых из госпиталя на поездах отправляли в Рыбинск, а на тех, кто ходил, вообще не обращали внимания. Они как-то умудрились забраться на платформу и доехали до Рыбинска. Там их наконец-то перебинтовали. «Стояло лето, - говорит Валентин Иванович, - а на нас еще были валенки. Чтобы снять, их разрезали. Раны загноились, картина была не из приятных».

После трех месяцев лечения бойцы снова оказались на фронте. Воевал Валентин Иванович и под Новгородом, и на Курской дуге. В 1943 году, после очередного ранения, попал в 102-ю Новгород-Северскую дивизию на бронекатера. Этой командой они и брали Гомель, Мозер, Пинск: «Шесть бронекатеров, оборудованных «катюшами», прорвались к Пинску. Их гул напоминал звук груженых фашистских самолетов. Поэтому немцы нас сначала не заметили. Один катер сел на мель, и враги закидали его «болванками». Тогда мы ударили «катюшами» по берегу сразу с пяти катеров, и в ответ не услышали ни выстрела».

Моряки взяли г.Бромберг (немецко-польский коридор), там Валентин Иванович снова был тяжело ранен и попал в польский госпиталь. Лечили хорошо. Ходячих каждое утро водили в костел (Валентин был там только один раз, ради интереса). Работала в госпитале санитарка Стефа, которая жалела русского бойца. Именно она приносила ему перед обедом стопку спирта, который передавали для Валентина русские моряки. Стефа скрывала, что под подушкой у него хранился пистолет. Правда, оружие потом все равно нашли, за что Валентина и выдворили из госпиталя. Долечивался он уже в родной дивизии, где прослужил до 1946 года. Потом, согласно приказу об ограниченно годных, был отправлен на службу по месту жительства, в Балаково. Через год уехал в Астрахань заканчивать техникум. Из всей группы однокурсников (28 человек) в живых остались только 12. Им дали полгода для восстановления знаний перед экзаменами.

После окончания техникума уехал служить в Мурманск. В отпуске на танцах познакомился с будущей женой, Клавдией Георгиевной. Почти сразу же решили быть вместе. Вместе живут и по сей день.

Валентину Ивановичу сейчас 79 лет, его жене - 75. У них две взрослых дочери, куча внуков и правнук Вовка. О войне ветеран вспоминает редко, уже спокойно. Очень рад, что его дети живут в мирное время и не видят того, что видел и пережил он.

...и уважение Валентину Ивановичу Самсонову и всем ветеранам, которые своей грудью закрыли наше будущее от туч!

Л. Луспекаева



«Кто выше Сталина? Ворона выше Сталина летает!» Вот за это его и забрали. Я даже не знаю, куда его отправили и что с ним сделали. Зато эта 58-я статья и в моей судьбе сыграла свою роль - так и остался я связистом, не вышел в командиры.

Связист - профессия сильных и мужественных

Николаевич со своим корпусом попал под Берлин. В деревеньке под Бреслау набрели на заброшенное поместье. Видим, во дворе хворост как-то по-особенному лежит, - продолжает рассказ ветеран. - Разрыли кучу - а там еда: курица, тушенка, кувшин с маком. Мы так обрадовались - на войне-то не все-

ки, мы читали о ней в книгах и учебниках истории, смотрели военные фильмы. Но знают о ней все только они - ветераны, прошедшие горнило боев, пережившие на себе все ее ужасы. Огромное спасибо им, спасшим Родину от фашистской чумы. Спасибо и низкий поклон!

Таня Трушкова

ПУТИ-ДОРОГИ БАЛАКОВСКИХ АЭРОКЛУБОВЦЕВ

Как известно, с 1938г. до начала Великой Отечественной войны в нашем городе существовал Балаковский филиал Вольского аэроклуба ОСОАВИАХИМ имени командарма Якова Алксниса. В последнем, предвоенном выпуске аэроклуба был и участник Парада Победы 1945 года в Москве Александр Дмитриевич Левин, ныне подполковник в отставке.

На чествовании ветерана Великой Отечественной войны А.Д.Левина, на 55-летие Великой Победы, мне довелось с ним побеседовать о его однокашниках по аэроклубу в стенах средней школы №1. Оказалось, что А.Д.Левин обучался с 1935 по 1940 год в одном классе с коренным балаковцем Юрием Ивановичем Пырковым в средней школе №1, где директором тогда был Аляев.

Осенью 1938 года на окраине старого Балакова был создан филиал Вольского аэроклуба ОСОАВИАХИМ во главе с военным летчиком М.А.Иванченко. В первом выпуске аэроклуба осенью 1939 года был также выпускник средней школы №1 Иван Сергеевич Шаруев, который затем успешно закончил Тбилисскую школу военных летчиков и стал заслуженным летчиком-испытателем СССР, полковником ВВС. А Александр Левин и Юрий Пырков только осенью 1939 года вместе еще с 24 старшеклассниками медицинскую комиссию, пройдя тщательную медицинскую комиссию, стали курсантами Балаковского филиала Вольского аэроклуба.

По его словам, зимой 1940 года они учили теорию самолета, а с мая у них пошли учебные полеты на трех бипланах на аэродроме аэроклуба. В сентябре 1940 года все 26 курсантов успешно сдали экзамены и на память сфотографировались на виньетку большого формата, которую им сделал преподаватель Серов и которая бережно хранится нынешним директором первой школы Г.В.Митиной.

По словам А.Д.Левина, он только после войны узнал, что Юрий Пырков, закончивший энгельсскую школу военных летчиков, стал Героем Советского Союза за участие в Ста-

линградской битве, где он сбил несколько вражеских самолетов.

Еще один друг детства А.Д.Левина - балаковец, лейтенант Николай Бочков - героически погиб в самом конце войны в Прибалтике. Он совершил много воздушных подвигов и даже представлялся к званию Героя.

По словам А.Д.Левина, на войне он встречался только с Ю.Н.Пырковым, В.А.Тюриным, Л.М.Левиним и В.И.Безруковым, которые остались живыми, а вот фамилии семерых своих одноклубников он обнаружил на Обелиске павшим только в 70-е годы. Кроме того, он узнал, что погибли еще двое бывших аэроклубовцев 2-го выпуска 1940 года - П.А.Цыганов и А.В.Спирин.

На Обелиске бронзой выбиты имена питомцев Балаковского аэроклуба:

лейтенанты Н.М.Бочков и В.Д.Деревянкин, младшие лейтенанты Ф.И.Маринушкин, В.Н.Меньшиков, Б.И.Супруненко (погиб 8 мая 1945 года),

старший лейтенант И.В.Комаров (похоронен в мае 1944 года в Болгарии),

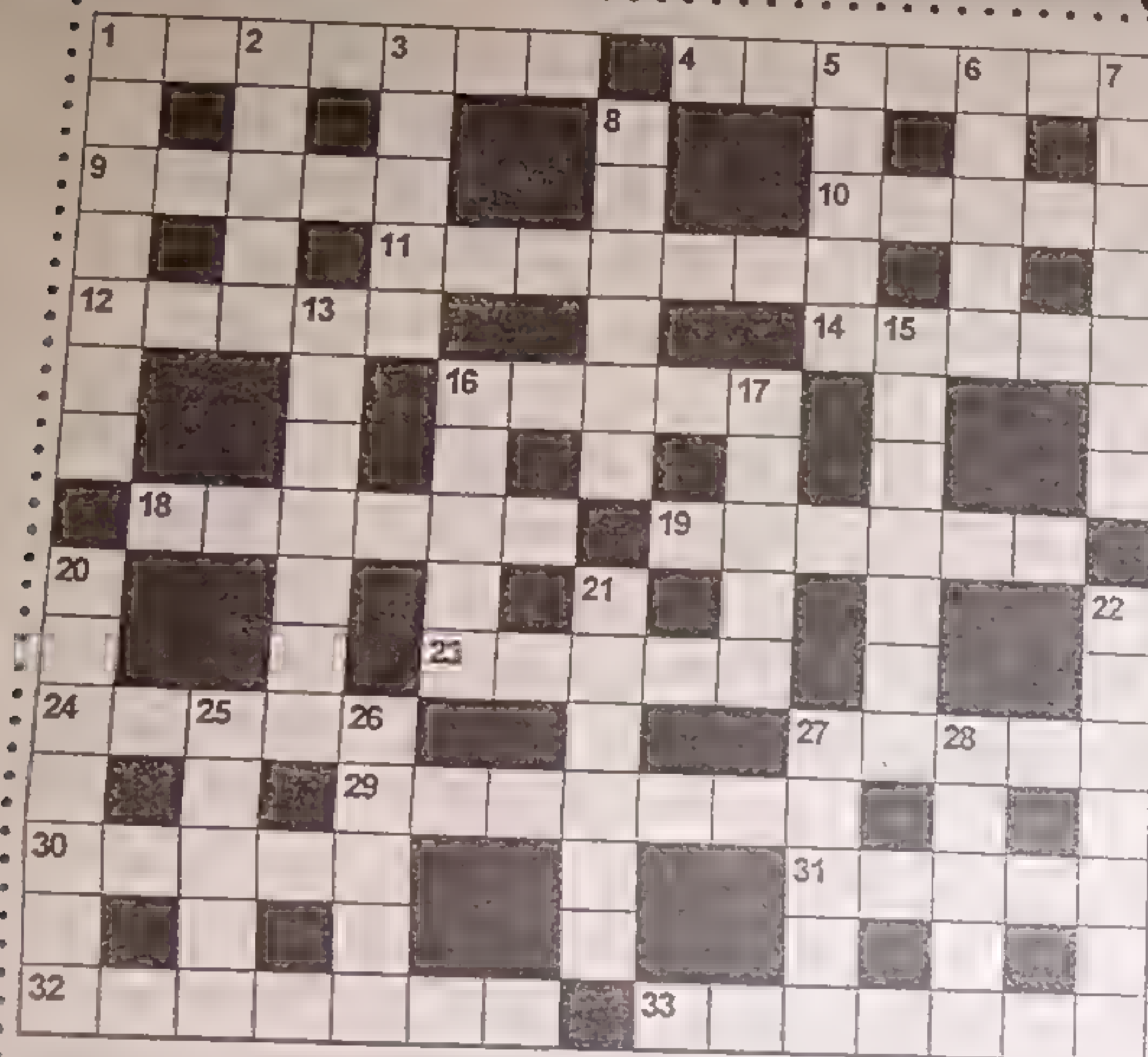
сержант Г.И.Емельянов (погиб в марте 1943 г.).

После нашей встречи я перелистал областную Книгу Памяти и оказалось, что в сентябре 1942 года погибли еще два выпускника Балаковского аэроклуба 1940 года - сержант Жестянкин Анатолий Петрович и лейтенант Валков Петр Евгеньевич (числится до сих пор пропавшим без вести).

В Вольском филиале Саратовского государственного архива я обнаружил, что А.П.Жестянкин, Н.М.Бочков, В.А.Тюрин были коренными балаковцами, а И.В.Комаров был жителем села Натальино.

Удалось узнать, что жителями г.Балаково были еще двое аэроклубовцев: А.А.Попов и А.Н.Струнников, о судьбе которых сведений у меня до сих пор нет. Возможно, кто-то из читателей «Свободной газеты» знает об их судьбе и отзовется. До войны А.А.Попов жил по улице Московская, дом 60, а А.Н.Струнников - по улице Чапаева, дом 46.

Петр Филимонов, краевед



Светлые ожидания

ЧЕГО ЖДУТ ОТ НАС НАШИ ДЕТИ

Лето в разгаре. А значит - теплая вода, много солнца и свободного времени у школьников. Чем заняться? Куда поехать? Многие уже решили эту проблему: в июне - на море, в июле - в оздоровительный лагерь, в августе - к бабушке в деревню. Неплохая расстановка. Но доступна ли она всем? Вот именно, что нет. Большинство детей просто слоняется по улицам в знойные летние дни. Без какого-либо стремления, без дела, в общем - с ветром в голове. Но чего-то же они все-таки хотят, ждут от нас, взрослых...

В городе летом на базе средних школ организуются оздоровительные площадки. Не «шик-блеск», но - внимание со стороны взрослых, да и просто присмотр, как бы ваше чадо чего не натворило. Общение с другими детьми - у кого друзей мало. Тоже неплохо. Да и родителям спокойнее. Детишки взрослеть нынче быстро стали, наивность куда-то девается, изворотливость, продуманность появляется слишком рано. Спросишь их, «что бы тебе хотелось улучшить на площадке, которую ты, Миша, каждый год посещаешь», а он в ответ: «Компьютеры пусть поставят, играть хочу». Метко сказано, в ногу со временем, теряющемся для современных мальчишек в виртуальном пространстве. Но дороговато. А еще? «Сонный час пусть отменяют». А вот это зря. Хотя сколько себя помню, именно этот «час» так и хотелось вычеркнуть. Девочка Марина более рационально подошла к моему вопросу. И ответ я получила более реальный (в плане претворения в жизнь): «Купаться на речку пусть водят, и почаще. А еще - пусть фрукты дают с мороженым».

Да, с питанием на площадке слабовато, а если и будет «покруче», то за счет родителей... Слава Богу, говорю, дети

понятливые стали. Марина и продолжила: «Знаю, денег нет, спонсоров тоже...»

Хватит-хватит. Вот так слушаешь и страшно становится - ведь мы, взрослые, лишаем детей беззаботного детства. У них мысли типа: «Где денег взять на компьютере поиграть в «Ровеснике?»»

Но и здесь городские власти не растерялись. «На озеленение города!» Пусть к труду приобщаются.

Только одно «но» - труд-то детский! Ни о чем не говорит? ... Хоть бы платили больше.

Самое радостное и беззаботное времяпрепровождение - недалеко за городом, в оздоровительном лагере. Тут уж и покормят, так покормят, и на речку сводят вдоволь, и в сосновый бор за шишками в ненавистный сонный час. Да и просто здорово - в лесу ведь. Но и здесь проблем хватает. Оздоровительный лагерь «Ласточка», к примеру, делят-делят - поделить не могут. Уж очень он хорош. Любят дети «Ласточку», и на вопрос «Чего бы хотелось еще?» отвечают: «Нам здесь всего хватает». Говорю же - дети по-взрослому рационально мыслить стали. И могут оценить вложенные усилия для организации их досуга и отдыха. Для них и стоит постараться.

Д.Гуртовая

По горизонтали: 1. Бег на 42 километра с «хвостиком». 4. Состязания на картах. 9. Процесс комплектования коллектива. 10. Простейшее животное империализма. 11. Универсальный ключ. 12. В знак его объявления приспускают флаги. 14. Герой анекдотов про геологов. 16. Явно не воробей, оно и лечит, и калечит. 18. Имя партайгеноссе Боормана. 19. Именно он приехал на встречу со Штирлицем (кард). 23. Курорт в Краснодарском крае. 24. Намотана на катушку спиннинга. 27. Сапожный звук на свадьбе Кости-морьяка. 29. Устройство над плитой. 30. Деньга в Ашхабаде и Баку. 31. Владимир, но не Путин. 32. Последний царь на Руси, хотя всего лишь II. 33. Пожирание буренками сочных озимых хлебов.

По вертикали: «Телевизор» для «компа». 2. Три желания есть, а она, золотая, где-то плавает. 3. Шумный успех. 5. Штука для выемки горшка из печи. 6. «Птица», которую хотели макнуть верные друзья из одноименного фильма. 7. Американский верблюд. 8. Единица учета на значке с парашютом у десантников. 13. Не отличник и не троечник. 15. Если гримья - школа жизни, то устав - ее ... 16. Плодовое дерево. 17. Дерево с маслинами. 20. Профессиональная чертежная доска с линейками. 21. Нечто задаром. 22. Пауза в ответе на экзамене. 25. Алкаш. 26. Смазочное средство. 27. Кожа смертельной резни огурцов с помидорами (шутл.).

Ответы на кроссворд в № 45:

1. Паниковский и Бендер. 2. Жеглов и Шарапов. 3. Жуков. 4. Котов. 5. Штирлиц и Шелленберг. 6. Портос и Атос. 7. Санд и Сухов. 8. Воробьянинов. 9. Анискин. 10. Макс. 11. Якин. 12. Казадоев. 13. Деточкин. 14. Ихтиандр. 15. Шурик. 16. «Граф». 17. Афоня. 18. Мизандари. 19. Будудай. По буквам: Верецагин. Актер - П. Луспекаев.

ВЫПУСКНИКАМ 9-Х КЛАССОВ!

В сш №12 продолжается набор в профильные 10-е классы: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ГУМАНИТАРНЫЙ (СЕКРЕТАРЬ-РЕФЕРЕНТ). Выпускники профильных классов имеют льготы при поступлении в Балаковское медицинское училище и в профессиональный лицей № 38.

Заявления принимаются по 28.06.02.

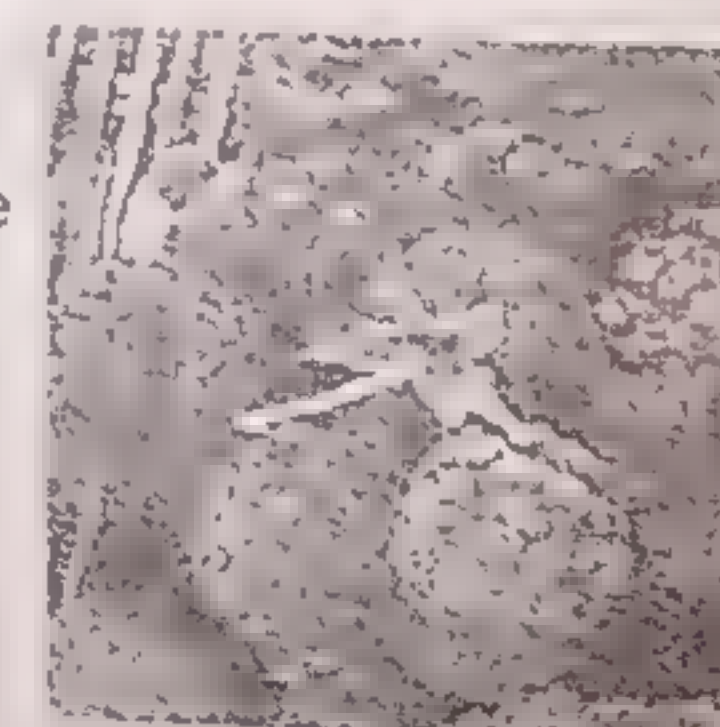
Адрес: ул. Титова, 59, сш №12; тел. 4-15-99, 4-51-64.

КАК У НАС ОГОРОД

МАЛИНА

У малины в июне идет интенсивное отрастание молодых побегов. Почаще осматривайте их внимательно, не увядают ли верхушки этих побегов. Увядающие, а затем и чернеющие верхушки побегов являются признаком повреждения малинной стеблевой мухой.

Муhy откладывают яйца в пазухи верхушечных листьев. Отродившиеся личинки вгрызаются в стебель и проделывают ход до основания побега. Во время цветения малины личинки покидают побеги и уходят в почву. При появлении первых подвядавших верхушек побегов их обрезают ниже места вгрызания личинки. К этому времени личинки еще не успевают опуститься к основанию побега. Необходимо внимательно осмотреть место обрезки и, если в середине побега останется отверстие - ход личинки, идущий вниз - дополнительно обрежут побег до неповрежденной части.



побегов и после обрезки длина их остается 50-60 см - беды нет. Даже наоборот. После обрезки у оставленной части побега начинают быстро отрастать 2-3 наиболее сильных боковых побега. Слабые поврежденные побеги надо вырезать. И, конечно, все срезанное уничтожить.

Представляет интерес опыт среза верхушек и здоровых стеблей. Когда побег вырастает до 1,0-1,2 м, укорачивают верхушку на 10-15 см. В результате укорачивания в пазухах верхних листьев из пробудившихся почек вырастают 4-5, а то и больше боковых побегов и достигают 40-50 см в конце августа. В апреле-мае следующего года укорачивают на 10-15 см все боковые приросты прошлого года - вторая обрезка. После этого образуются побеги по всему стеблю, наступает плодоношение. Итак, вместо одного побега за два года получите куст с 15-18 побегов очень эффективен, но требует строгого соблюдения срока первой обрезки.

доска, с линейками. 20. Профессиональная чертёжная доска. 21. Нечто задаром. 22. Пауза в работе на экзамене. 25. Алкаш. 26. Смазочное средство. 27. Колец смертельной резни огурцов с помидорами (шутл.). 28. Судовой колокол.

Ответы на кроссворд в № 45:

1. Паниковский и Бендер. 2. Жеглов и Шарапов. 3. Жуков. 4. Котов. 5. Штирлиц и Шелленберг. 6. Портос и Атос. 7. Санд и Сухов. 8. Воробьянинов. 9. Анискин. 10. Макс. 11. Якин. 12. Казаков. 13. Деточкин. 14. Ихтиандр. 15. Шурик. 16. «Граф». 17. Афоня. 18. Мизандари. 19. Будулай. По буквам: Верещагин. Актер - П. Луспекаев.

профильных классов имеют льготы при поступлении в Балаковское медицинское училище и в профессиональный лицей № 38.

Заявления принимаются по 28.06.02.

Адрес: ул. Титова, 59, с/ш №12; тел. 4-15-99, 4-51-64.

Мухи откладывают яйца в пазуху верхушечных листьев. Отродившиеся личинки вгрызаются в стебель и проделывают ход до основания побега. Во время цветения малины личинки покидают побеги и уходят в почву. При появлении первых подвядавших верхушек побегов их обрезают ниже места вгрызания личинки. К этому времени личинки еще не успевают опуститься к основанию побега. Необходимо внимательно осмотреть место обрезки и, если в середине побега останется отверстие - ход личинки, идущий вниз - дополнительно обрезают побег до неповрежденной части.

Если приходится срезать верхушки сильных

побегов, то их вырезают до 10-15 см. В результате укорачивания в пазухах верхних листьев из пробудившихся почек вырастают 4-5, а то и больше боковых побегов и достигают 40-50 см в конце августа. В апреле-мае следующего года укорачивают на 10-15 см все боковые приросты прошлого года - вторая обрезка. После этого образуются побеги по всему стеблю, наступает плодоношение. Итак, вместо одного побега за два года получите куст с 15-18. Способ очень эффективен, но требует строгого соблюдения срока первой обрезки, чтобы боковые ветви успели вызреть до зимы.



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

- 4-комн. квартиру, 47/68 кв.м, евроремонт, 8/9 кирп. дома, 5 мкр. Тел. 4-27-70.
- 3-комн. квартиру, 39/64, 1/9, застекл. лоджия, погреб (район Обелиска). Тел. 9-31-88.
- Продам 2-комн. квартиру в жилгородке. Тел. 4-54-39, 4-92-68, 3-41-54.
- Дом на слом в с. Селитьба Хвалынского района (47 км от Балакова). Цена 3000 руб. Тел. 2-15-30.
- Деревянный дом в с. Плеханы. Тел. 2-51-20.
- Срочно, кирпичный дом в селе Малая Быковка (газ, АОГВ, сад-огород 18 сот.). Обр.: ул. Центральная, 24. Тел. 6-85-90.
- Дом кирпичный в пос. Дзержинского (АОГВ, баня, постройки). Обр.: ул. Циолковского, 25.

- Дом в районе военкомата, без удобств, участок 2 сот., сарай, погреб, общ. пл. 80 кв.м. Возможен обмен. Тел. 4-74-78.
- Гараж металл. под шлюзами, 2х3. Тел. 5-36-27.
- Гараж капитальный, в районе стадиона «Труд». Тел. 4-15-45.
- Гараж (район стадиона «Труд»), или сдам в аренду (350 руб. в месяц). Тел. 2-10-98.
- Гараж капитальный (кооператив «Жемчужина-1-11»), под шлюзами, погреб, смотровая яма. Тел. 4-28-05.
- Цветной телевизор «Горизонт», полупроводниковый, с д/у, в раб. сост.; комнатную антенну на все каналы. Недорого. Тел. 2-05-65.
- Цветной телевизор, ламповый, на запчасти. Тел. 2-08-00.

- Цветной телевизор. Тел. 7-26-06.
- Телевизор черно-белый, дешево. Тел. 4-15-45.
- «ВАЗ-21047», белого цвета, 1999 г.в. Тел. 3-32-48.
- «ВАЗ-21061», 1981 г.в., оранжевого цвета, двигатель 03, в хор. сост. Тел. 3-34-38.
- «ВАЗ-2121» («Нива»), 1980 г.в., в отл. сост. Тел. 4-68-53.
- «ГАЗ-52», с большим комплектом запчастей, или помения на «УАЗ». Обр.: ул. Щорса, 51-10.
- «РАФ», 1991 г.в., в отл. сост. Тел. 66-8-45.
- Автомобиль «Святогор», 1999 г.в., двигатель «рено», пробег 28 тыс. км. Тел. 3-69-18.
- Автомобиль «Жук», грузовой, бортовой, тентованный, грузоподъемность 1,5 т. Дешево. Возможны варианты. Тел. 6-32-48 (с. Кормежка).

- К автомобилю «Нива» - сцепку, муфту «Джубо», плафоны задних фонарей, камеры, водяные патрубки. Тел. 9-25-35 (р.), 4-87-01 (д.).
- Велосипед спортивный «Спорт», в отл. сост.; т/в приставку «Сега». Тел. 4-33-76 (Антон).
- Сервиз чайный «Мадонна» из 21 предмета - немецкий фарфор. Тел. 7-41-85.
- Платья летние, очень красивые. Размер 48-52. Тел. 7-41-85.
- Платье вечернее (бархат), длинное, темно-синее, разм. 44-46. Цена 450 руб. Тел. 2-98-04.
- Грампластинки. Тел. 7-41-85.
- Дойную корову (с. Быков Отрог). Ул. Механизаторов, 17.
- Игру «Русское лото», цена 100 руб. Тел. 7-41-85.
- 2-спальн. кровать, б/у, в хор. сост.; ковер 2х1,5; 2 прикроватных тумбы; пальто женское драповое с цигейковым воротником, новое. Тел. 4-33-58.
- Новую норковую шубу, разм. 48. Тел. 3-40-58, 3-12-24.
- Однокамерный холодильник «Орск-8» и двухкамерный холодильник «Ока» в раб. сост. Цена договорная. Тел. 2-05-65 (дом.).

- Холодильник «ЗИЛ» в отл. сост. Тел. 3-08-15, 3-90-27.
- Блоки 20х20х40. Тел. 2-55-65.
- Пять фундаментных блоков за 800 руб. Тел. 2-96-29 (вечером).
- Материал для мягкой кровли. Тел. 3-38-53.
- Сварочный кабель, диаметр медного сердечника 13 мм, в резиновой оболочке (65 метров). Тел. 3-80-24.
- Насос глубинный, 380 В. Тел. 7-26-06.
- Месячных поросят. Тел. 2-43-42.
- Турист. палатку, польскую, семейную. Тел. 3-80-24.
- Диван-софу, б/у, в хор. сост. (Украина), односпальный. Цена 600 руб. Торг. Тел. 2-05-65 (дом.).
- Швеллер, рельсы. Тел. 2-51-20.
- Два кресла, б/у. Тел. 2-51-20.
- Антенну телескопическую алюминиевую, 18 метров; компрессор стационарный; коленвал Т-40 - 3 шт., коленвал «Волги» - 3 шт. Тел. 6-32-48 (с. Кормежка).
- Диван, кресло-кровать, двухтумбовый письменный стол, книжный шкаф, журнальный столик. Все б/у. Пр. Героев, 20-24. Тел. 3-45-22.

- Кухонный стол, б/у; палас шерстяной, 2х3, б/у; муж. брюки новые, разм. 58-60. Тел. 6-56-80.
- Две бочки из нержавеющей стали, по 90 литров каждая, для засолки овощей. Тел. 3-80-24.
- Дачу в кооп. «Химик-1», кв. 41 (засажена). Тел. 6-56-63.
- Видеокассеты с фильмами, б/у. Дешево. Тел. 22-33-0.

КУПЛЮ

- Сетку-рабицу, можно б/у, недорого. Тел. 6-43-12.
- Старую автомобильную или воинскую будку. Дешево. Тел. 6-66-19.
- Цветной полупроводниковый телевизор, видеомагнитофон на запчасти. Тел. 7-26-06.

РАЗНОЕ

- Отдам котят (от домашней кошки) в хорошие руки. Окрас - рыжий с белым. Тел. 6-48-05.
- Утеряна выписка из государственного реестра юридических лиц и предпринимателей № 000325 И-40 на имя Тенькаева Виктора Петровича. Выписку считать недействительной.

Куплю, продам (нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секр. Сперанская Е.Ю.

Главный редактор
СМИ «ВИРМА» - А.В. Наумов
Тел. 5-43-70

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные знаком * печатаются на правах рекламы

Пишите нам: г. Балаково, ул. Топоринская, 4, ул. Ленина, 60.
Телефон: 4-92-68, 5-94-44 (редакция). Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4.
Компьютерная верстка: О. Иванчук, Н. Ростовская

Корректоры: Н. Ивлиева, В. Николаева.
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная.

↓	МИСКА	↓	ХОЛСТ	ЧЕРТ	↓	АКТЕР. ВАЛЕНТИН	↓	АКТЕР. ГОПЛИВУД	ПЕРЕДАЧА	↓	ЗАХОД СОЛНЦА	ЗИЛ
	ВЫПУК- ЛОСТЬ		ЖЮРИ	→				ТУРЦИЯ, ГЕНЕРАЛ	→			↓
↙						КОФЕ		ЦИРК, КОМАНДА	→		БАЮШКИ, ...	
	РЕКА (МИФ.)		ПОЛЕВОЙ, КАЗАЧИЙ	→				ОБУВЬ	→		↓	
↙			↓	ЛАМПА	ИТАЛИЯ	→		↓	СОГЛАСИЕ	→		СУКАЧЕВ
	США, БАСКЕТ- БОЛ	→			СБРОС		МАСКАТ	↘	ЧУШЬ	СЕВЕР ВОРОТНИК	→	↓
	↓			МОНТАЖ	→		↓			↓	ГОРЫ, ОТЗВУК	
БУЙВОЛ		ГАЗ	↘	ПЕРУ	→			ПАЛАТА ЛОРДОВ	→		↓	☆
ПРОВОД		"ПАЛЬЧИ- КИ"	→					"МАУТИ" ДИКОБРАС	→	☆		
↓				ИВАН, ГРУЗИН	→			"ЭТО ПО- НАШЕМУ"	→			

Разгадайте сканворд. Из букв, помеченных звездочками, составьте ключевое слово и можете рассчитывать на удачу. Приз - музыкальный подарок от кабачка «Изюминка».

Ответы на сканворд, опубликованный в № 46

По горизонтали: ирис, Ваня, Африка, ор, скво, Зита, Ника, Ява, яр, узы, ил, кума, Малибу, анис, ряд, абрис, нога, гнет, сеть, кон.

По вертикали: плавник, урон, Каракум, Азамат, иск, брак, Марс, вязание, остов, лист, Апис, воз, Мария, урок, три, Яго, яма, ладан.

Ключевое слово: «корзина». А кто выиграл приз - смотрите на странице 10.

СДАТЬ ДО БЛИЖАЙШЕГО ПОНЕДЕЛЬНИКА

ФИО _____

Ключевое слово _____

Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

ВЫЗОВ 55-1-55 ТАКСИ

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ - В РУКАХ МУЖЧИНЫ

Сегодня во всех странах мира службами планирования семьи и репродуктивного здоровья признается тот факт, что их деятельность должна быть распространена на мужскую половину человечества, т.к. состояние здоровья мужчин и их поведение оказывают большое влияние на репродуктивное здоровье женщин. Привлечение мужчин к участию в решении проблемы охраны репродуктивного здоровья благотворно влияет на улучшение положения женщин, повышая их общественный и семейный статус, что, в конечном итоге, обеспечивает равное право мужчин и женщин на охрану своего репродуктивного здоровья. К сожалению, большинство услуг в области репродукции и

ответственности. Мужчины боятся вазэктомии (метода мужской стерилизации), т.к. она в их сознании ассоциируется с кастрацией, или же они считают, что это может привести к импотенции, не имеют достаточно полного представления о методах естественного планирования.

Часто заменяют как единственный метод контрацепции длительное время прерванный половой акт, что может стать причиной снижения мужской потенции и сформировать мужскую фригидность.

Некоторые мужчины запрещают своим женам принимать противозачаточные таблетки или создают отрицательный настрой на

полезные советы «Свободной газеты»

ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ КРАСЫ НОГТЕЙ

При грибковом поражении ногтей вначале у свободного края ногтя появляется желтое пятно или полоска. Затем ногтевая пластина утолщается, приобретает серо-желтую окраску и легко крошится. При длительном течении бо-

репродуктивного здоровья признается тот факт, что их деятельность должна быть распространена на мужскую половину человечества, т.к. состояние здоровья мужчин и их поведение оказывают большое влияние на репродуктивное здоровье женщин. Привлечение мужчин к участию в решении проблемы охраны репродуктивного здоровья благотворно влияет на улучшение положения женщин, повышая их общественный и семейный статус, что, в конечном итоге, обеспечивает равное право мужчин и женщин на охрану своего репродуктивного здоровья.

К сожалению, большинство услуг в области репродукции и планирования семьи рассчитано на удовлетворение потребностей женщин и детей. Это привело к тому, что среди мужчин бытует мнение, что информационные и медицинские услуги в этих учреждениях не для них. К тому же мужчины часто не могут побороть чувство неловкости, входя в лечебное учреждение, которое обслуживает только женщин. Заинтересованность в такой информации и в таких услугах у мужчин есть, но она может блокироваться страхом признания в своем невежестве в половых вопросах. Не имея достоверной информации о работе центров планирования семьи и репродукции, мужчины могут подсознательно отрицать важность работы таких центров, считая, что в вопросах пола они достаточно информированы, что все должно быть естественно, и к планированию семьи вообще относятся скептически.

Заразившись ЗППП (заболеваниями, передающимися половым путем), мужчины передают их женщинам. Многие недооценивают опасность этих заболеваний, в шутку, подчас, называют гонорейю «насморком», т.е. чем-то незначительным, думая по старинке, что бесплодием могут страдать только женщины. Надеясь зачастую на авось при случайных половых связях, считают, что без своевременной терапии или при самолечении эти заболевания, протекающие малосимптомно, можно легко вылечить. И совсем упускают из виду, что они приводят к бесплодию как у мужчин, так и у женщин, к другим воспалительным заболеваниям половой сферы. Мужчины могут способствовать предотвращению распространения ЗППП, если станут пользоваться презервативами, ограничатся в половой активности одной постоянной партнершей, а при первых симптомах болезни обратятся к врачу.

Следует знать, что лечиться должна супружеская пара одновременно. Если мужчина отказывается от лечения или легкомысленно к нему относится, то он обрекает женщину на повторное заражение.

Не все мужчины знают о тех методах контрацепции, которые имеют прямое отношение к ним. Большинство имеет твердую уверенность, что заботиться о приеме противозачаточных средств должны только женщины.

Об использовании презерватива большинство мужчин знает, но имеет на этот счет массу заблуждений. Например, что презерватив снижает остроту сексуального удовлетворения, что регулярное их использование вызывает аллергические реакции. Эти предубеждения ничем не обоснованы, а обусловлены ложным «попыткой» на естественность и нежеланием брать ответ-

Мужчины боятся вазэктомии (метода мужской стерилизации), т.к. она в их сознании ассоциируется с кастрацией, или же они считают, что это может привести к импотенции, не имеют достаточно полного представления о методах естественного планирования.

Часто считают как единственный метод контрацепции длительное время прерванный половой акт, что может стать причиной снижения мужской потенции и сформировать мужскую фригидность.

Некоторые мужчины запрещают своим женам принимать противозачаточные таблетки или создают отрицательный настрой на такой прием. Страхась наказания со стороны мужа, женщина может отказаться от приема контрацептивов.

Лучше всего, когда мужчина сопровождает свою партнершу во время визита к врачу, когда врач может проконсультировать пару. При этом мужчины легко изменяют свое представление о контрацепции и начинают проявлять больше понимания при принятии совместных решений. Женщи-

на, ощущая поддержку мужа, его заинтересованность, чувствует себя защищенной. Все это способствует формированию чувства «мы» - ответственности друг за друга.

Приведу только один пример из практики, который показывает, как не должно быть.

Молодая женщина жалуется на отсутствие полового влечения к мужу, отсутствие желания половой близости с ним. Муж от посещений врача с ней отказался категорически, считая ее проблемы надуманными. Выяснилось, что эта женщина (в семье трехлетний ребенок) боится забеременеть, беременность в данный момент нежелательна. Муж от применения презервативов категорически отказывается. Да, решить проблему предохранения можно, существуют методы женской контрацепции (хотя к ним иногда есть противопоказания и зачастую они более сложны в применении). Но дело не в этом. В этом примере мы видим не заинтересованность мужа, а его безответ-

ственность, перекладывание всей проблемы на жену, он демонстрирует свое нежелание найти оптимальный выход из сложившейся ситуации. Да и муж, видимо, не понимает, что отказ от близости с ним он формирует сам, не гарантировав ей психическую поддержку и безопасность секса.

Это один пример из тысячи.

Сексуальное здоровье, сексуальная гармония в браке - весьма важный аспект в жизни каждого из нас, своего рода некий гарант стабильности супружества, психоэмоциональной удовлетворенности в браке, семье.

Вы сможете получить компетентную информацию по вопросам половой жизни, профилактике сексуальных нарушений, полового воспитания детей, разрешить сексуальные расстройства, обратившись к врачу-сексологу Саратовского областного центра планирования семьи и репродукции.

А.Боткин, врач-сексолог
областного Центра
планирования семьи и репродукции
г.Саратова

КРАСЫ НОГТЕЙ

При грибковом поражении ногтей вначале у свободного края ногтя появляется желтое пятно или полоска. Затем ногтевая пластина утолщается, приобретает серо-желтую окраску и легко крошится. При длительном течении болезни ногти могут практически разрушиться. Народная медицина предлагает следующие методы лечения



1. Смазывайте места поражения грибком 20-30-процентным спиртовым раствором прополиса.

2. Протирайте пораженные места свежим соком репчатого лука.

3. Накладывайте на пораженные грибком участки кашицу из толченых луковиц.

4. Смешайте одну столовую ложку уксусной эссенции с 1 столовой ложкой морковного сока и смазывайте пораженные места этой смесью, применяя для этого палочку с намотанной на один из ее концов ваты.

5. Смешайте в равных частях сок чеснока и 90-градусный спирт, добавив дистиллированную воду.

6. Делайте чесночные компрессы. Они очень хорошо лечат грибковые заболевания. Помимо наружного лечения чесноком следует принимать препараты на основе чеснока внутрь. Помогают чесночный чай, чесночный отвар, чесночная настойка. Результат может появиться буквально через 3-4 дня.

7. Смешайте 3 части дубовой коры, 2 части вербены, 2 части плодов ежевики, 2 части соцветий календулы, 2 части травы хвоща полевого. Залейте 3 столовые ложки этой смеси 1 стаканом воды, прокипятите в течение 15 минут, процедите. Теплый отвар используйте для примочек и промываний.

8. Залейте 10 цветков сирени полстаканом спирта. Настаивайте 10-15 суток. Полученной настойкой смазывайте пораженные места.

Заражение происходит либо от больного человека или животного, либо через предметы, бывшие в употреблении у больных. Чтобы не подхватить эту заразу, будьте предельно осторожны и обязательно соблюдайте правила личной гигиены





Народный календарь

С 26 ИЮНЯ ПО 2 ИЮЛЯ

26 июня - Акулина-гречишница, за-
дери хвосты.

Пойдешь лесом - комары взбесят.

Начало лета и появление оводов.

Акулина - кривые огурцы. Кто будет сажать огурцы в
этот день, пусть не ждет сочных, зеленых.

Начало Петровского поста.

28 июня - Модест, Амос.

Модесту молятся на случай падежа скота

Пророк Амос - пошел овес в рост.

29 июня - Тихон.

На Тихона солнце идет тише.

У Земли за год самый тихий ход.

На Тихона певчие птицы затихают (кроме соловья и ку-
кушки).

Заканчивается поздний сев ярового хлеба

Вози навоз на пар.

К святому Тихону обращались за помощью от зубной
боли: «Святой Тихон, утиши, Господи, болезни и вся не-
дуги зубные!»

30 июня - Мануил.

На святого Мануила солнце застаивается

Июль - страдник, сенозарник, макушка лета

3 июля тучи простираются по небу полосками - будет
ждь.

Если утром трава сухая - к ночи ожидай дождя.

Зеленоватая окраска луны - признак наступления
сильной засухи.

В июле если мысленно можно повесить ведро на рог
месяца - быть суше. Если же ведро падает - к дождю
(Эта примета предсказывает погоду за одну-две недели
вперед).

Утром туман стелется по воде - будет хорошая погода.

2 июля - Зосима.

Зосима - пчелы меда запасают.

Когда пчелы летят сильно к своим ульям - то скоро дождь.

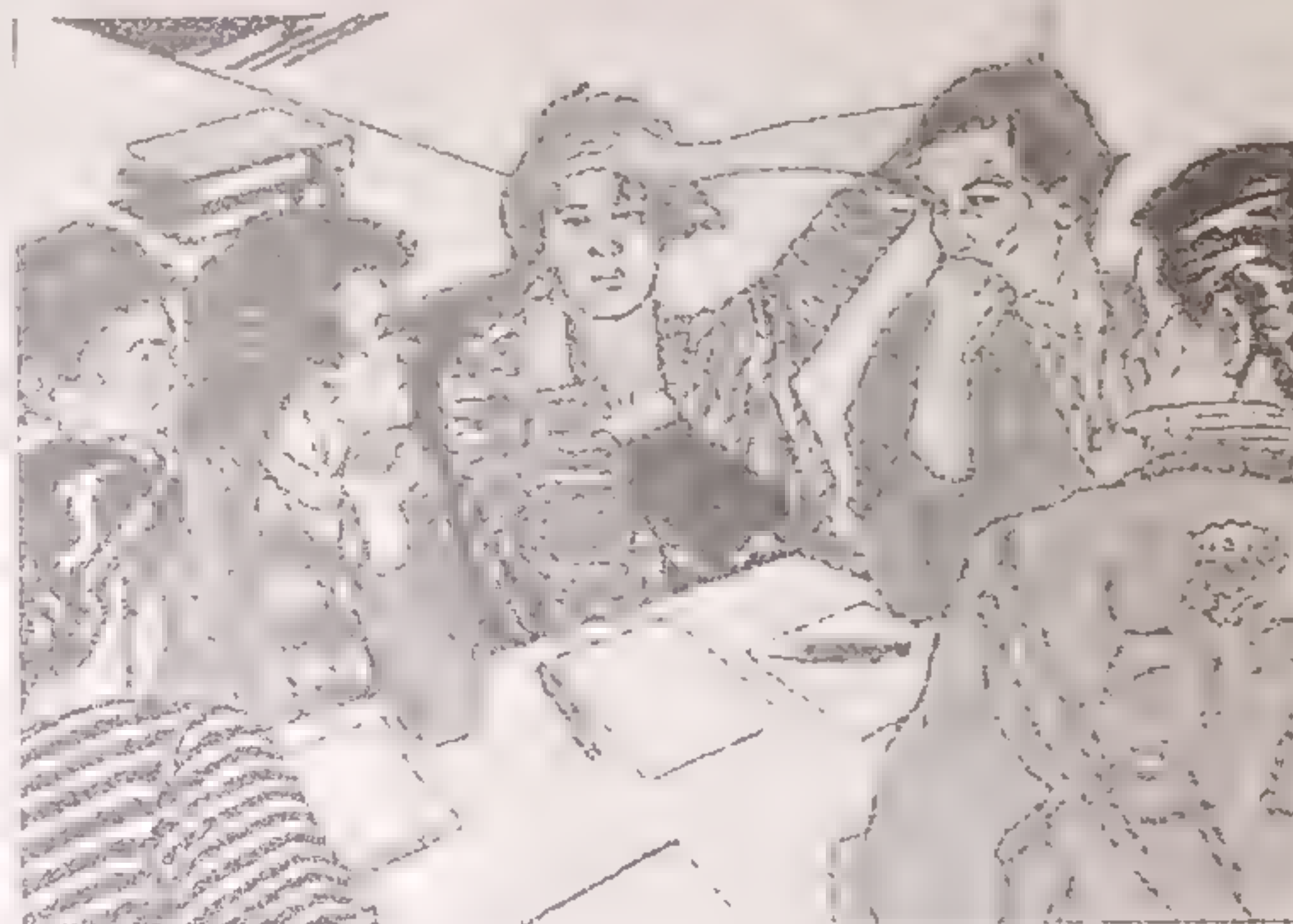
Перед засухой пчелы становятся злее, чаще жалат.

Пчелы сидят на стенках улья - к сильной жаре.

Иди вперед, не оглядывайся

Уважаемые читатели, а вы в своей жизни встреча-
ли успешных людей? На
самом деле человека
во всем успешного и
эмоционально здорового
встретить трудно. По ста-
тистике от 1 до 4 процентов
людей в нашем обществе
эмоционально уравновеше-
ны. Люди, сделавшие
свою карьеру и реализо-
вавшие себя как личности, до-
стигают успеха именно в
этой области. А в чем-то
они терпят фиаско. К
сожалению, моя практика
показывает, что когда я
предлагаю говорить об ус-
пехе, люди хотят говорить
о решении проблем. Но ведь
решение ваших проблем -
это и есть шаг к успеш-
ной жизни. Человека без
проблем нет. Только про-
блемы бывают разные. Са-
мая большая - как изба-
виться от прошлого нега-
тивного опыта, а значит,
и переживания, которое
влияет на жизнь человека.

Если вы сейчас вспом-



ните что-то приятное, то
автоматически наполняетесь
позитивными чувствами, и
негативными - при неприят-
ном воспоминании. Жизнь -
это не прямая бетонная до-
рога, с которой нельзя свер-
нуть, а река. Наши воспоми-
нания - не что иное, как вол-
ны. Представьте себе, что
однажды был шторм или буря,
а через какое-то время
все успокоилось, и река
проложила себе новый путь.
Жизнь изменилась, и все ос-
талось в прошлом. Так вот,
успешные люди понимают,

что прошлого нет, есть насто-
ящее и будущее. Можно про-
сто признать, что был
шторм. И забыть!

Многим людям вот эти
самые «штормы» мешают
жить, и добиваться успеха.
Примеров из практики очень
много. Кого-то взяли в за-
ложники, остался страх, что
это повторится... Человек
провалил экзамены в вуз, его
будут мучать терзания по-
вторного провала... Кто-то
пошел устраиваться на
работу, а его не приняли.
Он теряет уверенность в

себе и самоидентичность...
У одной женщины осталось
неприятное воспоминание,
связанное с легковым ав-
томобилем. Когда она
встречает машины ана-
логичными последними
цифрами номера, автома-
тически возникают прошлые
негативные ассоциации.

Мы с вами разумные
люди, и каждый понимает,
что прошлый опыт изменить
нельзя, но можно изменить
отношение к нему, изменяя
свое мышление. Вы не ут-
рачиваете ни грамма цен-
ной информации и прекрас-
но помните тот урок. Все,
что вы можете потерять -
это негативные чувства
(если вы, конечно, этого
хотите), ограничивающие
ваше мышление. Хотите,
чтобы прошлая конкретная
ситуация не влияла на
вашу жизнь? Возможно, так
и случится.

Запись на консультирова-
ние (бесплатно). Тел. 4-34-23.
Проблемная ситуация,
неприятные воспоминания,
вина, обида, конфликт.

КАК У НАС ОГОРОД

Болезни картофеля

ОБЛАКА,

ОСТОРОЖ

Болезнь происходит в поле от пораженной бот-

Болезни картофеля

ФИТОФТОРОЗ

Заражение происходит в поле от пораженной ботвы. На клубнях образуются бурые, свинцово-серые, слегка вдавленные твердые пятна неправильной формы. На разрезе клубня через пораженный участок мякоть ржаво-бурая, а затем почти коричневая. Гниль распространяется внутрь неравномерно, клиньями.

К концу хранения фитофторозная гниль переходит в сухую или мокрую.

Особенно сильно фитофторозная гниль развивается в первый период хранения.

ФУЗАРИОЗНАЯ СУХАЯ ГНИЛЬ

Вначале на клубнях появляются серовато-бурые вдавленные пятна. Затем мякоть под пятнами становится сухой, трухлявой, кожица сморщивается. В пораженной части клубня образуются пустоты.

Инфекция передается с комочками почвы, прилипшей к клубням.

Заболевание быстро разрушает весь клубень и может распространяться на соседние, особенно при повышенной температуре.

ПАРША ОБЫКНОВЕННАЯ

На клубнях образуются неправильной формы язвы различной величины. На свежевыкопанных клубнях бывает заметен белый паутинный налет. Заражение паршой происходит в период роста через почву. Во время хранения перезаражения не происходит. Заболевание особенно часто встречается на легких щелочных почвах, при обилии удобрений их неперепревшим навозом, а также при больших дозах известковых удобрений.

КОЛЬЦЕВАЯ ГНИЛЬ

на продольном разрезе клубня сосудистое кольцо имеет светло-желтую окраску, и при надавливании выделяется желтая слизистая масса. Позже поражение может распространяться на соседние ткани. Вся внутренняя часть клубня вытягивается и превращается в тягучую, приятно пахнущую массу.

Заражение клубней кольцевой гнилью происходит в основном еще в поле.

МОКРЫЕ ГНИЛИ КЛУБНЕЙ

Ткани клубня размягчаются, и он превращается в слизистую массу с неприятным запахом. Окраска больных тканей вначале светлая, затем темно-бурая. Мокрыми гнилям подвержены в первую очередь клубни с повреждениями кожуры, выращенные на тяжелых и переувлажненных почвах. Развитию болезни во время хранения способствует высокая температура, самосогревание, отпотевание клубней.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

ЖЕЛИРОВАННОЕ ПОВИДЛО ИЗ КЛУБНИКИ

Очень приятного вкуса железированное повидло получается, если в ягодное пюре добавить пюре из смородины. На 1 кг клубничного пюре кладут 0,5 л пюре из смородины и 1 кг сахара. Повидло варить до необходимой густоты и горячим расфасовать в банки.

КОМПОТ ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Состав заливки: на 1 л воды - 200-250 г сахара.

Подготовленные ягоды обдать кипятком и уложить в банки по плечики. Кипящим сахарным сиропом залить ягоды в банках. Через 5-7 мин. сироп слить, довести до кипения и вновь заполнить им банки так, чтобы он слегка пролился через края горлышка. Сразу же закатать банки крышками и перевернуть вверх дном.

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ БЕЗ ВОДЫ

Хорошо промытые и очищенные ягоды положить в эмалированную посуду и посыпать сахаром - 1 кг на 4 кг ягод. Через 8-10 часов под действием сахара из плодов выделяется часть сока и он покрывает их. Разложить ягоды в банки и залить выделившимся соком. Стерилизовать 10 мин.

ОБЛАКА, УНЕСИТЕ

Отгадайте загадку: самое прекрасное, подаренное природой человечеству - то, что каждый независимо может видеть каждый независимо от материального положения, от расы, от пола и всего прочего? Оно одно, общее для всех.

Догадались? Конечно же, это небо.

А какое небо нравится вам? Мне нравится чистое и голубое, нравится наблюдать, как облака сплетаются в забавные фигурки.

Рассвет. Где-то с краю неба зарождается первыми лучами солнце, даря ощущение того, что жизнь еще только начинается, и все еще можно успеть (хотя, каюсь, вижу рассвет очень редко - люблю, знаете ли, поспать).

А видели ли вы что-нибудь

романтичнее заката или звездного неба? А луна? Полная или «худая», но всегда одинаково прекрасная.

Но больше всего мне нравится, когда небо заволакивают темные, почти черные тучи, гремит гром, сверкает молния - а дождя нет. Это жутко и завораживающе.

А мы ходим, уткнувшись глазами в землю, смотрим на небо лишь затем, чтобы предположить - пойдет дождик или нет? Сама лишь в прошлом году впервые увидела, как с неба падают звезды. И пусть не сбылись желания, загаданные тогда, зато какие воспоминания остались!

Теперь каждый день, пусть по несколько минут, но смотрю ввысь. Какое сегодня потрясающее красивое небо! Л.Паськова

ОЧЕВИДЕЦ

«Ехали медведи на велосипеде»

Воскресным утром ехали мы на частной «Газельке» в сторону железнодорожного вокзала. Автомобиль был полным, только люди в проходах не стояли, а так свободных мест не было. Ехали - болтали, слушали музыку. И тут как в заправдашном детективе: скрежет тормозов, и всех в едином порыве мотнуло в сторону шофера. «Сбили! Мужчину сбили!» - запричитала какая-то женщина. И действительно - мужчина лежал под своим велосипедом посередине дороги метров за 10 от остановившейся «Газели». Выпроставшись из-под него, он взял корзинку в руки и встал, как ни в чем не бывало, на разделительную полосу - шофера ждет. Шофер тоже стойкий попался - ни слова не вымолвил - муза шоферского красноречия умолкла. Хотя хотелось услышать чего-то ядреного, чтобы от души отлегло, велосипедист-то живой все-таки. Шофер вышел из автомобиля и пошел вразвалочку к пенсионеру, которому, видимо, все-таки хотелось выяснить с тем отношения. Но водитель был не в настроении, только немного помахал руками. Потом они быстро перекурили, велосипедист сел на свой транспорт, шофер - в свой, и покатали они дальше в разных направлениях. Только было жутко интересно, доехал до дома дед или нет. А то, может, упал, не дай Бог, в ближних кустах этот бравый молодец.

Н.Ивлиева

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
5.07.2002 (спецвыпуск)

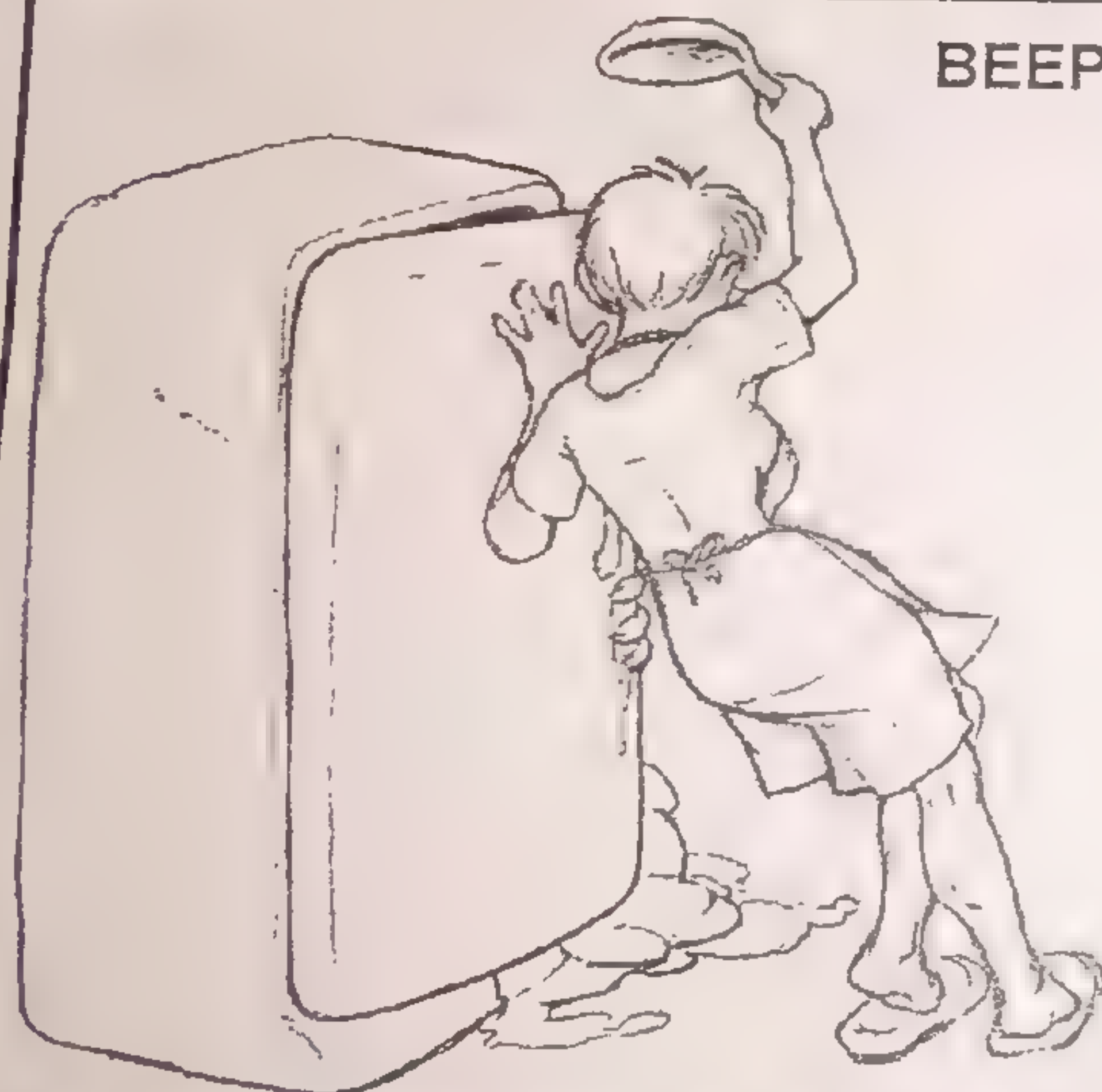
№ 51 (911)

ПАРФЕТА

Свободная

Выходит с 8 декабря 1990 г.

У ВСЕХ У НАС ГРИБКИ,
КЛЕЩИ И ГЛИСТЫ?
КРАСАВИЦА ЗА РУЛЕМ –
ЭТО ЗДОРОВО!
БАЛАКОВО – ПЛАВУЧАЯ СВАЛКА



ВЕЕРНЫЕ ОТКЛЮЧЕНИЯ ЗАМУЧИЛИ ГОРОД

Мама под вечер с работы пришла,
Тихо-спокойно на кухню прошла.
«Боже!» – Её холодильник «Саратов»
Дверцу открыл... и ругается матом!
Кроя словами про то и про это
Всех, кто его оставляет «без света».
«Гроблю продукты! Даром горю!
Переуродую всех, говорю!»
Маму увидел. Закрылся. Открылся.
И успокоился, и извинился:
«Знаешь, хозяйка, ты не пугайся.
Я не тебя проклиная. Чубайса!!!»

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

А МЫ СОБОЙ ДОВОЛЬНЫ

...на конек... план по призыву...
Так заявили в понедельник в один голос...
призывной комиссии и военком. Между...
доклады слушаешь каждые полгода, и каж...

ОТПРАВИЛИ - И ДЕЛО С КОНЦОМ

Первое, что резануло слух, когда...
военком В.С.Ильмушкин командирским го-
лосом начал читать свой вариант побед-
ного доклада о весеннем призыве, - это...
ЕГО данным призвано 306

сильно никого не накормишь (а такая по-
пытка со стороны властей была), и здо-
ровым сделать без желания родителей и
самого призывника нельзя. Нужна про-
филактика с малых лет. А пока здоровье



ВОПРОС МЭРУ

«В селах сегодня га-
зопроводы оказа-
лись в «подвешен-
ном» состоянии: хо-
зяйств, которые их
брали на баланс, нет, и других хо-
зяев нет. Как будет решаться
вопрос с передачей кому-то на
баланс газовых сетей?
Л.Козлова».

- Да, есть газопроводы, которые
СПК на баланс не берут, и «Межрай-
газ» отказывается брать. Будем ра-
ботать с газовиками. Сети должны
иметь хозяина.

«Возле рынка «ДОН» некий граж-
данин Кислых предъявляет удос-
товерение фирмы «Салют С» и
требует со всех автомобилис-
тов за стоянку 3 рубля. Хотелось
бы знать, почему эта фирма бе-
рет деньги за городскую землю и
почему, если ей отдана платная
парковка, она не оформлена,
только стоит дорожный знак
«платная стоянка»?

В.Кузнецов».

- Эта фирма наштамповала тало-
ны, поставила знак и занимается не-
законным сбором денег с населения.
Ей уже заинтересовались правоохра-
нительные органы, которые сейчас
разбираются с этой фирмой.

«В связи с тем, что в нашем го-
роде недофинансируется проезд
льготников, планирует ли наша
власть выходить в правитель...

И.Дмитриева
Репортаж из мэрии

А МЫ СОБОЙ ДОВОЛЬНЫ

Опять наши военные «на коне» - план по призыву выполнен. Так заявили в понедельник в один голос председатель призывной комиссии и военком. Между тем, подобные доклады слушаешь каждые полгода, и каждый раз жалобы на плохое здоровье призывников, на массовое бегство от армии, наркоманию, преступность заставляют думать, что еще полгода - и мы не наберем необходимого числа молодых людей, чтобы поставить их под ружье. Но вот как-то умудряемся набрать.

Именно о том, как их набрали, говорил Г.Н.Утенков, председатель призывной комиссии. Всего призвано 319 человек, 194 не явились, значит, уклоняются. 26 - больны, 401 - учится, 60 - под следствием. Помогали предприятия, где призывники работают. Освобождали их от работы, предоставляли транспорт. Предприятия «Саратовгэсстрой», завод им. бр. Маминых, «Балаковхлеб», «Пивкомбинат» транспорт не предоставили, хотя на этот счет было специальное постановление главы БМО.

Проигнорировали это постановление и некоторые главы сельских администраций, из-за чего сельские ребята даже не смогли пройти медкомиссию. Геннадий Николаевич рвал и метал, ругая сельских глав за срыв призыва в своих округах. Тут можно было бы в скобках заметить, что нынешние главы еще толком не вошли в курс дела. После того, как с них сняли хозяйственную ношу, они никак не поймут, чем им теперь заниматься. Следовало бы разработать для них Положение об администрации, а также должностные инструкции. И уж потом спрашивать.

Затем Г.Н.Утенков похвалил себя - комиссия работала слаженно и без замечаний, не было ни одной жалобы или заявления на несогласие с выводами комиссии.

ОТПРАВИЛИ - И ДЕЛО С КОНЦОМ

И.Дмитриева
Репортаж из мэрии

Первое, что резануло слух, когда военком В.С.Ильмушкин командирским голосом начал читать свой вариант победного доклада о весеннем призыве, - это то, что по ЕГО данным призвано 306 человек. Куда испарились 13 человек, призванные комиссией под руководством Г.Н.Утенкова (он назвал цифру 319) - никто не прокомментировал. Но зато мы узнали, где «котируются» балаковские призывники: РВСН (так и было сказано без перевода) - 8 человек, морская пехота - 3 человека, железнодорожные войска и войска МЧС - по 2 человека. А в основном балаковцы пошли служить на границу (32), во внутренние войска (49), в штабы (51), в сухопутные войска (87).

Военком похвалил милицию, которая слаженно поработала, разыскивая беглецов. Хотя 194 уклониста все-таки где-то «залегли» и остались пока недостижимы.

Ну, а дальше уже привычные сетования на нездоровье нации - лидируют у призывников недоедание, болезни опорно-двигательного аппарата, психические расстройства. Сразу подумалось - у военкома свои проблемы, а у нас свои - кто же будет работать, создавать семьи, растить детей, если молодые люди у нас поголовно больны? А еще весной прибавились к привычному набору болезней туберкулез, кожные болезни и язва желудка. Какие нужно делать реальные шаги по оздоровлению - военком не сказал. Но на-

сильно никого не накормишь (а такая попытка со стороны властей была), и здоровым сделать без желания родителей и самого призывника нельзя. Нужна профилактика с малых лет. А пока здоровье граждан - забота самих граждан.

Отдельная строка доклада - отправка. Как она проходит, показали по телевизору. Военком сам выразил неудовольствие всеобщей пьянкой. Но опять же ничего не предложил взамен. Почему нельзя сломать эту гадкую традицию? Почему немногие трезвые ребята не могут сесть в автобус из-за того, что его окружают пьяные провожатые? Где наши доблестные стражи порядка? Почему скромно стоят на другой стороне площади? Почему нельзя вызывать призывников поименно - и пусть идут, шатаясь, пусть ползут на глазах у всех в автобус? Почему, наконец, не отравили, как грозились, вместе с призывниками мамочек - пусть посмотрят на своих пьяных чад в автобусе! Да что говорить, складывается впечатление, что у чиновников простой подход к призыву: отравили сколько положено - и забыли. До следующего призыва, а там будет видно. Это русское «авось» так и витает в воздухе хоть при призыве, хоть при отправке. А потом, когда призывники гибнут по дороге при невыясненных обстоятельствах, комиссары начинают изворачиваться и все валить на родителей и призывников.

ДАВАЙТЕ БУДЕМ ДРУГ ДРУГОМ ДОВОЛЬНЫ!

Есть такая программа - информационного обеспечения местного самоуправления на территории БМО. Управление, как доложил его начальник В.Н.Асташов, собирает информацию о том, как работают муниципальные предприятия, как решаются социальные проблемы, кадровые, какие программы развития принимаются и так далее. Куда дальше идет информация? Конечно же, в СМИ, а оттуда в каждую семью, так как разовый тираж всех местных газет составляет 75 тыс. экземпляров. Власть со средствами массовой информации сотрудничает по системе «вопрос - ответ». Журналисты при администрации аккредитованы, они присутствуют на всех значительных заседаниях, плюс по просьбе редакций проводятся пресс-конференции. Казалось бы - полное взаимопонимание. Администрация публикует все материалы, которые она считает нужным донести до жителей города и района через местные СМИ. За полгода в газеты и на ТВ было направлено более 700 материалов.

Иногда мало - судить гражданам, которые все равно считают, что мало информации поступает о всем происходящем в городе.

Кстати, администрация тоже считает, что СМИ мало публикуют тех материалов, которые она рассылает. Взаимное неудовольствие вылилось на планерке в речи зам. главы БМО А.Г.Семенова, который сказал, что очень мало было написано о Дне молодежи, о том, что планируется на этот день, чтобы люди пришли и поучаствовали.

Тут выход простой и давно всем известный - власть на информационный канал должна закладывать в бюджет деньги. Это нормальный процесс, который не должен подвергаться критике, так как информирование населения - социальная задача. Согласно этим деньгам и надо заключать договора с редакциями на информационное обеспечение. Тот же «Балаковский вестник» - рупор власти - в финансовой пропасти, журналистам задерживают зарплату. Так что договаривайтесь. А уж в рамках договора публикуйте и программы праздников, и объявления, и призывы. Без денег - только и можно, что просить, а редакции сами решают - дать администрации место на полосе или не дать. При этом моральная зависимость куда хуже договорных отношений.

«Платная» услуга В.Кузнецов». - Эта фирма наштамповала талоны, поставила знак и занимается незаконным сбором денег с населения. Ей уже заинтересовались правоохранительные органы, которые сейчас разбираются с этой фирмой.

«В связи с тем, что в нашем городе недофинансируется проезд льготников, планирует ли наша власть выходить в правительство области с просьбой перечислить средства на проезд из федерального бюджета?»

Т.Антонов.

- Мы из федерального бюджета не получаем ни копейки. У автобусного предприятия есть в Саратове управление, может быть, ему деньги на льготников выделяются. Возможно, эти деньги управление распределяет неравномерно, в разные районы области по-разному. Я предлагал директору предприятия В.И.Рогову обратиться официально за разъяснением в управление. Он пока воздерживается.

«Те, кто приватизируют сегодня квартиры, очень недовольны волокитой и непомерными ценами в Регистрационной палате. Может ли Совет депутатов разобраться и внести свои предложения по улучшению работы Палаты на территории БМО?»

Ю.Беловод.

- Думаю, что авторитет депутатов только выиграет от того, что они рассмотрят работу Центра недвижимости и сделают предложения по улучшению качества предоставляемых услуг. Это работа комиссии по законности.

«Идет июль, а опекуны так и не получили деньги на содержание детей. Когда им выплатят пособия?»

Г.Решетникова.

- В ближайшие дни все деньги будут отданы. Июнь был очень тяжелым в отношении сбора налогов, поступления упали в три раза, отсюда и финансовые трудности.

«Вчерашние школьники столкнулись с проблемой получения медицинской справки для поступления в вуз - она стоит 200 рублей. Кто утверждал эту цену, и почему наша бесплатная медицина за осмотр берет деньги?»

Д.Шолохов.

- До 18 лет всех обслуживают бесплатно. А почему такая такса за осмотр - я еще раз посмотрю.

ПОГУЛЯЛИ ОТ ДУШИ!

На день российской молодежи скучать молодому поколению не пришлось. В основной день празднования, 29 июня, мероприятия, приуроченные к этой дате, проходили во многих районах города и, что немаловажно, на селе. Центром празднования Дня молодежи в Балаковском районе стало село Быков Отрог, куда съехались жители многих сел, в основном ребята. Причина - проведение летней сельской спартакиады. Но и про тех, кто работает с молодежью, тоже не забыли. Им были вручены памятные подарки и благодарственные письма.



Авто-леди

В это же время на центральной площади города был дан старт открытому чемпионату города по картингу. Затем после полудня его сменило довольно необычное шоу «Авто-леди». В нем приняли участие десять «бравых»

женщин, в задачу которых входило преодоление препятствий с одним условием - только на автомобиле. Самым трудным из всех препятствий была парковка. Наверное, не зря водители прозвали это препятствие «тещей». После прохождения трассы все участницы отвечали на вопросы инспекторов ГИБДД на предмет знания правил дорожного движения. Задачей третьего, заключительного, конкурса было скоростное вождение автомобиля со стаканом воды на крыше. После того, как финишировали все участницы,

выяснилось, что добраться с целыми стаканами удалось лишь трём. А по итогам всего конкурса победу одержала Жанна Горбулева (ей достались бесплатный ужин в ресторане на двоих, кубок «Авто-леди» и право бесплатно заправиться пятьюдесятью литрами бензина). Второе место заняла Ирина Говорова, и на третьем почетной - Елена Зырянова. Затем центральная площадь была открыта только для пешеходов. Начался праздничный концерт, на котором своими выступлениями порадовали балаковские исполнители, рэп-команды «Блэк Джэк», «Рожденные завтра» и другие. В общем, праздник удался. Еще бы, ведь этот год в Саратовской области объявлен Годом молодежи.

С.Хитев

СОХРАНЕНИЕ НАСЛЕДИЯ

20 июня, на шестой день защиты дипломных проектов факультета промышленно-гражданского строительства Балаковского института техники, технологии и управления члены приемной комиссии вместе с двумя выпускниками совершили экскурс в селовое прошлое Балакова. Уже с 4 курса под руководством доктора архитектуры Н.А.Поповой две студентки: Голован Татьяна и Агапкина Анна - приступили к работе над проектом реконструкции усадьбы купца Анисима Мальцева в культурно-образовательном центре «Наследие». Они собрали большое количество материалов, фотографий. Занимались обследованием и обмерами всех зданий и конструкции усадьбы. Выполненный на материалах историко-архитектурного обследования проект основан на максимальном сохранении внешнего облика усадьбы, а также ее историко-культурного значения.

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

В День молодежи дискотека у здания мэрии завершилась, как всегда, утренней уборкой мусора. Вечером по площади, с посещением близлежащих ларьков, ходил мэр города В.Тимофеев (с двумя охранниками). Поведение его заметно отличалось от поведения на подобных праздниках мэра предыдущего. Саурин пел и плясал вместе с молодежью. Тимофеев вел себя гораздо сдержаннее.

ЛОЗУНГ НА ТРУБЕ

Неспокойное перестроечное время и первые годы независимости Российской Федерации не прошли бесследно для россиян. В том числе, и для балаковцев.

Недавно на «тепловой трубе» в 4«Б» микрорайоне появилась надпись, гласящая: «За «справедливый порядок» - Ельцина и Горбачева под суд! Долой предателей, воров, паразитов и еврейский фашизм!» Местные жители говорят, что появилась надпись около месяца назад.

Буквы уже не видны так четко, как вначале. Однако, люди на нее по-прежнему реагируют. «По мне, так нужно, чтобы деревья в городе зеленые были и люди радостные, - говорит пенсионерка Рамазанова Таисия Михайловна. - А тут безобразие какое-то. Надо же что-то делать, нельзя такие вещи оставлять без последствий. Нужно разъяснить молодежи, что это некрасиво».

«ВОЛЖСКАЯ



ВЕНЕЦИЯ»

Наконец-то на радость всем девчонкам и мальчишкам наступило лето - время отдыха от школьной суеты, загораения и купания в прибрежных водоемах. СТОП!!! О последнем поподробнее.

Многим людям город Балаково известен по своему второму романтическому названию - «Волжская Венеция». Получил наш город его, потому что (как и итальянский) сплошь и рядом окружен водой. Однако, несмотря на везение в плане расположения, официально зарегистрированных пляжей в Балакове нет!

Пляж 7-го микрорайона (более известный как «пляточок») завален мусором - пластиковыми бутылками, обрывками газет, осколками стеклосуды и т.д. Можно сказать, что стекляшек на нем больше, чем песка.

Пристань 5-го микрорайона - «бетонка». Само прозвище этого места купания показывает его опасность: куда ни глянь - асфальт.

Водный стадион - излюбленное место любителей прыжков в воду. Хотя купание там категорически запрещено, ребятишка без особой опаски прыгает с плавучей сцены.

У старой пристани картину вышеперечисленного дополняют жирные пятна мазута.

Единственная надежда балаковцев - пляж 1-го микрорайона, пока еще не введенный в эксплуатацию.

Итальянская Венеция у многих людей ассоциируется с городом любви и романтики, но сами же итальянцы называют её «плавающей свалкой».

...чад проектом реконструкции усадьбы Анисима Мальцева в культурно-образовательном центре «Наследие». Они собрали большое количество материалов, фотографии, занимались исследованием и обмерами всех зданий и конструкций усадьбы. Выполненный на материалах историко-архитектурного обследования проект основан на максимальном сохранении первоначального внешнего облика усадьбы, но с внутренней перепланировкой.

Членов приемной комиссии интересовала не только строительная специфика проекта, но и психологическая основа постройки усадьбы хозяина-старовера.

Девушки на все вопросы ответили достойно, вполне заслуженно получив оценки «отлично».

После защиты дипломных работ Анна и Татьяна ответили на вопросы корреспондента «СГ».

Корр.: Откуда такой интерес к истории родного города?

Головки Т.: В течение последних лет мы работаем с Надеждой Александровной Поповой, помогаем ей составлять паспорта по постановке на учет архитектурных памятников Балакова, и естественно, что мы выбрали такой проект.

Агапкина А.: Это очень интересная тема - усадьба Анисима Мальцева. Мы попытались вдохнуть новую жизнь в проект и восстановить архитектурные ценности этой усадьбы.

Корр.: А почему вы взяли проект именно этой усадьбы, ведь в Балакове немало купеческих усадеб?

Головки Т.: Потому что семья Мальцевых очень известна в нашем городе. Усадьба Анисима Мальцева уже отреставрирована, а эта усадьба самая большая из всех существующих.

Такое благородное, святое дело по восстановлению исторического прошлого Балакова начато на кафедре архитектуры уже давно. И то, что это осуществляется при помощи студентов, приятно удивляет многих приезжих архитекторов, по достоинству оценивших это новшество.

Заместитель главного архитектора города и района Горбачев В.А. сказал так: «Я уже 8 лет являюсь председателем комиссии по приему защиты дипломных проектов факультета ПГС, и каждый год выполняются работы по реставрации исторических памятников, в чем большая заслуга Надежды Александровны и коллектива преподавателей, которые делают большую работу. Причем, делают работы студенты, которые не являются по своей основной специальности архитекторами, среди них выявляются наиболее способные, которые выполняют эту работу».

Е.Бруславцева

Недавно на «тепловой трубе» в 4«Б» микрорайоне появилась надпись, гласящая: «За «справедливый порядок» Ельцина и Горбачева под суд! Долой предателей, воров, паразитов и еврейский фашизм!» Местные жители говорят, что появилась надпись около месяца назад.

Буквы уже не видны так четко, как вначале. Однако, люди на нее по-прежнему реагируют. «По мне, так нужно, чтобы деревья в городе зеленые были и люди радостные, - говорит пенсионерка Рамазанова Таисия Михайловна. - А тут безобразие какое-то. Надо же что-то делать, нельзя такие вещи оставлять без последствий. Нужно разъяснить молодежи, что это некрасиво».

Некрасиво-то некрасиво. Только кто будет разъяснять? Да и где уверенность, что данное «художество» - дело рук молодых? Автор «шедевра» неизвестен. Видно, так и останется надпись загадкой, на которую, кстати, обращают внимание все, кроме власти.

Лилиана

чески запрещено, ребята без особой опаски играют с плавучей сцены.

У старой пристани картину вышеперечисленного дополняют жирные пятна мазута.

Единственная надежда балаковцев - пляж 1-го микрорайона, пока еще не введенный в эксплуатацию.

Итальянская Венеция у многих людей ассоциируется с городом любви и романтики, но сами итальянцы называют её «плавучей свалкой». Выходит, что слово «Венеция» имеет презрительное значение, и, может быть, глядя на нашу проблему - отсутствие пляжей, город Балаково «обозвали» «Волжской Венецией».

Дмитрий Антипин

ШОУ-БАЛЕТ «ИМПЕРИЯ» ОТВЕЧАЕТ ЗА КАЧЕСТВО

Коллектив шоу-балета «Империя» - самый экстравагантный на нашей, балаковской, сцене. Когда они выступали на конкурсе «Март. Улыбка. Звезда», то поразили всех своими сногосшибательными костюмами, которые, кстати, тоже шьют сами. Предлагаем вам беседу корреспондента «СГ» с танцовщиками.

- Кто создал шоу-балет «Империя»?

- Ляпина Светлана, Кушкин Иван Валерьевич.

- В каких городах выступали?

- Наш шоу-балет существует не так давно, поэтому мы еще не успели куда-либо съездить, но зато часто и успешно выступаем на балаковских площадках. Недавно принимали участие в конкурсе «Первая волна», завоевали там гран-при и получили приз - 5000 рублей. Эти деньги нам очень помогли. Мы рассчитываем на спонсоров, очень печально, что культура такая бедная.

- Кто хореограф?

- Кушкин И.В.

- Кто входил в состав шоу-балета?

- Широков Дима, Ляпина Света, Чумаченко Женя, Грачев Федор

- Почему часть людей покинула коллектив?

Света: Прежде всего, из-за финансовых проблем. Создать-то создали, но вкладывать в это деньги или никто не хочет, или нет возможности. Допустим, Ивану Валерьевичу хочется поставить что-то интересное, но в тех костюмах, которыми мы располагаем в данный момент, далеко не все можно исполнить. А на деньги, которые мы зарабатываем в «Империи», это нереально. Коллектив у нас был замечательный, и

то, что нам пришлось расстаться, очень грустно и обидно. Но я все-таки надеюсь, что в скором времени мы снова станем одним целым и тогда будем называться не так. Если это произойдет, будет здорово.

- Кто сейчас входит в состав?

Света: Кузнецова Дина, Кушкин Иван, я и Грачев Федор.

- А по какой причине все «старенькие», а «новый» Федор танцует в «Империи» с января 2001 года?

Света: Наверное, так надо.

- Кто вам шьет костюмы?

Света: Придумываем костюмы сами. Часть костюмов сами и шьем, но хотелось бы сказать большое спасибо родителям, которые советуют, помогают шить и делать костюмы. Огромное спасибо хочется сказать замечательному человеку, который также шьет нам костюмы - это Зиминова Г.А.

- А дорого стоят костюмы?

Света: Не хочется называть конкретную сумму, но уже вложено очень много денег



и еще много предстоит вложить.

- А для чего тогда выступали на «Первой волне» другие ребята, только чтобы сделать массовку на открытие?

Света: Может, кому-то со стороны так и показалось, но на самом деле Иван Валерьевич очень ценит и уважает всех ребят, которые именно на «ПВ» помогли сделать открытие. И я думаю, нет, я уверена, если бы у нас был зал, где бы мы занимались, была бы хорошая аппаратура, то мы бы танцевали и танцевали.

Вывод: К сожалению, пока у нас в городе все и всё работают на количество, а хочется, чтобы работа была направлена на качество. Наверное, все так и будет в скором будущем.

БОЛЕЗНЬ ЧИСТОПЛОТНЫХ

О том, что такое чесотка и как с ней бороться, рассказывает научный руководитель «Оздоровительного центра» (г.Москва), кандидат медицинских наук Ольга Елисева.

«ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА»

В последнее время у людей все чаще диагностируется чесотка. Природа придумала клещей для очищения с нашей кожи грязи, шлаков, сальных выделений и ядовитых кислот, выделяемых через кожу из организма. Клещи всеми этими выделениями питаются, и, таким образом, они являлись помощниками человека и не становились опасными для него до тех пор, пока выделяемые грязи из тела были в равновесии с адаптационным состоянием внутренних органов. При заболеваниях внутренних органов усиливались выделения, снижалась защитная функция кожи, клещи, усиленно питаясь, размножались, некоторые внедрялись в ослабленную кожу, т.е. становились патогенными для человека. В результате этого у человека развивались кожные заболевания в виде аллергии и различного вида экзем, сопровождающихся зудом. Но еще в XIX веке в связи с появлением ванн, душа, большого количества мыла появляется термин «чесотка чистоплотных». Человек, воздействуя на клещей и кожу мылом и водой, заставляет клещей уйти, внедряться в глубь кожи, но при этом заболевание не проходит, а периодически появляется вновь. Таким образом, хронические заболевания кожи являются из постоянных форм в бо-

ковыми мазями. При этом все клещи, грибки, кокки, т.е. многочисленные непатогенные организмы, населяющие нашу кожу, загоняются вглубь, где становятся патогенными и опасными для человека. Несколько лет назад дерматологи обследовали порядка двух тысяч семей г. Москвы и у 60-70 процентов практически здоровых людей были выявлены на коже клещи, не носящие патогенный характер. В нашем Центре при наличии у пациентов уплотнения под кожей, в грудных железах врачи стали применять примочки из медного купороса. Так как эти паразиты (клещи, грибки) очень любят медь, они пробуривали ткани органов, выходя на поверхность кожи в сторону примочек. На коже образовывались крупные, в виде фурункулов зудящие образования, после их вскрытия образовывались

щатель в кожу уже в виде зрелых особей, вызывая постоянные либо сезонные поражения кожи.

Шистосомы - глисты разнополые, патогенные для человека; самцы длиной от 4 до 20 мм, шириной 0,5 - 1,2 мм. Длина самок от 7 до 26 мм, ширина 0,17-0,3 мм, т.е. представляют собой тонкие иглы. Каждая пара может производить от 300 до 3000 яиц в сутки. Яйца имеют шипы и способны протыкать и проходить не только в ткани мочевого пузыря, матки, печени, селезенки, легких, желудка, кишечника, но и через стенки кровеносных и лимфатических сосудов. В местах скопления паразитов и их яиц забивается просвет сосудов и протоков, что ведет к образованию варикозных расширений вен, кист, опухолей. По-видимому, откладывание яиц редко представляет собой непрерывный процесс. Обычно это происходит только в периоды,

проникают в человека через кожу при купании и через рот и при заглатывании или питье воды.

Продолжительность жизни шистосом в теле человека составляет десятки лет. Для выхода из человека при дальнейшей своей заразной деятельности яйца шистосом благодаря шипам могут самостоятельно продвигаться через стенки сосудов любых органов - в мочевой пузырь или в кишечник и выделяются затем с мочой и калом.

В чем же заключается патогенное воздействие шистосом на человеческий организм?

Первое - это механические повреждения гелминтами и их яйцами с шипами тканей органов и сосудов, вплоть до глубоких язв и прободений. Тут же происходит инфицирование пораженных органов, так как паразитам сопутствуют разные микробы, вирусы, простейшие, грибки и т.д.

Далее наступает отравление (интоксикация) органов продуктами обмена веществ, распада, гибели

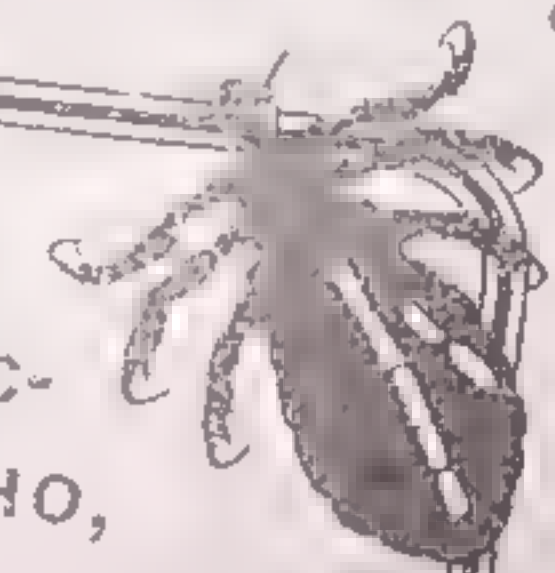
начал лечиться самостоятельно очищением организма и сокечением. Через 6 месяцев на УЗИ было отмечено уменьшение кист почти вдвое. Несмотря на уменьшение кист, онкологи все равно настаивали на своем диагнозе. Мужчина с повторным направлением на операцию удаления кист печени и почек обратился к нам на диагностику, в результате у него было выявлено заболевание шистосоматоз.

сяч рассосались кисты печени и почек, кожа стала абсолютно чистой.

По данным орнитологов, в центральной части России в водоемах появились новые виды перелетных птиц из южных стран, которые являются переносчиками глистов шистосом и своими экскрементами загрязняют озера, реки, пруды, фонтаны. В жаркое лето все купающиеся, как люди, так и животные, заражаются



Еще в XIX веке появился термин «чесотка чистоплотных». Как известно, кожа, имеющая большую площадь поверхности, - наиболее мощный очистительный орган. При наличии наследственной предрасположенности или затруднении выхода шлаков, токсинов, отработанных продуктов обмена веществ через печень, желудочно-



кожу мылом и водой, застаивает клещей уйти, внедриться в глубь кожи, но при этом заболевание не проходит, а периодически появляется вновь. Таким образом, чесоточные заболевания кожи переходят из постоянной наружной формы в более глубокую экзематозную и часто проявляются обострениями. Чесоточный клещ, в отличие от других, уходит не только в глубь кожи, но и проникает в ткани органов, где может накапливаться и образовывать уплотнения. В частности, в грудные железы, где организм, защищаясь от них, окружает их соединительной тканью, и, таким образом, развивается фиброзная мастопатия. Чесоточные клещи по мере своего прохождения образуют чесоточные ходы, в которых, откладывая яйца, оставляют экскременты. Наружное отверстие чесоточного хода должно быть открыто для поступления кислорода, поэтому яйца выделяют зудящий яд, который заставляет человека чесать, т.е. сдирать корочки с поверхности, открывая вход для кислорода. В конце чесоточного хода залегает самка, которая постоянно выделяет продукты своей жизнедеятельности - яды, образовывая вокруг себя пузырьки-кисточки. При большом их количестве они сливаются, превращаясь в плотные образования, иногда болезненные. Вокруг этих образований здоровые клетки органов ослабевают, и туда приползают грибки, заполняя эти ходы. Так постепенно образуются более плотные опухоли. Вот почему не рекомендуется при чесоточных заболеваниях, аллергиях, сыпях, потницах «замазывать» кожу гормональными и антибиотическими мазями.

кожа, имеющая большую площадь поверхности, - наиболее мощный очистительный орган. При наличии наследственной предрасположенности или затруднении выхода шлаков, токсинов, отработанных продуктов обмена веществ через печень, желудочно-кишечный тракт и легкие вся эта масса отходов выбрасывается организмом через кожу. Чесоточный клещ и клещ демодекс, всегда в каком-то проценте присутствующие на коже в непатогенном виде, при поступлении массового количества пищи - шлаков - начинают активно питаться, размножаться, вызывая заболевание участков кожи.

ранки и просматривались чесоточные ходы.

При выраженных случаях чесоточной болезни с экзематозными проявлениями кожи и зудом в настоящее время медицинская фармакология рекомендует аэрозоль «Спрегаль», лечебный эффект которого обусловлен наличием компонентов, обладающих противоклещевым действием. В его состав входит нейротоксичный яд для паразитов. Способ применения и дозы указаны в инструкции. Отпускается без рецепта врача.

ЯДОВИТЫЕ ПАРАЗИТЫ

Кожные проявления, подобные чесоточным экзематозным поражениям с зудом, бывают и при проникновении личинок глистов шистосомов (церкарий) через кожу. Они так же, как и чесоточный клещ, делают в коже и подкожной клетчатке ходы, выделяют яды, пока не проникнут в лимфатические или кровеносные сосуды. В процессе своего развития они могут возвра-

тратить велика вероятность встречи со следующим хозяином-носителем для возобновления цикла своего развития. Было замечено, что яйца шистосомов выходят из организма в основном с мочой и большая часть личинок «вылупляется» из яиц в жаркий полдень, когда люди тянутся к водоемам (поэтому именно это время рекомендуется для сдачи анализов).

Для начала цикла своего развития шистосомы должны попасть в пресноводный водоем, где из них выходят реснитчатые личинки-мирации, проникающие в моллюсков (улиток) - промежуточных хозяев.

В организме моллюсков происходят циклы бесполого размножения с образованием так называемых спорочист, дающих начало поколению хвостатых личинок (церкарий). Ежедневно из зараженного моллюска выходит несколько тысяч церкарий. Они

минтами и их яйцами с шилами тканей органов и сосудов, вплоть до глубоких язв и прободений. Тут же происходит инфицирование пораженных органов, так как паразитам сопутствуют разные микробы, вирусы, простейшие, грибки и т.д.

Далее наступает отравление (интоксикация) организма продуктами обмена веществ, распада, гибели гельминтов. И наконец - общая интоксикация организма ферментами, выделяющимися присосками и яйцами шистосомов.

Вот типичный клинический пример поражения шистосомой. Пациент 39 лет обратился к нам на диагностику, имея повторное направление на операцию удаления кист печени и почек. Из анамнеза узнаем, что три года назад он искупался в грязном водоеме, после чего у него по-

явился кожный зуд, высыпания и ранки на коже. При обращении к врачу ему был выставлен диагноз - аллергия. Кожный процесс прошел, но появились проблемы с мочеиспусканием, боли в низу живота, пояснице. Лечили антибиотиками, клинические явления то прогрессировали, то регрессировали. При очередном обострении болей в пояснице выявлены киста до 15 см в печени и кисты 5 и 7 см в почках. Онкологами была предложена срочная операция. Пациент от операции отказался и

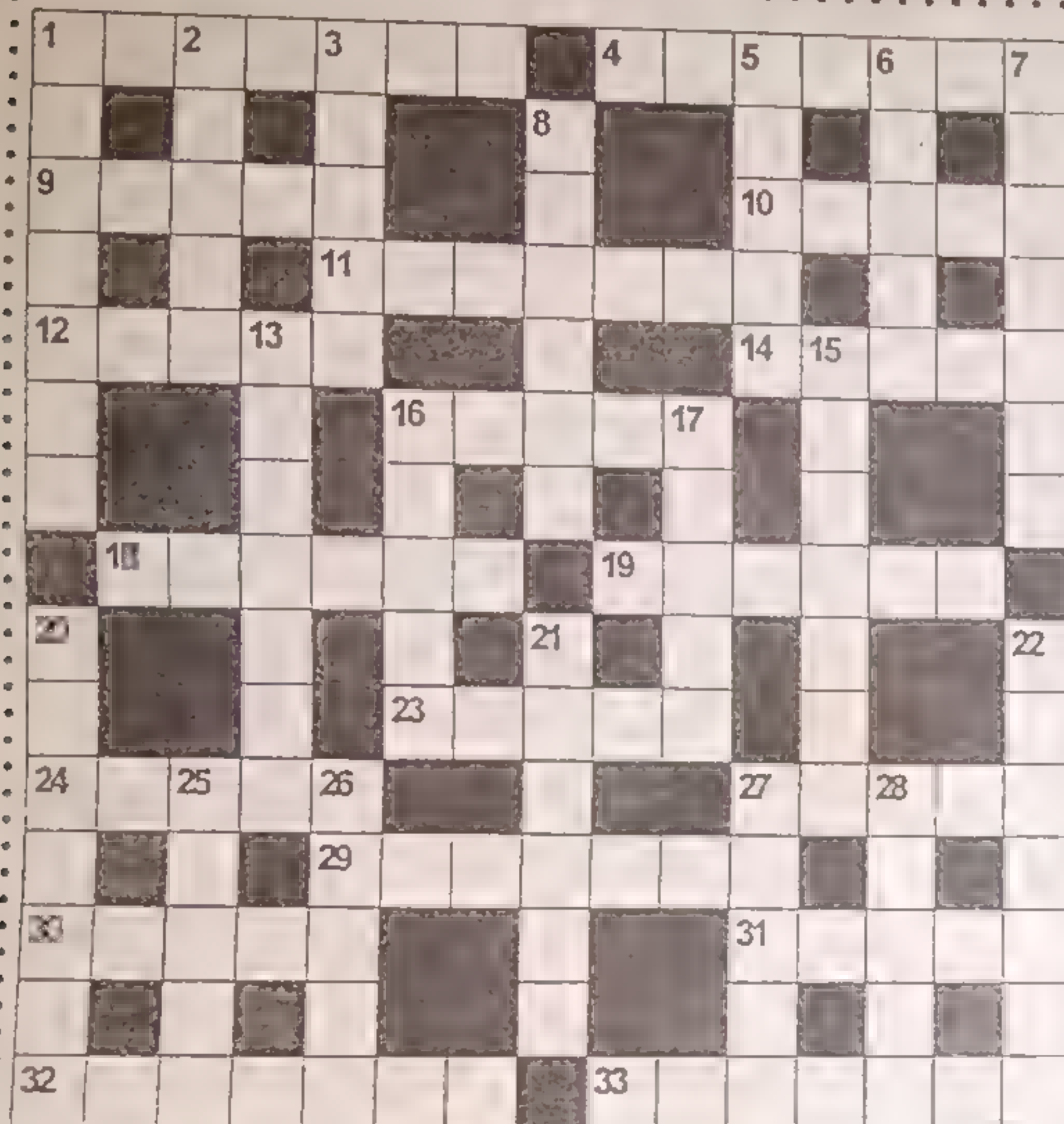
и сожалеением. Через 6 месяцев на УЗИ было отмечено уменьшение кист почти вдвое. Несмотря на уменьшение кист, онкологи все равно настаивали на своем диагнозе. Мужчина с повторным направлением на операцию удаления кист печени и почек обратился к нам на диагностику, в результате у него было выявлено заболевание шистосоматоз. Поражены кожа, печень и почки с образованием кист, мочевого пузыря, селезеночная вена, нижняя полая вена, прямокишечное венозное сплетение, воротная вена. Глобальное истощение иммунитета. После проведенного противогельминтного лечения состояние пациента улучшилось, жалобы на частое мочеиспускание, боли в пояснице исчезли через две недели. Через ме-

лютно чистой. По данным орнитологов, в центральной части России в водоемах появились новые виды перелетных птиц из южных стран, которые являются переносчиками глистов шистосомов и своими экскрементами загрязняют озера, реки, пруды, фонтаны. В жаркое лето все купающиеся, как люди, так и животные, заражаются этими гельминтами. В наш Центр обращаются пациенты с широким диапазоном заболеваний, начиная от воспаления кожи до инсультов и опухолей, так и не получивших заключения о причинах этих заболеваний. Наши врачи методом вегетативно-резонансной диагностики выявляют причину и вылечивают заболевания.

Рекомендации Ольги Елисеевой:

- Приготовить раствор медного купороса (купить в магазине удобрение и развести столовую ложку в 2 литрах кипяченой воды). Делать примочки на больные места кожи, кожные, подкожные уплотнения. Продолжать до полного выздоровления.

- Лечение выраженной формы чесотки при отсутствии лекарственного препарата «Спрегаль»: две чайные ложки измельченной в ступке или кофемолке корицы залить одним стаканом растительного масла (лучше рапсового или кукурузного), поставить в посуду с водой и на огонь. Довести до кипения и на слабом огне кипятить 20 минут. Масло с корицей остудить. «Погибель клещей» готова. Смазывайте этим зельем кожу до полного выздоровления.



ДИАЛОГ: АЭС-ГОРОД (ОФИЦИАЛЬНО)

Балаковская АЭС: водоем-охладитель летом

Читатели «Свободной газеты» часто спрашивают о работах на пруде-охладителе АЭС - с какими целями проводятся и есть ли в проведении работ опасность, которую часто усматривают наши читатели, когда речь идет о БАЭС. Отвечают на вопросы балаковцев специалисты АЭС.

Лето, жара, вода... Именно в последней ищут спасения балаковцы. Если проехать в эти горячие июльские дни по берегу водоема-охладителя Балаковской АЭС, то подумаешь, что это городской пляж, но без необходимых атрибутов - грибков, навесов, кабинок, спасателей и т.д., хотя купальщиц-дачников здесь хватает.

Однако водоем — это источник циркуляционного водоснабжения атомной станции, который эксплуатируется по правилам любого производственного объекта. Сейчас на нем ведутся плановые работы по дноуглублению и идет берегоукрепление дамбы со стороны Саратовского водохранилища.

Нелишне напомнить: технический водоем-охладитель площадью

26 кв. км, средней глубиной 6 м предназначен для нужд АЭС. О запрете купания в нем извещают установленные здесь плакаты. Зимой и летом водоем отвечает своим техническим требованиям. За его состоянием осуществляют постоянный контроль несколько служб АЭС. Вся береговая линия пруда представляет целый комплекс контрольно-измерительной аппаратуры, помогающей контролировать параметры его жизнедеятельности. В нескольких точках Саратовского водохранилища берутся пробы воды, анализируются - оказывает ли пруд воздействие на водохранилище. Практической разницы нет, объемная радиоактивность воды пруда-охладителя и р. Волги находится в пределах средних величин, характерных для европейской части России.

Для нормальной эксплуатации водоема предусмотрены и профилактические работы по унич-

тожению гидротрофной растительности.

Другое направление профилактических работ, более трудоемкое, - дноуглубление водоема-охладителя.

Земснарядом режут грунт и корни камыша. Масса по пульпопроводам намывается на специальные площадки-гидроотвалы для отстоя. Эти карты оборудованы фильтрами. Через них вода уходит обратно в пруд, грунт отстаивается, сохнет не менее двух месяцев (согласно проекту). Потом он может быть использован для берегоукрепления р. Волги. А в водоеме-охладителе таким образом повышается теплообмен водной среды.

Параллельно происходит укрепление берега Волги, поскольку волновой размыв - процесс естественный. Грунт сюда попадает, как говорилось, после отстоя. Так, 5000 куб. м его вывезено из карьеров 10-15-летней давности, потом делают планировку, добавляют ка-

менную наброску. Такова схема берегоукрепления.

Проект на работы по дноуглублению и берегоукреплению выполнен институтом «Вод Гео», прошел экспертизу Комитета природных ресурсов Саратовской области, согласован с Центром Госсанэпиднадзора, МСЧ-156, с ФГУ по эксплуатации Саратовского водохранилища, с Управлением по делам ГО и ЧС БМО, со «Средне-волжрыбводоом». Вывод экспертной комиссии - рабочий проект дноуглубления пруда-охладителя со складированием грунта с учетом проекта берегоукрепления дамбы соответствует требованиям, установленным законодательством РФ в области охраны окружающей среды.

Водоем-охладитель летом работает, как и зимой. Такого его назначения - техническое, не пляжное.

Л. Парина

ДОСКА ПОЧЁТА

ИСКРЕННО БЛАГОДАРЮ:

Специалиста Пенсионного фонда Голубеву Нину Николаевну за ее компетентность и умение найти нужное, порой единственно верное решение проблемы. Побольше бы таких грамотных специалистов!

Медсестру поликлиники № 6 Касимову Марию за безукоризненное знание своего дела. У нее просто талант, божий дар - безболезненно делать инъекции.

Всего им самого доброго!

Н.Егорова

ПЕДАГОГ ПО ЖИЗНИ

В бойлере № 4, что на ул.Братьев Захаровых, работает удивительная женщина, Жулидова Ольга Ивановна. Не имея педагогического образования, она постоянно работает с детьми: то сажают цветы, то поливают, то пропалывают. Часто можно видеть, как она, собрав детей в кружок, что-то им рассказывает, в чем-то убеждает. А то и слегка пожурит нерадивых. Причем делает это так тонко, незаметно. Коллеги называют ее

ГЛАВНОЕ - ПРИЙТИ!

Закончился весенний призыв, но остались непонятными некоторые вопросы. Призывники спрашивают, почему повестки о призыве не всем приносят на дом? Вместо этого звонят и сообщают дату призыва или просят приехать в военкомат.

Ситуацию прояснил военком г.Балаково Ильмушкин В.С.:

«У нас есть очень много способов связи с призывниками. Каждому из них выдается призывное свидетельство, где стоит дата, когда он должен явиться в военкомат. Если юноша добросовестный, то он придет сам. Если нет возможности приехать, то мы приносим повестку на дом».

Каждый поступает по совести. А то можно дотянуть и до такого, когда в армию заберут в наручниках. Надеюсь, среди вас, призывники, нет таких недобропорядочных!

Лилиана

Управление социальной защиты населения сообщает, что срок перерегистрации получателей детских пособий продлен до 10 июля 2002 года. В отдел детских пособий необходимо предоставить:

- паспорт;

По горизонтали: 1.Разрыв сердца по-научному. 4.Аполексический удар. 9.Жилье знатной красной девицы. 10.Нематериальные активы, утекающие за границу после окончания аспирантуры. 11.Предел возмущения педагога. 12.Гриб. 14.Народная поэтесса Литвы Саломея ... 16.Период расцвета динозавров. 18.Старинная русская одежда. 19.То же, что и фразеологизм. 23.Действенная часть коллектива. 24.Масть животного. 27.Тальник. 29.Изобретение Г.Котельникова, известное с 1911 г. 30.Вид единоборства. 31.Независимая финансовая проверка. 32.Вытекает из озера Эри и впадает в Онтарио. 33.Корабль главкома флота.

По вертикали: 1.Наука о днях прошедших. 2.Корм для войсковой скотины. 3.Летчик-космонавт, Герой Чехословакии. 5.Кирпич из глины, соломы и навоза. 6.Прибор, дающий узкий луч большой мощности. 7.Фермент, выделяемый поджелудочной железой для расщепления белков. 8.Черт-те что и обоку ... 13.Грипп времен гражданской войны. 15.Русский генерал, герой Кавказской кампании. 16.Знак препинания. 17.Российский гидрограф и полярник. 20.Звездное предание. 21.ФСО. 22.Спорный остров Курил. 23.Актриса. 24.Лотос. 27.Казан. 29.Барнаул. 30.То-то.

Ответы на кроссворд в №49

По горизонтали: 1.Бутылка. 4.Каверна. 9.Милан. 10.Саломея. 11.Дерево. 12.Зебра. 14.Клайд. 16.Манок. 18.Кресло. 19.Удильщик. 23.Актриса. 24.Лотос. 27.Казан. 29.Барнаул. 30.То-то.

15.Русский генерал, герой Кавказской кампании. 16.Знак препинания. 17.Российский гидрограф и полярник. 20.Звезда Голливуда со времен «Великолепной семерки». 21.ФСО датского королевства (шутка). 22.Спорный остров Курил. 25.Оправа фотографии. 26.Семя папоротника. 27.Родина Одиссея. 28.Центр Ямало-Ненецкого округа.

Ответы на кроссворд в №49

По горизонтали: 1.Бутылка. 4.Каверна. 9.Милан. 10.Сачок. 11.Деревня. 12.Зебра. 14.Клайд. 16.Манок. 18.Кресло. 19.Украла. 23.Аргон. 24.Лотос. 27.Казан. 29.Барнаул. 30.Топор. 31.Абрек. 32.Абордаж. 33.Сладкий.

По вертикали: 1.Бумагезя. 2.Талиб. 3.Линда. 5.«Висяк». 6.Ручка. 7.Аркадий. 8.Бревно. 13.Руденко. 15.Лаванда. 16.Мулла. 17.Кокон. 20.Рулетка. 21.Уганда. 22.Ленский. 25.Тепло. 26.Сброс. 27.«Клава». 28.Зарок.

ПЕДАГОГ ПО ЖИЗНИ

В бойлере № 4, что на ул.Братьев Захаровых, работает удивительная женщина, Жулидова Ольга Ивановна. Не имея педагогического образования, она постоянно работает с детьми: то сажают цветы, то поливают, то пропалывают. Часто можно видеть, как она, собрав детей в кружок, что-то им рассказывает, в чем-то убеждает. А то и слегка пожурит нерадивых. Причем делает это мудро, тонко, ненавязчиво. Коллеги называют ее чудачкой. Но не благодаря ли таким чудачкам мы еще окружены зеленью и не задохнулись от пыли, дыма и всяких выбросов?!

Н.Павлова

Каждый поступает по совести. А то можно дотянуть и до такого, когда в армию заберут в наручниках. Надеюсь, среди вас, призывники, нет таких недобропорядочных!

Лилиана

Управление социальной защиты населения сообщает, что срок перерегистрации получателей детских пособий продлен до 10 июля 2002 года. В отдел детских пособий необходимо предоставить:

- паспорт;
 - сберегательную книжку;
 - сведения о доходах за апрель, май, июнь 2002 г.
- Гражданам, не прошедшим перерегистрацию, выплата детских пособий будет прекращена.



Купи - продай, даром отдай

ПРОДАМ

- 1-комн. квартиру, 5/9, 19 кв.м, в новых районах. Тел.3-81-81 (после 20.00).
- 2-комн. квартиру в 7 м-оне. Тел.6-16-20 (Люба).
- Дом в М.Быковке (18 соток, сад, газ). Обр.: ул.Центральная, 24, тел.6-85-90.
- Гараж в 46 м-оне (за воинской частью), 6х4, 2 уровня. Обр.: ул.Казанская, 129 (после 17.00).
- Гараж капитальный в ГСК «Машиностроитель-93» (в районе кирпичного завода, ближе к каналу). Тел.4-73-70.
- Срочно капитальный гараж в районе стадиона «Труд». Тел. 5-21-40.
- Гараж капитальный в районе стадиона «Труд». Тел.4-15-45.

- Цветной телевизор «Горизонт», полупроводниковый, с д/у, в раб. сост.; комнатную антенну на все каналы. Недорого. Тел. 2-05-65.
- Цветной телевизор. Тел.7-26-06.
- Телевизор черно-белый. Дешево. Тел.4-15-45.
- Телевизионную антенну. Тел.7-41-85.
- «ВАЗ-2121» («Нива»), 1980 г.в., в отл. сост. Тел. 4-68-53.
- Автомобиль «Таврия», 1990 г., в отл. сост., возможно управление и с ручным приводом. Тел. 3-89-44.
- Автомобиль «Святогор», 1999 г.в., двигатель «рено», пробег 28 тыс. км. Тел.3-69-18.
- «М-412» (двигатель 408), 1972 г.в., в отл. сост. Цена 6 тыс. руб. Тел.6-30-37.

- Двигатель «ВАЗ-2105» (пробег 30 тыс.км), или меняю на а/резину «КАМАЗ» в кол-ве 4 шт. Тел.5-30-94
- Запчасти к а/м «ВАЗ-2121» («Нива»): сцепку, муфту «Джуба», камеры, плафоны задних фонарей, водяные патрубки. Тел.92-5-35 (раб.), 4-87-01 (дом.).
- Диск-колесо (на «ГАЗ-24», узкий). Недорого. Тел.2-87-84.
- Платье вечернее (бархат), длинное, темно-синее, разм. 44-46. Цена 450 руб. Тел. 2-98-04.
- Платья женские летние, очень красивые. Разм. 48-52. Тел.7-41-85.
- Костюм мужской новый (Австрия), разм. 52, рост 176. Недорого. Тел.2-87-84.
- Куртку мужскую, осенне-зимнюю, двухстороннюю. Разм. 50-52. Тел.7-41-85.

- Игру «Русское лото». Цена 100 руб. Тел.7-41-85.
- Грампластинки. Тел. 7-41-85.
- Кресло-кровать, раздвигается в длину, б/у, в отл. сост. и столик под ТВ, б/у. Дешево. Тел.2-05-65.
- Швейную машину «Госшвей-машина», копия «Зингер». Цена 800 руб. Тел.6-30-37.
- Срочно детскую коляску, импортную, синюю в горошек (3 положения). Тел.3-20-93.
- Мотоцикл «ИЖ-Планета» с коляской, на ходу. Узлы двигателя и ходовой новые. Запасной двигатель и другие узлы. Тел.2-23-04 (до 8.00 и после 20.00).
- Мотоцикл «Урал» и а/резину б/у для а/м «Москвич-412» в кол-ве 3 шт. В хор. сост. Тел.5-30-94.
- Сервант, шифоньер, стол-тумбу на кухню, стол-парту, вешалки. Все б/у. Тел.9-01-02.
- Блоки, 300шт., б/у. Цена 2 тыс. руб. Обр.: ул. Комарова, 132-109.
- Блоки 20х20х40, 2-этажный дом и складную байдарку. Тел.2-55-65.
- Сервиз столовый, 33 предмета, новый. Цена 1200 руб. Кофеварку новую - 200 руб. Тел.9-33-70.

- Сервиз чайный «Мадонна», (21 предмет, Германия). Тел.7-41-85.
- Собрания сочинений Тургенева, Гоголя, И.Эренбурга, Мамин-Сибиряка и др. Тел.56-3-17.
- Книги (худ. литература). Цена 5 руб. Тел. 7-41-85.
- Трубы для скважины, 159 мм, толстостенные, 15 метров. Тел.5-24-00.
- Торговые гири; холодильник «ЗИЛ» (новый) по цене ниже магазинной; стиральную машину «Вятка-автомат-16» (новую); балконную раму в 1-, 2-комн. квартиру (недорого). Тел. 4-60-06 (после 17.00).
- Электрокабель 4-жильный, медный, 27м (10 рублей за 1 метр). Тел.9-33-70.
- Новый диван «Экспресс» и два кресла б/у. Тел.2-09-74.
- Насос глубинный, 380 В. Тел.7-26-06.
- Щенков ротвейлера. Тел.9-08-38.
- Щенков ротвейлера. Недорого. Тел.6-67-75.

КУПЛЮ

- Плитку тротуарную, 50х50 см, недорого. Тел.3-59-17.
- Холодильники однокамерные и двухкамерные, б/у, в раб. сост. («Орск», «Саратов», «Минск» и т.д.) Недорого. Тел.2-05-65.

- Монтажный пистолет. Тел.5-31-88.
- Цветной полупроводниковый телевизор, видеоманитофон на запчасти. Тел.7-26-06.
- Цветной телевизор, б/у, недорого. Тел.4-04-98.

РАЗНОЕ

- Сдам комнату в 10 м-оне. Тел.3-33-41.
- Утеряны пенсионное удостоверение и пропуск Трубниковой Любови Ивановны. Просьба вернуть за вознаграждение. Тел.4-47-51.

Администрация Балаковского муниципального образования выражает глубокое соболезнование заслуженному тренеру России, руководителю спортивного клуба «Романтик» В.И.Кулакову по случаю смерти его матери Кулаковой Елены Федоровны.

- Управлению муниципально-го жилья администрации БМО требуется на работу секретарь. Справки по телефону 2-22-01.

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО "ВИРМА"

ГАЗЕТА

Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секр. Сперанская Е.Ю.
Главный редактор
СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов
Тел. 5-43-70

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные знаком * печатаются на правах рекламы

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская,4, ул.Ленина,60.
Телефон: 4-92-68, 5-94-44 (редакция). Отдел рекламы: тел. 5-65-65

Отпечатано в типографии "ВИРМА", г.Балаково, ул.Топоринская,4.
Компьютерная верстка: О.Иванчук, Н.Ростовская.
Корректоры: Н.Ивлиева, В.Николаева.
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

E-mail: virma@bal.ru

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
19.07.2002 (спецвыпуск)

№ 55 (915)

ПРАВО СВОБОДНАЯ

Выходит с 8 декабря 1990 г.

● ДАЧНИКИ САМИ
● РЕШАЮТ ВОПРОС ОПЛАТЫ
● ГАЗОПРОВОД БАЛАКОВА
● В АВАРИЙНОМ СОСТОЯНИИ
● ВЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЫХ

ДОСКА ПОЧЁТА

Есть такая поговорка: «Не место красит человека, а человек место». И чем достойней человек, занимающий это место, тем лучше идут дела.

Таким достойным считаю нашего Президента Владимира Владимировича Путина, особенно после его слов: «Я прожил в Петербурге 30 лет в коммунальной квартире и знаю, что нужно простому человеку». Мы, ветераны, благодарны ему за заботу о нас и внимание.

Очень благодарны мы представителю Государственной думы России Вячеславу Викторовичу Володину, вручившему нам, ветеранам, автомобили «Ока». Благодарны губернатору Дмитрию Федоровичу Аяцкову, нашему мэру Валентину Викторовичу Тимофееву и всем тем, кто не забывает нас, ветеранов. Большое спасибо всем за заботу и внимание.

Я.Филатова,
ветеран трудового фронта, член
Союза журналистов России

Начался прием в вузы, к реке знаний устремились вчерашние школьники. По статистике, количество студентов год от года растет, растут и «аппетиты» руководства вузов - стоимость коммерческого обучения, которое превалирует, поднимается на немыслимую высоту. При этом на коммерческие отделения растет конкурс, что чревато уже привычным в вузовской среде взяточничеством.

А у реки, а у реки, а у реки

Атаковали пария пауки

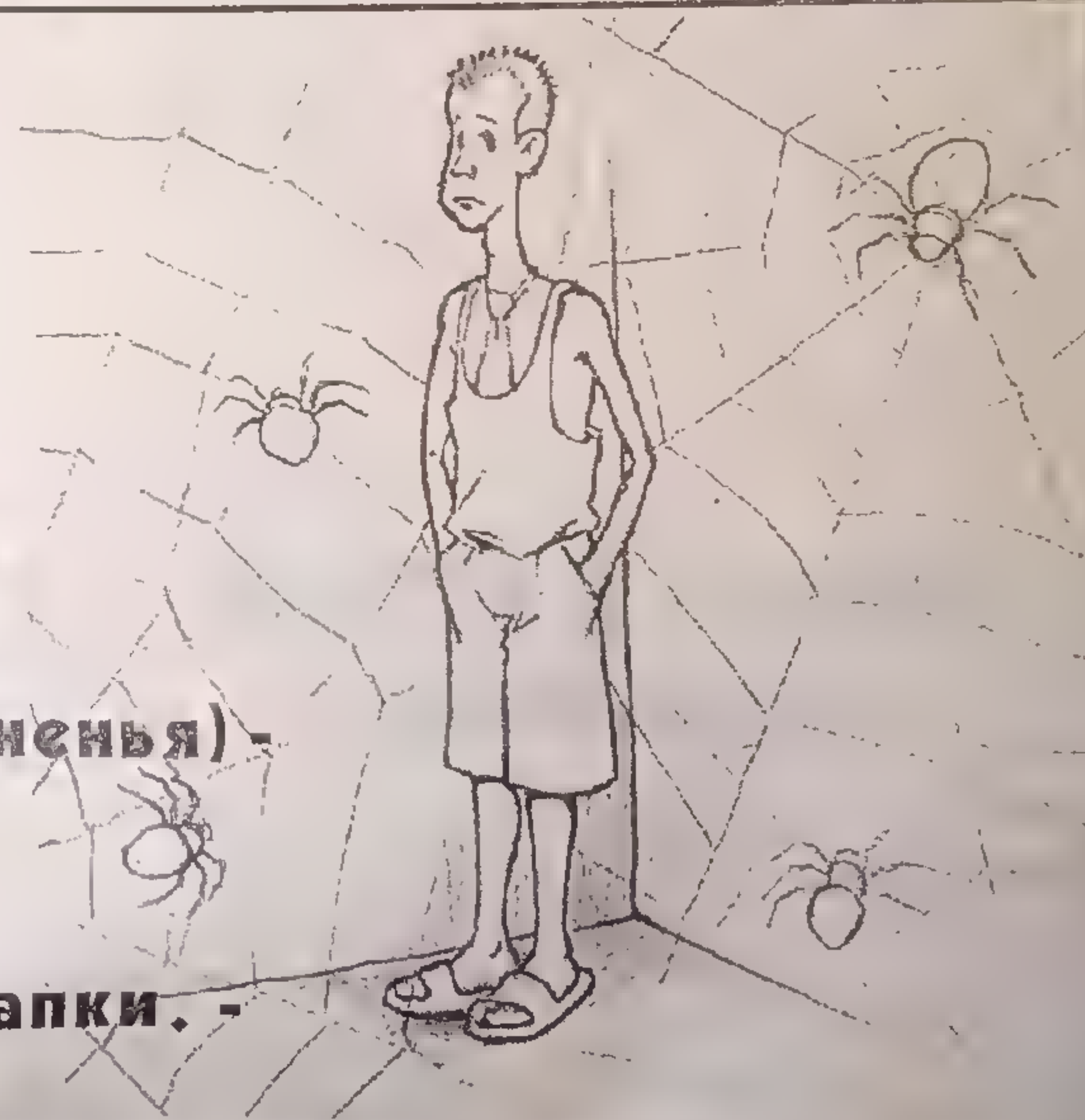
Их интерес (без всякого сомнения) -

Не парень сам,

Не знания, не умение.

Их интерес - не майка и не тапки. -

БАБКИ!!!



ВОПРОС МЭРУ

«Осуществляется ли какой-нибудь контроль со стороны администрации за деятельностью садоводческих кооперативов? Почему в одних плата за полив стоит 30 руб., а в других 500? Почему на дачах «Пес-

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

МЕЖДУ ПОЛЕМ И АЭРОПОРТОМ

ВСЕГО 12 МИЛЛИОНОВ

И.Д.Миронов
Рос. журналист

ВОПРОС МЭРУ



«Осуществляется ли какой-нибудь контроль со стороны администрации за деятельностью садоводческих кооперативов? Почему в одних плата за полив стоят 30 рублей, в других - 50? Почему на дачах «Пески» берут двойной налог, якобы на ремонт дороги, и тут же берут плату за дорогу как за дополнительную площадь?»

Д.Калинина.

- Все дачные кооперативы - организации самостоятельные. Они на своих собраниях принимают все решения - сколько платить и за что. Со стороны администрации контроль ведется за оформлением документов, а вообще все председатели подотчетны только собранию и закону. Все цены зависят от количества дачников, от удаленности от города и отводоходов. Любой дачник у председателя может запросить любую калькуляцию.

«Из-за ремонта теплотрассы на ул. Факел социализма создались неудобства для проезда. Нельзя ли убрать блоки с улицы Ленинградской, около дома № 140 по ул.Бр.Захаровых, чтобы разгрузить движение?»

Т. Крупский.

- Я живу в том районе и знаю, что проехать можно отовсюду легко. А возле дома № 140 плиты положили специально, так как люди из подъезда выходят и попадают на проезжую часть. Это для безопасности жильцов. Поэтому убирать плиты нежелательно.

«Почему коммерческие автобусы и троллейбусы не останавливаются на дачной остановке «ТЭЦ-4»? Водители объясняют это тем, что им остановка запрещена. А как же быть дачникам?»

Р.Ревизцева.

- Часть троллейбусов и автобусов ходит на договорной основе, их заказывают предприятия. В числе условий заказа - дачников не брать и следовать без остановок. Для дачников ходит троллейбус с интервалом 10 минут с 6.30 до темноты. Я проблемы здесь не вижу.

«Светофор на перекрестке улицы Трнавская и пр.Героев (возле магазина «Колосок») отвернут от магазина, так что пешеходам, идущим от «Колоска», не видно светофора. Обращения граждан в ГИБДД и администрацию ни к чему не привели. Кто решит эту проблему?»

М. Семенкина.

- Я специально проеду и посмотрю на месте, что там плохо.

«Будет ли когда-нибудь остановка автобусов возле рынка «Дон»? Очень далеко идти нагруженным сумками до сегодняшней остановки.

Б.Прокошина.

- Там невозможно сделать остановку, там даже на автомобиле трудно проехать. Наводим потихоньку порядок, разгружаем улицу, но остановка там все равно не предусмотрена.

«Как прекратить беспредел со спиливанием деревьев? На проспекте Героев, 29, не там, где было выдано разрешение, спилили деревья. Кто понес ответственность?»

С.Самарин.

- Деревья в том районе убраны правильно, есть соответствующие документы, уплачено за снос деревьев 1700 рублей, на эти средства район будет озеленен. Что касается места, там тоже все правильно. Если кто не верит - давайте сядем и посчитаем.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

МЕЖДУ ПОЛЕМ И АЭРОПОРТОМ
ВСЕГО 12 МИЛЛИОНОВИ Дмитриева
Репортаж из мэрии

«В 2002 году хозяйствам всех форм собственности предстоит убрать хлеба с площади 83,7 тыс. га и получить 75,8 тыс. тонн зерна», - бодро начал свое выступление на постоянно действующем совещании Геннадий Шестеркин, зам. главы БМО по работе с территориями и сельскому хозяйству.

На уборке будут задействованы 198 комбайнов сельхозпредприятий (при потребности 295) и 15 будут «заняты» у частных (ЗАО НПФ «Агротон»). Из 198 «наших» к работе готовы пока только 187. Нагрузка на комбайны, предположительно, 440 га, поэтому запланированы на уборку 28 рабочих дней - из расчета круглосуточной работы. Так, озимые планируют убрать за 10 дней (29,9 тыс. га), яровые зерновые колосовые и зернобобовые - за 18 дней (42,5 тыс. га).

Зерносклады к приемке зерна готовы, почти завершён ремонт мехтоков - из 44 готовы 42. Проблемы, как всегда, в ГСМ. Пока дизтоплива и бензина в наличии чуть больше трети, дизельного масла - меньше поло-

вины от потребностей.

В уборочную жару велика вероятность возгорания, поэтому были произведены обкос, разбивка, опашка и пропашка полей. Во время уборки на каждом поле будет находиться трактор с плугом и емкость с водой, все комбайны укомплектованы огнетушителями, ящиками с песком и емкостями для воды.

Медики осмотрели 1086 человек, которые будут работать на сельскохозяйственной технике. Для них приобрели 400 (!) комплектов спецодежды (по одному комплекту на двоих) и еще - 198 аптечек (по 1 на десятир). Для работников жатвы подготовлено 24 бригадных стана с 8-ю передвижными вагончиками, душевыми и банями. Рабочим обещают трехразовое горячее питание за счет средств хозяйств или по льготным ценам. Платить им будут и в натуральной, и в денежной форме.

Район уже приступил к уборке кормов - скошено зерновых на площади 1300 га. Предстоит заготовить 21,4 тыс. тонн сена, 12,4 тыс. т - сенажа, 47,8 тыс. т - силоса.

Сенажа с многолетних трав уже заготовлено 1,7 тыс. тонн при плане 1,2 тысяч. Население также вносит свою лепту - 3,6 тыс. тонн из потребности 7 тысяч. Ему дополнительно выделено 4,1 га лугов.

Ведется и химобработка против сорняков, вредителей и болезней сельскохозяйственных культур. Для этих целей сельхозуправление использует то, что мы недавно называли «устаревшей авиатехникой» - АН-2 и 3 дельтаплана.

Весь комплекс работ по заготовке кормов, уборке урожая требует 57,1 млн. руб. Реально сельскохозяйственники могут направить 25,3 млн. руб. собственных средств, 4,7 млн. руб. они получают из бюджета города, на 5 млн. взяты кредиты из банка и 10,0 млн. рублей привлечено средств переработчиков и инвесторов. «Недотянули» самую малость - 12 миллионов с хвостиком, а та сумма, что есть, пока позволяет надеяться, что в Балаковском районе на словосочетании «сельское хозяйство» не поставят «крест», как недавно на слове «аэропорт».

СКОЛЬКО СТОЯТ СПАСЕННЫЕ ЖИЗНИ?

С анализом работы Управления по делам ГО и ЧС БМО по вопросам предупреждения чрезвычайных ситуаций за 1 полугодие выступил начальник Управления Сергей Зайцев.

В 1 полугодии на территории БМО зарегистрировано 33 чрезвычайных происшествия - все локального уровня. В основном, это дорожно-транспортные происшествия и пожары в жилом секторе, одно обрушение жилого балкона с гибелью двух человек. На объектах экономики ЧС не зарегистрировано, но вероятность их возникновения остается высокой - из-за высокой степени износа производственных фондов. Так, за истекшее полугодие вместе с надзорными органами было произведено 18 проверок объектов экономики, выявлено и предложено к устранению 598 недостатков, а устранено всего 324!

Балаковский спасательный отряд за это время совершил 584 выезда, спасены 82 человека. В отряде в настоя-

щее время 43 человека, из которых 30 аттестованных спасателей, включая 13 спасателей 3-го класса. Квалификация «Водолаз 3-го класса» была присвоена 6 бойцам. Докладчик отметил, что особо остро стоит вопрос с обеспечением отряда плав- и спасательными средствами для обеспечения безопасности на воде. И вообще, в нынешних условиях финансирования развитие отряда идет с трудом. Вероятно поэтому же выполнение всех задач, поставленных перед Управлением по делам ГО и ЧС главой администрации, - под сомнением, и план основных мероприятий за 1 полугодие 2002 года Управлением выполнен на 43%. Хотя, выслушав доклад, глава поинтересовался: «Сколько стоит ваш катер? Купим его, чтобы люди не тонули «пачками» перед носом у спасателей». Жалко, что никто из участников совещания не смог назвать даже примерную сумму стоимости катера, тогда можно было бы узнать, сколько стоят все спасенные жизни.

И НИКТО НЕ СЕРДИЛСЯ

ДАЙ БОГ НЕ ПОСЛЕДНЯЯ



В воскресенье, 7 июля, россияне праздновали день Ивана Купалы. От старых традиций - пускания венков, прыжков через костер, игры с водой - осталось только самое простое в исполнении - обливание водой.

Водные игрища-баталии начались с самого утра и продолжались до позднего вечера. Особо горячо

отмечали этот праздник дети - без опаски они «заливали на дорогах» проезжающие мимо автобусы и троллейбусы. Я и сам не пропускаю ни один день Ивана Купалы и каждый год, нагрузив свой рюкзак бутылками с водой, обливаю прохожих. Этот тоже не стал исключением. Во дворе я был самым мокрым. Мой друг решил подшутить надо мной, когда я зашел за ним домой в надежде, что мы вместе пойдем обливать людей, а он на пороге окатил меня водой из бутылки.

Но стоит заметить, что и взрослые в этот день не отстают - они с тем же азартом обливаются на рынках и в магазинах.

Дмитрий Антипин

ЗЕРНО УЧИТСЯ ПОЛЗАТЬ

Началась уборочная. Ячмень пошел, и тут же читатели СГ и зрители СТВ звонят, телефонируют, шлют письма в объединенную редакцию, сообщая, что ячмень увозят по ночам в сторону Ульяновска. Расползается урожай! Читатели и зрители спрашивают: как это можно остановить? Отвечаем: если считаете, что затронуты ваши интересы, как собственника, если руководители ваших хозяйств не согласовывают свои действия с трудовым коллективом - пишите на них жалобы, требуйте провести собрание, обращайтесь в правоохранительные органы.

Первая пресс-конференция руководства треста «Балаковомежрайгаз» и его нового начальника Г.А.Шаткова, вступившего в должность почти полгода назад, состоялась 11 июля. Этого дня журналисты ждали долго. Жалобы от населения есть на все отделы, комитеты и т.д., обслуживающие население города. Не исключение и «газтрест». «Мы открыты. Давайте сотрудничать!» - сказал в момент открытия конференции Геннадий Алексеевич, - я и мои коллеги ответим на любые ваши вопросы». За столом с Г.А.Шатовым сидело все руководство треста. Так легче отвечать на вопросы, которых было много. Правда, все они таили иначе упирались в комментарий «нехватка (а кое-где и отсутствие) денежных средств».

Трест «Балаковомежрайгаз», кроме Балаковского, сегодня обслуживает Хвалынский и Духовницкий районы. По словам Геннадия Шаткова, газопровод Балакова требует капитального ремонта (а лучше вообще его заменить). В любой момент может произойти авария подобная той, что произошла в ночь перед выборами 24 декабря 2000 года. Всего на ремонт необходимо 10 миллионов рублей.

С деньгами в тресте плохо. Несмотря на то, что средняя заработная плата составляет 3000 рублей, ее задерживают. И по этой причине люди увольняются. Геннадий Алексеевич подчеркнул, что увольняются хорошие специалисты. У частных таким людям (сварщикам, например) будут платить 8-10 тысяч в месяц. А денег нет по одной причине (по этой же причине сегодня бедствуют УМП БЭТ, ГУП ПАТК и многие другие). В тресте «Балаковомежрайгаз» 24 категории льгот, которые тресту не компенси-

руются. А следить за состоянием газовых сетей надо.

Вызывают опасение газовые приборы, находящиеся в квартирах. Постановлением руководителя Саратовской области от 1992 года газовые плиты и колонки были переданы в собственность жильцам (хотя эта процедура вызывает много вопросов, например, где документы, подтверждающие, что газовая плита - моя собственность?). Настоящий бич для газовиков - это старый город (конкретно - улица Титова). Газовые колонки там ровесники хозяев. Естественно, все возможные и невозможные сроки службы давным-давно истекли. Мало того, сейчас нигде не достать запчастей к этим колонкам. Заводы их давно уже не производят. Трест «Балаковомежрайгаз» выходит в Совет депутатов с предложением выделить 500 тысяч рублей на ремонт этих колонок. «Запчасти будем искать, - сказал Геннадий Алексеевич, - отремонтировать у себя, на базе нашей мастерской».

Трест тесно сотрудничает с Советом директоров (П.Ипатов). Необходимые 600 тысяч рублей на доделку резервного газопровода Геннадий Шатов пытается получить с помощью Совета с директоров крупных балаковских предприятий. Между тем, «Межрайгазу» должны около 52 млн.руб. В числе должников - КЖКХ (10 млн.руб.), городская администрация (9 млн.руб.) и население (около 5 млн.руб.) Некоторые люди не платят за газ 3-5 лет. По словам Г.А.Шаткова, к должникам радикальные методы трест не применяет. Если у человека долг - с ним заключают договор, он вносит определенную сумму и в течение 3-х месяцев обязан погасить остальное. Есть в тресте и своя печальная статистика. Поряд-

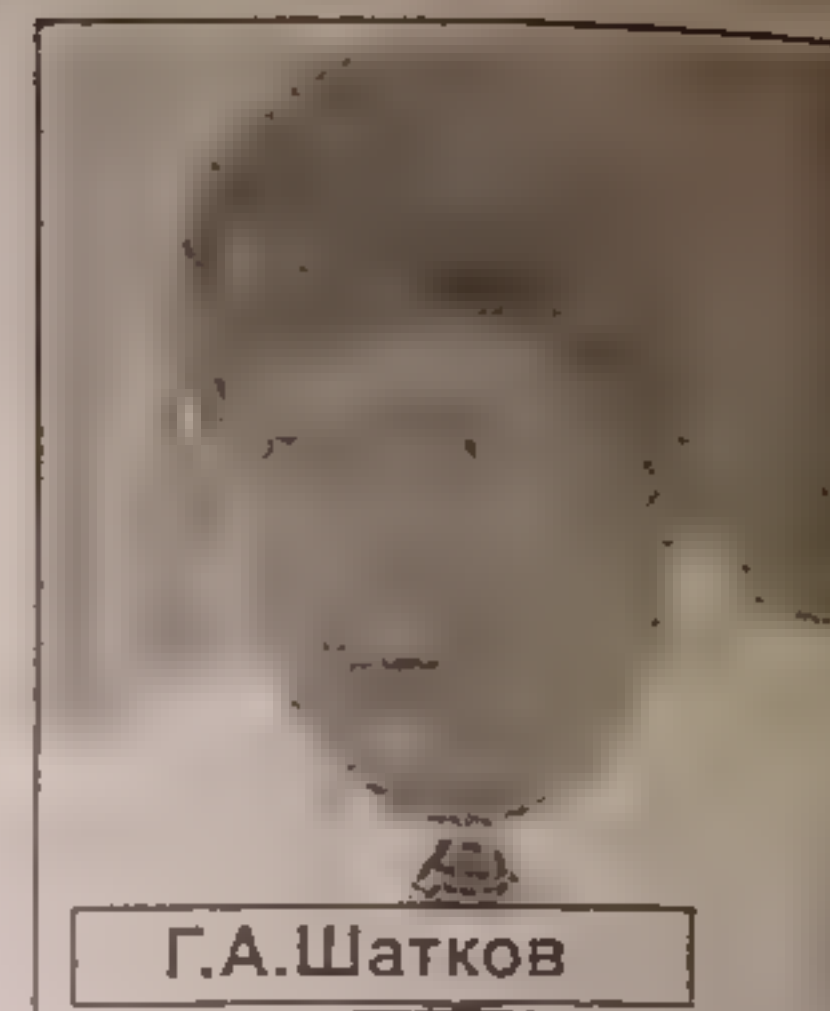
ка 2000 человек не платят и не собираются платить за газ. Это люди, по словам Шаткова, которые ведут не совсем нормальный образ жизни (попросту, «алкаши» и к ним приравненные).

Жители считают нынешний норматив потребления газа (15 кубометров) слишком завышенным. Наверняка сейчас, в летнее время, мы потребляем в два раза меньше. Был приведен пример г.Саратова. Там за газ платят меньше, нежели в г.Балаково. Но Г.Шатов сообщил, что утвержденный саратовскими депутатами норматив (меньше нашего) оказался на практике меньше, чем потребляют саратовцы. Поэтому сейчас в Саратове проводятся веерные отключения газа.

В следующих номерах СГ, в нашей постоянной рубрике «Вопрос-ответ» мы будем публиковать ответы директора треста «Балаковомежрайгаз» Г.А.Шаткова на острые вопросы, интересующие балаковцев, которые мы адресовали ему на пресс-конференции.

А.Колоколов

P.S. Геннадий Шатов пообещал сотрудничать со СМИ и отвечать на все интересующие наших читателей вопросы. Воспользуемся предложением руководителя «Балаковомежрайгаза». Если Вас интересует какой-либо вопрос, касающийся службы газоснабжения, присылайте его в редакцию СГ. Ответ обещаем. «Полный и в соответствии с законом», - так сказал Г.А.Шатов, напомним, по образованию юрист.



Г.А.Шатов

ГРУША: ВЗГЛЯД НОВИЧКА

На Грушинский фестиваль мы приехали большой компанией, около сорока человек.

Наплававшись, мы пошли гулять. Было уже темно. У каждого приезжего есть фонарик,

устать. Когда стемнело, начался концерт. Зрители подпевали и светили фонариками. Просто

А ДОЛОЖИТЕ - КА
МНЕ С ЧЕМ
БОРОТЬСЯ?

ГРУША: ВЗГЛЯД НОВИЧКА

На Грушинский фестиваль мы приехали большой компанией, около сорока человек. Это был мой первый Грушинский. Раньше предлагали на него съездить, но я отказывалась. Походная жизнь меня не устраивала. А в этом году мои подруги уверили меня, что лучше Груши нет ничего на свете. И я решилась. Вещей набралось очень много. Мы брали с собой все, что могло пригодиться: одеяла, подушки, топоры, воду, дрова...



День 1-й

Дорога была длинная. Нас задержали приблизительно на час, потому что через Самарскую ГЭС по причине ремонта транзитному транспорту проезжать запрещено. Потом нас все-таки пропустили. Когда мы приехали на фестиваль и нашли место для лагеря, то оказалось - нужно ставить палатки. Для новичка это дело сложное, поэтому нам помогали специалисты (те, кто на Груше был не раз). В конце концов с палатками и вещами было покончено, назначили дежурных. Теперь можно было и осмотреться.

Наш лагерь располагался недалеко от автостоянки, рядом с рынком. Рядом были озеро и родник. Правда, озера здесь грязные, хотя и теплые. Дно илистое. Когда заходишь в озеро, то проваливаешься по колено в грязь.

Первым делом пошли на рынок. Здесь было все: палатки, котелки, рюкзаки. Можно и пообедать, и поужинать, как в ресторане. Если постараться, то можно даже найти роликовые коньки и горные лыжи.

В этот день мы пошли купаться на озеро рядом с главной сценой. Здесь дно песчаное, но вода очень грязная. Стоит сказать, что люди моются прямо в реке и озерах (душа-то нет!). Есть только туалеты, бесплатные и платные (био). Кстати, биотуалеты мало чем отличаются от бесплатных (разве что только ценой).

Наплававшись, мы пошли гулять. Было уже темно. У каждого приезжего есть фонарик, потому что в палаточном городке очень мало освещения. К тому же фонарик нужен и на главный концерт. Это очень необычное зрелище для новичка: видеть живую светящуюся «реку». Мы поднялись по Спуску оптимистов вверх к остановке электрички. Это уж точно для оптимистов. Ради любопытства сходили к кришнаитам. Очень странные у них песни: слова одинаковые, а музыка разная. Это для любителей. Лично я послушала всего минуту и ушла, а некоторым очень нравится.

Так прошел наш первый день на Грушинском фестивале.

День 2-й

На Груше мало кто спит, а если и спят, то всего несколько часов. В этот день с утра мы были на Волге. Народу тьма, вода холодная. На пляже можно взять напрокат одноместные надувные катамараны, скутер и аэроплан.

Всего на Груше четыре сцены, а пятая - самая главная - гора. Она «работает» всего одну ночь. Остальные же - каждый день и каждую ночь. В эту ночь мы пошли на сцену слушать песни бардов. Такая музыка мне раньше не нравилась, но послушав много песен, я прониклась не только их звучанием, но и глубоким смыслом: очень здорово петь вместе со всеми. Чувствуешь единение с исполнителем, с людьми, тебя окружающими. В этот вечер на сцене был Шевчук. Как только его объявили, люди повалили толпами... Ночью мы, конечно же, мало спали. Пели песни у своего костра.

День 3-й

И вот наступил третий день. Кстати, время здесь течет по-другому. Несмотря на то, что вы пробыли на Груше всего пару дней, вам будет казаться, что вы здесь очень долго, что в оставленной где-то далеко повседневной жизни прошло очень много времени и многое изменилось. Потом вы будете выпрашивать своих близких: «Что нового?» А народ будет удивленно пожимать плечами: «Да все по-старому, вас не было-то всего два дня!»

Вечером на горе был главный концерт. Места надо занимать заранее. И нужно охранять их. Мы назначили дежурных на каждые два часа до самого вечера. Поужинав, пошли на гору. Взяли с собой всю теплую одежду, потому что ночью здесь ужасно холодно. На гору подниматься очень сложно. Добравшись до места, нужно поудобнее устроиться, чтобы всю ночь просидеть и не

устать. Когда стемнело, начался концерт. Зрители подпевали и светили фонариками. Просто до безумия красивое зрелище: гора вся в огнях. Это и есть диалог между зрителями и артистами. На сцене выступали известные и начинающие барды. Были Митяев, Третьяков, Шевчук, ансамбли «Белая гвардия», «ДДТ» - как гости.

Сцена представляет собой гитару на воде, сбоку стоит парусник, на парусе - экран, где крупным планом - артисты.

Именно гора дает чувство сплоченности, единения; восторг охватывает твою душу, когда в едином порыве «гора» встает и поет вместе с исполнителем. «Здравствуй, гора!» - приветствуют барды, и твой ответ вливается в многотысячный гул. Я никогда не забуду этого момента. А когда закончился концерт, мы вернулись в лагерь, пели свои песни у костра и ели печеную картошку. Так встретили новый день.

День 4-й

Прошел дождь, которого здесь все ждали. Груша никогда не обходится без дождя. Дождь - это слезы о погибшем Валерии Грушине, в честь кого и проводится фестиваль. Мы тоже обрадовались дождю, мокрые, счастливые, играли в «картошку», просто «бесились»: взяв огромную миску, кидали ее, пытаясь надеть на голову. Это так здорово!

Но «все-кончается, кончается, кончается». Кончилась и Грушинская сказка, оставив прекрасные и грустные воспоминания.

Зачем люди приезжают сюда? - спросите вы и поймете это, когда вам откроется огромный город палаток и костров. Когда вас захлестнет размах происходящего, вы точно онемеее секунд на двадцать.

Здесь собираются те, кому есть что сказать и спеть. Они пытаются донести до других свое прочувствованное и пережитое. И в разных концах Поляны - на эстрадах и просто у костров - звенят струны, срываются или взлетают к небу голоса.

Здесь собираются те, кто хочет уйти от обыденности и окунуться в карнавальное мир огромного праздника - повеселиться, покуражиться, оторваться...

Сюда приезжают со всех концов страны, чтобы увидеться с далекими друзьями или найти родственную душу. В этом году были гости из Канады и Польши. В этом году побывали здесь мы и, наверное, заболели Грушей навсегда.

Т.Солунова

А ДОЛОЖИТЕ - КА МНЕ, С ЧЕМ БОРОТЬСЯ?

По-прежнему доминирующие в городе наркотики - героин и опий-сырец, как говорится, то, что под рукой. Количество поставок в Балаково наркотиков, по статистике, увеличилось: героина - на 10%, опия - на 40%. Причем в основном поставщики - из Таджикистана.

Кокаин употребляют в основном не местные, приезжие потребители, в жилгородке чаще стали использовать концентрированную коноплю - гашиш. Героин рядовым наркоманам стало покупать все труднее - он сейчас продается не дозами, как раньше, а граммами, минимум на 250-300 рублей. Поэтому небогатые потребители перешли на самогон или таблетки. Причем таблетки, которые не входят в группу запрещенных или отпускаемых по рецепту. Например, «сосудорасширяющие». Так что если родители у своего здорового чада вдруг обнаружат пачку таблеток, стоит насторожиться.

Что касается синтетических наркотиков, по словам начальника отдела по борьбе с незаконным оборотом наркотиков, их в нашем городе нет. Самый же распространенный среди молодежи кайф - покурить в дискотеке «травку».

ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ

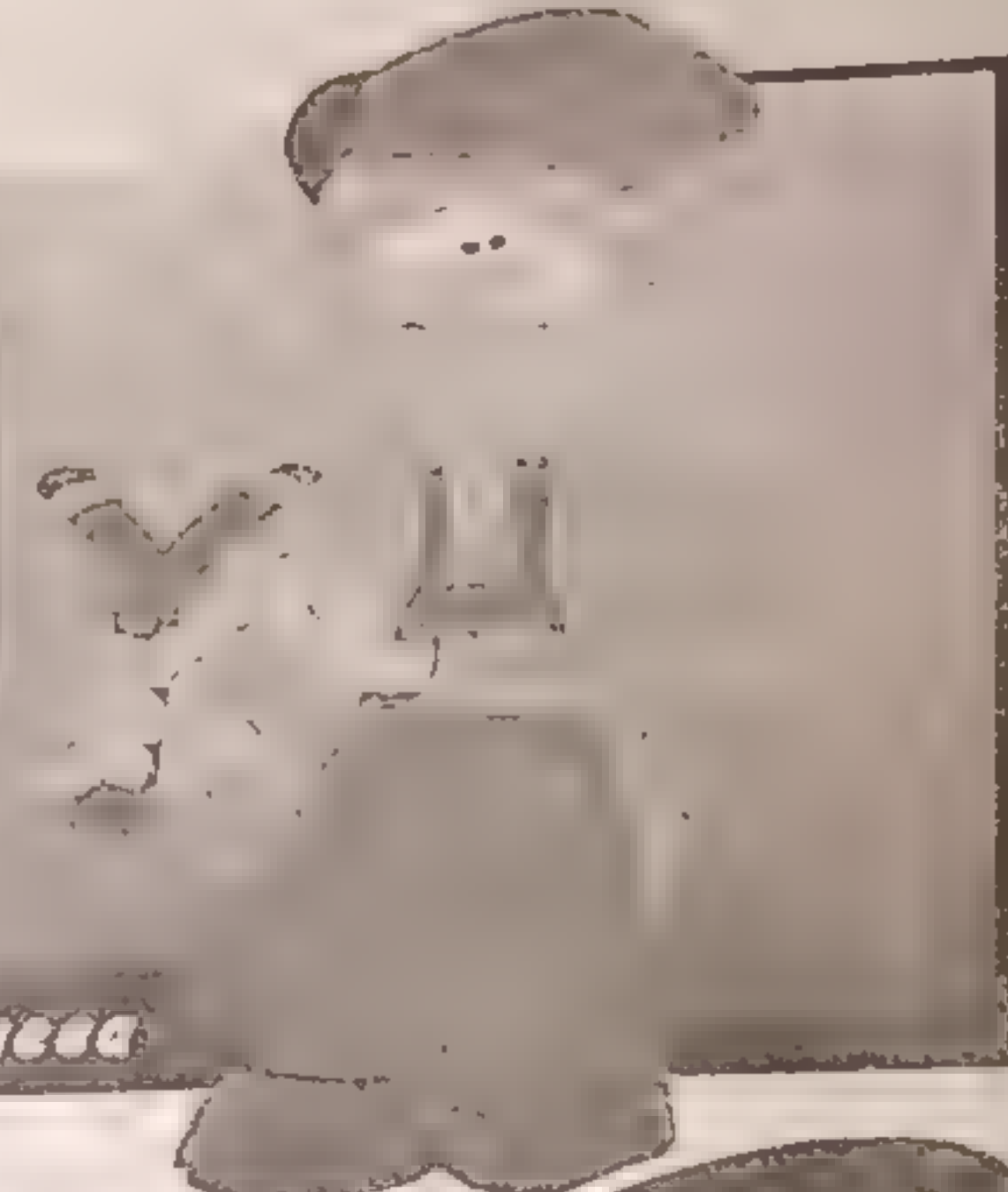
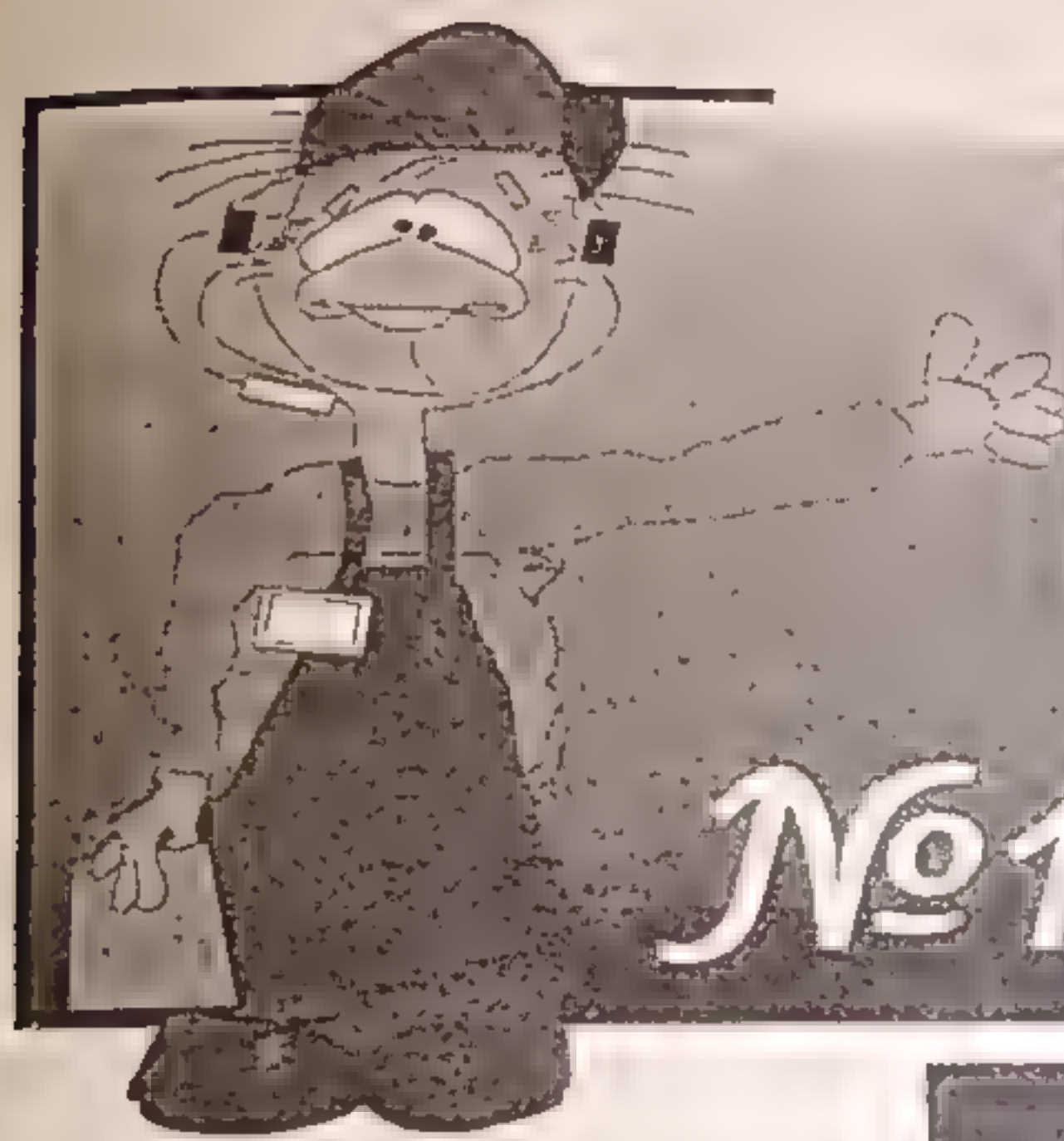
Приколисты всех школ, объединяйтесь!

ШКОЛЬНАЯ

прикольная

№11

Редактор Н.И.Иванова



ДАЧНИКИ

Собрались мы недавно с группой на дачу. Купили фотопленку, самую дорогую, чтоб уж наверняка. Крутили ее по дороге в руках, вертели. Приехали, тут бы сфотографироваться, а пленочки-то и нет, тю-тю. Перерыли все сумки, обидно же. И не столько из-за денег, сколько из-за отсутствия потом фоток.

Ну и ладно! Взяли мяч, новый, с дарственной надписью «Мариночке в день рождения». Хозяйка мяча сначала не разрешала его пинать, а потом мы даже и в воде в волейбол играли. И вдруг хват, а мяча-то и нет. Все, что могли, перевернули, но... Я уж не говорю о спичках, соли и прочих мелочах.

Зато воланчики (от бадминтона), которых мы взяли аж три штуки, так как

ЦЕЛ ЛИ

Децл?

...Вдруг автобус взорвался хохотом, и все примкнули к стеклам. Смех пассажиров был вызван видом пьяных, которые лежали последовательно на каждой из трех остановок. А откуда берутся пьяницы? Думая над этим вопросом, я не заметил, как дошел до дома, где встретил своих друзей - пьющих самогон...

Во дворе у меня сверстников нет, и я гуляю с мальчишками постарше. Разумеется, в их возрасте обычно желание проявить самостоятельность. Они уже пытаются вести себя по-взрослому, то есть устраиваются на работу (в лучшем случае), курят, пьют (кстати, последнее у них получается хорошо, только свистни). Их девиз - слова из песни Децла: «Родители на даче. Значит все идет, как надо». Только родители за порог, квартира оккупирется юными собутыльниками. Курят же ребята как-то странно - уходят от дома подальше и сидят, потягивая сигареты где-то в кустах. Несмотря на проведенную «сигаретную» реформу, они спокойно покупают сигареты, даже те, кому на вид не дашь 18-ти. Я сам был свидетелем такой покупки в ларьке с табачным. Мы не продаем табачные изде-

ВАШЕ МЕСТО ТВОЗДЬ

Все мы люди разные, не похожие друг на друга ни характером, ни душой, ни внешностью. Так повелось, что почти в каждой молодежной компании выделяются свои лидеры, считающие себя выше других. Они почему-то думают, что тех, кто от них чем-то отличается, можно унижать и ни во что не ставить. Самое страшное, что этих заблуждающихся очень много. Взять хотя бы одну знакомую мне компанию. В ней есть Артем - интеллект, увлекается Востоком, поглощает книги одну за другой, с ним всегда интересно поговорить, к тому же он совсем не умеет держать зла на людей и все время старается чем-то помочь: будь то деньги, совет или что другое. Он последним поделится, но сделает все, что в его силах, такой уж у Тёмы характер. Он совсем не похож на остальных. А есть другие парни - Витя и Влас, которые, в общем, неплохие ребята, но несколько хамоватые и по-детски любящие выставлять себя напоказ. Между ними и Артемом происходят постоян-

себе ненавидит. В компании за него в открытую заступиться боятся и считают, что если их это не касается, то не стоит и вмешиваться.

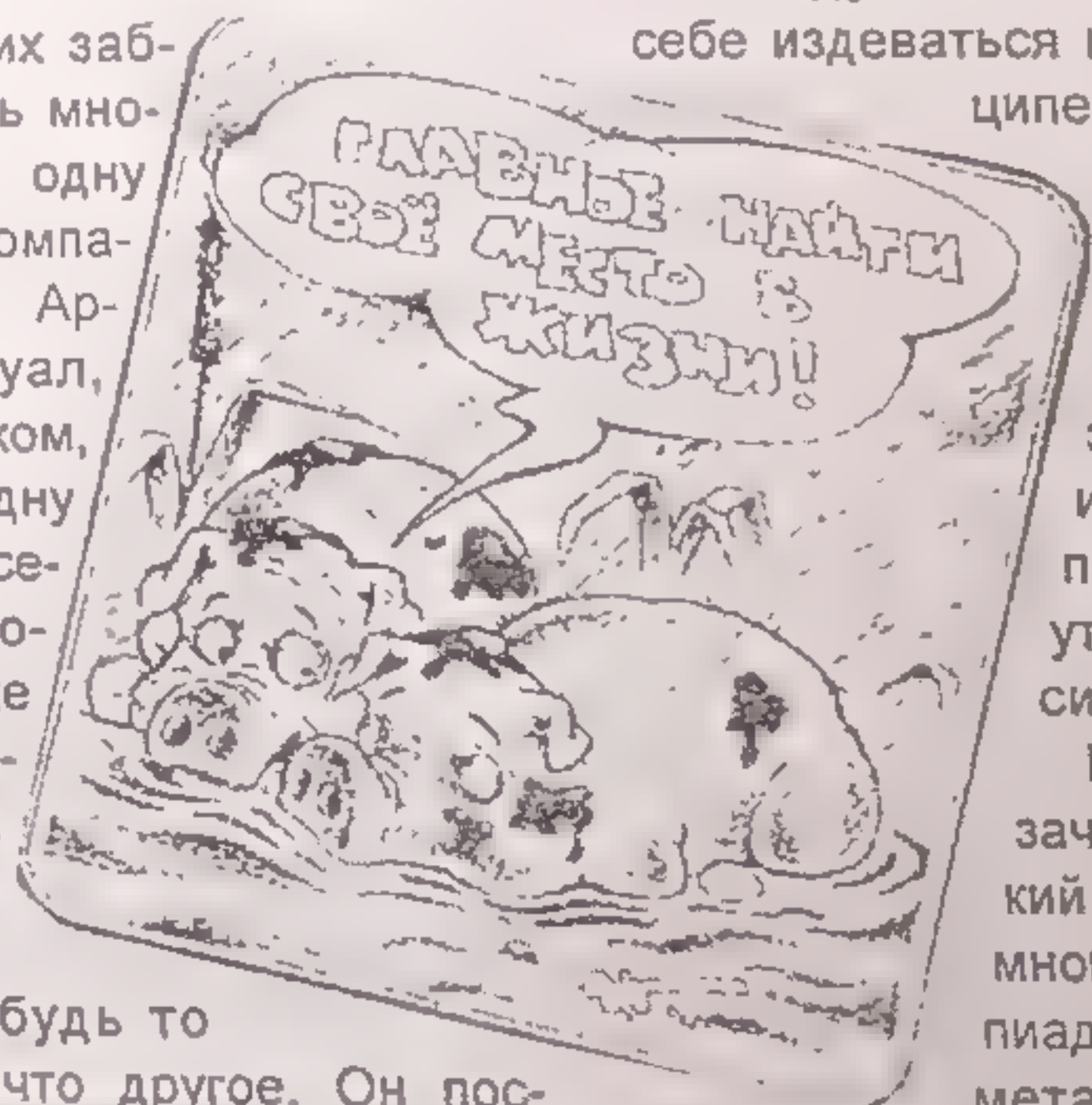
Сразу возникает тонна вопросов: неужели в нашем мире главные достоинства - сила и зло? Почему люди, не поняв души человеческой, позволяют себе издеваться над теми, кто, в принципе, лучше них, но кажется слабее? Неужели добрые и отзывчивые теперь не нужны?

Но не все так безысходно. Как гласят истины, «спасение утопающих - дело рук самих утопающих», «из каждой ситуации есть выход».

В этом году Артема зачислили в Баумановский университет на основе многократных побед в олимпиадах по различным предметам, а также прекрасно

сданных досрочных экзаменов. Теперь наши «копты» молчат, искоса бросая тоскливо-уважительные взгляды на воиспеченного студента. Им-то еще поступать!

Милые, непохожие ни на кого девчонки и юноши, не опускайте рук в этой достойное место в этой жизни.



лейбол играли. И вдруг хватъ, а мяча-то и нет. Все, что могли, перевернули, но... Я уж не говорю о спичках, соли и прочих мелочах.

Зато воланчики (от бадминтона), которых мы взяли аж три штуки, так как они имеют склонность теряться, остались целы. Вот мы теперь и думаем, если это был бермудский треугольник, то какой-то он странный.

Мила



Только родители за порог, квартира оккупируется юными собутыльниками. Курят же ребята как-то странно - уходят от дома подальше и сидят, потягивая сигареты где-то в кустах. Несмотря на проведенную «сигаретную» реформу, они спокойно покупают сигареты, даже те, кому на вид не дашь 18-ти. Я сам был свидетелем такой покупки в ларьке с объявлением «Мы не продаем табачные изделия людям моложе 18 лет». Надпись, видимо, для проверок повесили...

Обидно - ребятам по 15-17 лет, у них вся жизнь впереди. Пытаясь быстро повзреть, они быстро состарятся.

Д.Школяр

моя старается чем-то помочь: будь то деньги, совет или что другое. Он последним поделится, но сделает все, что в его силах, такой уж у Темы характер. Он совсем не похож на остальных: А есть другие парни - Витя и Влас, которые, в общем, неплохие ребята, но несколько хамоватые и по-детски любящие выставлять себя напоказ. Между ними и Артемом происходят постоянные стычки. Витек и Влас отпускают в его адрес грубые, пошлые шутки, зло комментируют его слова. Так продолжается уже не первый год.

Артем не может ответить тем же из-за своей доброты, которую он уже сам в

пиадах по различным предметам, а также прекрасно сданных досрочных экзаменов. Теперь наши «кпугые» молчат, искоса бросая тоскливо-уважительные взгляды на новоиспеченного студента. Им-то еще не ступать!

Милые, непохожие ни на кого девушки и юноши, не опускайте рук в борьбе за достойное место в этой жизни. Заставьте других уважать себя и ценить. Дайте другим уважать себя и ценить. Дайте понять окружающим, что вы совсем не хуже их, просто, наверное, родились под неизвестной, особой и еще никем не открытой звездой...

Настя С.

ЫХ, ПРАВЫ!

Когда у нас появилась новенькая - Соня, то она сразу выделилась из общей массы. Нет, не своей неземной красотой или огромным умищем, а своим очень и очень скромным одеянием. Но при этом она держалась так достойно, что невольно вызывала восхищение. Не каждый сможет прийти 1 сентября на линейку и, глядя на нарядно одетых одноклассников, так независимо себя вести.

Но до чего же бывают жестоки люди: две размазанные и разодетые «дальше некуда» девицы разразились истерическим смехом, увидев Соню.

- Ну и фасончик, - только и смогла выговорить одна из них, и они снова «заржали» (иначе не скажешь).

Надо отдать Соне должное, она сделала вид, что ничего не слышала, но в ее глазах застыли слезы. Чтобы не дать ей расплакаться, мы всем классом окружили ее и начали рассказывать разные истории из жизни школы. Уже после линейки я подошла к тем хохотуньям, попыталась поговорить, но разговора с ними не получилось.

- Вот как надо одеваться. Стиль - осень 2001 года, - то и дело заявляла одна из них, тыча то на себя, то на подружку, не задумываясь над тем, что не у всех есть средства следить за модой.

Что это - детская жестокость? Не думаю. Тупость, черствость и избалованность родителями - это уже ближе к истине.

Любмила



СЕРЕБРЯНЫЙ КАРЛИК

Средневековое любопытство к карликам и уродам осталось до сих пор. Кому не интересно знать, что за жизнь у «братьев наших меньших»? Тем более, что о них ходит столько легенд.

5 фактов о карликах:

1) В Древнем Риме пытались искусственно тормозить рост детей, не давая им есть. Завидная карьера шути ждала их.

2) Сейчас на земле один из 25 тысяч рождается карликом.

3) Самая маленькая женщина жила в прошлом веке и весила 3 кг при росте 52 см. Она прожила 26 лет.

4) Самая плотная населенность карликами во Франции. Сейчас там от 5-6 тыс. карликов.

5) Первые «живые статуи» были карликами. Эта традиция родилась в Германии, там карлики стояли в садах и парках замков, покрытые с ног до головы серебряной краской.



ПОМИНДАЛЬНИЧАЛИ...

Живу я, значит, на краю земли - в Австралии!!! Неплохое местечко - тепло всегда, кенгуру бегает, народ добрый. Вот как раз о добром народе Австралии вам сейчас и поведаю. Год назад я переехала на новую квартиру. Соседка - милая австралийская старушка. Однажды стучит она ко мне и... дарит большую банку миндальных орехов (дорогое удовольствие даже

здесь). Я конечно:

- Нет, нет! - но все же взяла.

Через две недели та же картина - опять пришлось принять. Короче, так раза три или четыре - очень вкусные орехи! Ну, я решила к бабушке зайти. Зашла и говорю:

- Миссис Джонс, не нужно меня так баловать, это очень дорого. Короче, не надо! А она мне в ответ:

- Дочка, мне эти орехи ни-

чего не

стоят.

Просто

мой сын

каждую

неделю

присылает

мне банку миндаля в шо-

коладе, а зубы-то у меня ни

к черту! Вот я и съедаю шо-

колад, а орешки складываю

обратно!..

Кен Ру



УРОД НА ЛЕКЦИИ

Идет лекция. Учитель расхаживает по классу величавой походкой. На одной из задних парт студент «докапывается» до девушки. Наконец, она не выдержала. «Ты, урод!!! Уйдешь ты отсюда когда-нибудь!» - раздалось в кабинете.

Учитель прервал рассказ и произнес: «Хорошо. Я уйду, только попозже».

Лилиана

ПОЧТИ ЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Все, хватит. Сколько можно тянуть меня в разные стороны, так ведь порвать можно.

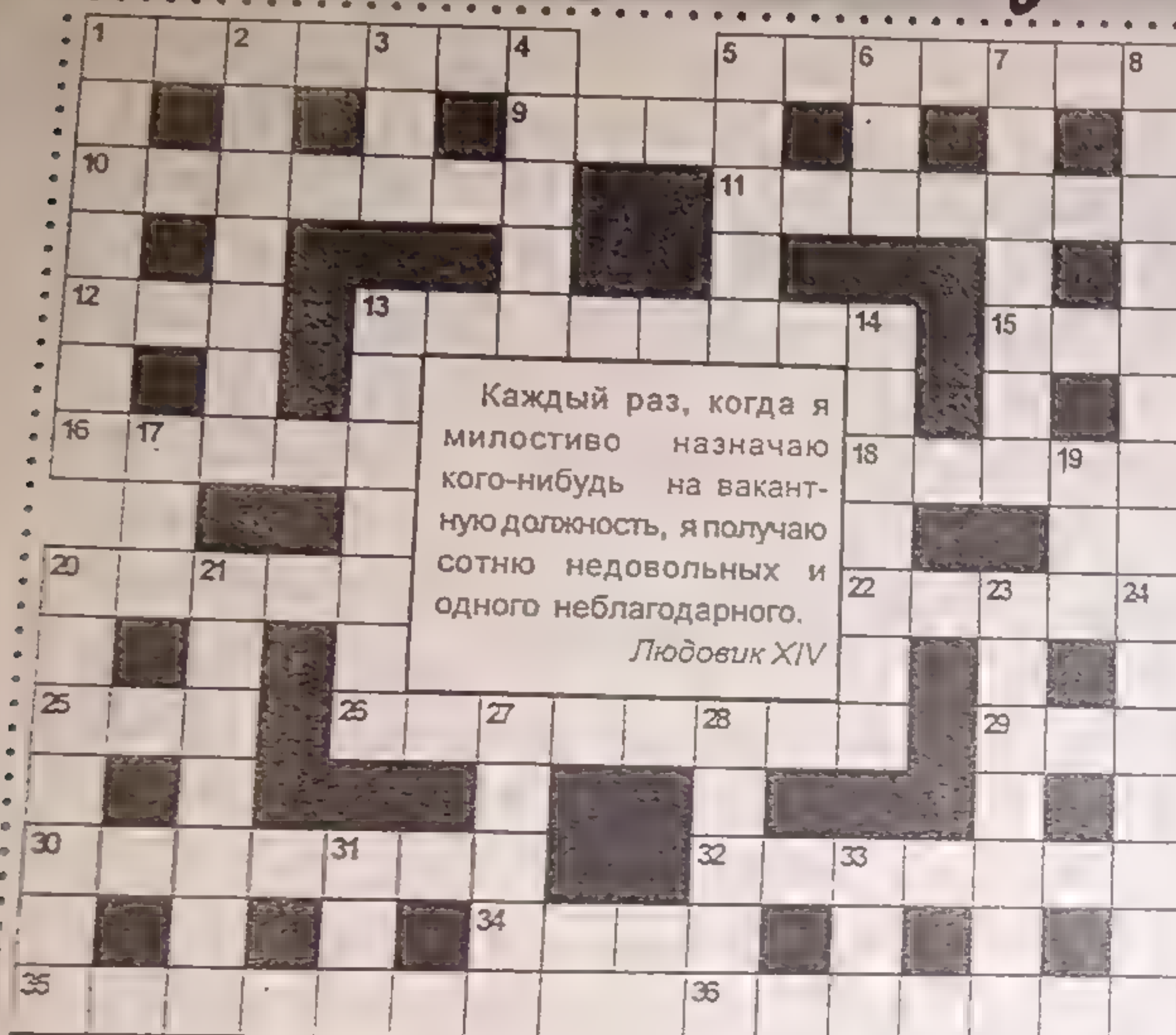
Да, с Ольгой я дружу с детства и знаю ее как облупленную, но с Таней мне тоже интересно. И выбирать одну из них я не собираюсь.

Но почему они не могут ладить между собой и почему ругаются из-за меня?

Теперь мне приходится выкраивать время так, чтобы проводить его с ними по очереди. Мне уже надоело выслушивать от Тани, «какая Ольга дура» и наоборот. Сначала я даже заступалась за Ольгу перед Таней, за Таню перед Ольгой, но все бесполезно. Теперь просто затыкаю уши.

А прошлый день рождения, вернее, дни рождения, так как мне пришлось устраивать его дважды, чтобы не обидеть ни одну из них? И что за подруги, если не могут находиться вместе, хотя бы на моем дне рождения, хотя бы ради меня? Чтобы не портить праздник?

Все, хватит, надоело. Лучше вообще без друзей, чем с такими, которые видят во мне не личность, а свою собственность

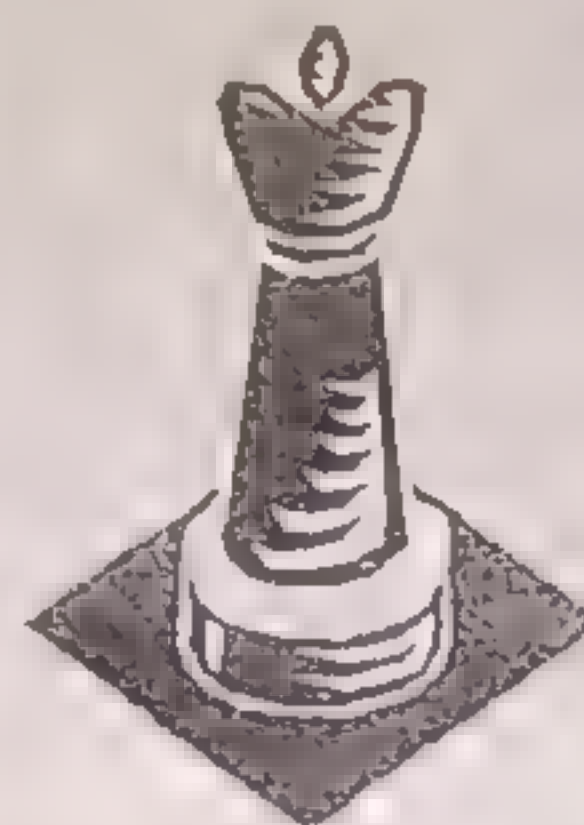


По горизонтали: 1. Город в Швейцарии. 5. К ней обычно приковывают задержанных. 9. Время года, не лето и не зима. 10. Советский скульптор (Мамаев курган). 11. «Барышня и ...» (В. Маяковский). 12. Глубиномер. 13. Шедевр парикмахера. 15. Пиломатериал. 16. А вам...? 18. Причуда. 20. Вилок. 22. «Приставка» быстросохнущей краски. 25. Почетный титул в английском парламенте. 26. Река в Таджикистане. 29. Царь зверей. 30. Страна в Южной Америке. 32. Извращенец малолетней ориентации. 34. Фаянс на уровне фарфора. 35. Персидская юбкейка. 36. Соединение мышьяка с металлами.

По вертикали: 1. Донжуан. 2. Табель успеваемости студента. 3. Верно ли, что минус два в кубе больше, чем в квадрате? 4. Аллергический возглас. 5. Бог питья. 6. Хорошая теща - надежный... 7. Резиновое оружие. 8. Во всяком «темном» деле нужна предельная... 13. Предсказание. 14. Герой лермонтовского «Маскарада». 17. Имя хирурга Бокерия. 19. Свиной ... - кладезь холестерина. 20. Емкость для хранения цианистого калия. 21. Негативная сторона жизни. 23. Межгород типа «алло» (вид связи). 24. Лид Харви ... - худший друг Дж. Кеннеди. 27. Административная территория меньше региона. 28. Тара для подаяний. 31. СПИД. 33. Подразделение ГИБДД.

Ответы на кроссворд в № 53

По горизонтали: 1. Мелихов. 5. Малахов. 9. Адье. 10. Соверен. 11. «Советский скульптор». 12. Тар. 13. Фрагмент. 15. Кол. 16. Бляха. 18. Живой. 20. Уржум. 22. Лес. 25. Лес. 26. Наглость. 29. Мач. 30. Водопад. 32. Демерин. 34. Айва.
По вертикали: 1. Масштаб. 2. Ливадия. 3. Хор. 4. Ванна. 5. Месье. 6. Лал. 7. Василий. 8. Флагман. 14. Тяжесть. 17. ЛИР. 19. Оса. 20. Уг. 21. Мач. 23. Каморка. 24. Чеченка. 27. Годар. 28. Судак. 31. ППШ.



ВОЛЖСКИЙ КУБОК

В Костроме со 2 по 10 июля в девятый раз проходил традиционный международный шахматный фестиваль «Кубок Волги».

Участие в четырех детских и взрослом турнире приняли более 500 шахматистов из России и стран ближнего зарубежья. Во взрослом турнире кандидат в мастера спорта, балаковец Николай Москвин набрал 6 очков из 9 и занял пятнадцатое место из ста тридцати семи.

Чемпионка Саратовской области 2001 года Валерия Баринаева принимала участие в турнире среди детей 1987-1988 г.р. Турнир собрал сильный состав (9 кандидатов в мастера спорта и более 40 перворазрядников). Несмотря на это, Валерия набрала пять с половиной очков из девяти, что и позволило ей занять третье место среди девушек.

Кстати, 20 июля в мире отмечается как День шахмат. Мы поздравляем балаковских шахматистов, которые достойно выступают на соревнованиях всех уровней

Тебе, болельщик!

ВООРУЖЕННЫЙ БОКС

А с 10 по 14 июля в подмосковном городе Балашихе проходил турнир по боксу, победители которого примут участие в чемпионате мира среди Вооруженных Сил, который пройдет в Ирландии с 12 по 20 сентября.

Успешно на этом турнире выступили воспитанники детско-юношеской спортивной школы № 2. Олег Комиссаров, на данный момент проходящий воинскую службу в Волгограде, выиграв все поединки в весовой категории до 63,5 кг, стал победителем турнира.

Другой балаковский воспитанник - Николай Ерошкин, также проходящий воинскую службу, - в весе до 54 кг стал вторым.

По результатам выступлений была сформирована сборная команда России для участия в чемпионате мира. Николай Ерошкин и Олег Комиссаров включены в команду, но окончательный состав сборной будет объявлен в начале сентября, на сборах в Москве.

С.Хитев

Отпускная пора повлияла благоприятно на огненную стихию. А иначе как объяснить незначительное число пожаров, зарегистрированных в самый жаркий месяц лета.

Конечно, не раз приходилось борцам с огнем выезжать на тушение травы и мусора. Много хлопот доставили забывчивые домохозяйки. В один из выходных дней пожарные машины четырежды выезжали по тревоге, чтобы тушить (не в кулинарном смысле этого слова) пищу.

А серьезные происшествия все же были. Так, 4 июля ночью загорелся сарай в частном домовладении на улице Пролетарской. С чего это вспыхнул сарайчик, выяснить не удалось. Официальная версия:

«Неосторожное обращение с огнем неизвестных лиц» Неосторожность стоила 10 тысяч рублей.

В эту же ночь сгорел садовый домик в кооперативе «Дары природы». Пожар в здешних местах не первый. Видимо, на территории кооператива проживает целое «семейство» бомжей. Последний пожар - тоже дело рук «неизвестных лиц».

Только пожарные вернулись в родное депо, как снова вызов. Теперь помощь потребовалась на набережной Леонова, 48. Те же, а может, другие, но явно с криминальными наклонностями «неизвестные лица» облили бензином, а потом подожгли киоск. К счастью, внутри никого не оказалось. Человеческих жертв нет. А вот киоску пришлось туго.

Небрежное обращение с электроприборами - частая причина пожаров. 9 июля приключился пожар в гараже кооператива «Чайка». Не-

ГОРИМ!

исправный электроприбор принес ущерб в 3 тысячи рублей.

Знать бы наперед, что может произойти, многих неприятностей избежали бы наши сограждане. Ну разве думал хозяин комнаты в доме № 148 по ул. Комарова, что случайный знакомый, посетивший его 14 июля, окажется таким коварным. Знай это, на порог бы его не пустил. Но - не знал. Потому приютил, вероятнее всего, накормил, а еще пуще - напоил незнакомца гостеприимный хозяин. Гость лег баиньки, а владелец комнаты пошел подработать - сдать бутылки. Когда вернулся восвояси, гостя уже не было. Зато в комнате разгорелся огромный пожар. Дымил так, что пришлось эвакуировать 5 человек соседей. Слава Богу, никто не пострадал, кроме погорельца. Его комната выгорела полностью.

Ответы на кроссворд в № 53

По горизонтали: 1. Мелихов. 5. Малахов. 9. Адье. 10. Соверен. 11. «Соларис». 12. Тэд. 13. Фрагмент. 15. Кол. 16. Бляха. 18. Живой. 20. Уржум. 22. Секач. 25. Лов. 26. Наглость. 29. Мяч. 30. Водопад. 32. Демарин. 34. Айва. 35. Йоркшир. 36. Камбала.

По вертикали: 1. Масштаб. 2. Ливадия. 3. Хор. 4. Ванна. 5. Месье. 6. Лал. 7. Харьков. 8. Василий. 13. Флагман. 14. Тяжесть. 17. ЛИР. 19. Оса. 20. Угловой. 21. Живодер. 23. Каморка. 24. Чеченка. 27. Годар. 28. Судак. 31. ППШ. 33. МММ.

же были. Так, 4 июля ночью загорелся сарай в частном домовладении на улице Пролетарской. С чего это вспыхнул сарайчик, выяснить не удалось. Официальная версия:



ные лица» облили бензином, а потом подожгли киоск. К счастью, внутри никого не оказалось. Человеческих жертв нет. А вот киоску пришлось туго. Небрежное обращение с электроприборами - частая причина пожаров. 9 июля приключился пожар в гараже кооператива «Чайка». Не-

гость лег байники, а владелец комнаты пошел подработать - сдать бутылки. Когда вернулся восвояси, гости уже не было. Зато в комнате разгорелся огромный пожар. Дымило так, что пришлось эвакуировать 5 человек соседей. Слава Богу, никто не пострадал, кроме погорельца. Его комната выгорела полностью.



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

- 1-комн.квартиру, 5/9, 8 м-он. Тел.4-71-87.
- 1-комн.квартиру, 19,5/37,5 кв.м, 2/5, в г.Вольске (во дворе сарай с погребом). Тел.2-84-11 (в Балакове).
- 2-комн. квартиру, 33/54, 9/9, техэтаж, 11 м-он. Тел.2-11-75, 5-15-61.
- 3-комн. квартиру, 48/66, 3/5, ж/г (телефон, балкон, железная дверь, мебель, жилая комната (Югославия). Обр.: ул. Ленина, 60. Тел.4-90-14.
- Дом в с.Горяйновка (15 соток, сад, отопление, баня). Обр.: Саратовское шоссе, 27-23.
- Капитальный гараж в районе стадиона «Труд». Тел.4-15-45.
- Цветной телевизор «Горизонт», полупроводниковый, с д/у, в отл. сост. Цена договорная. Тел. 2-05-65.
- ЦТ «Электрон», полупроводниковый; холодильник «ЗИЛ»

(цена договорная); ящик под овощи на кухню, б/у; балконную раму в 9-этажку (1 - 2-к. квартиры).

- Тел.4-60-06, после 17.00.
- «ВАЗ-21047», цвет белый, 1999 г.в. Тел.3-32-48.
- «УАЗ-469», 93 г., в хор. сост., 35 тыс. руб. Тел.4-31-05, 62-9-40.
- «Таврию», 1990 г., в отл. сост., 19 тыс. руб. Тел.3-89-44.
- «Опель-вектра», 1991 г.в., ГУР, инжектор, мотор 2 л, КП-автомат (из Германии в апреле 2002г.). Тел.6-67-75.
- Прицеп легкового автомобиля, самодельный. Тел.4-08-64.
- 3/части к «КАМАЗу», б/у: корзина, радиатор, ГУР, генератор ГЯ, редуктор на груз. подъемник. Тел. 9-44-14.
- Пороги «ВАЗ», толщ. 1,5 мм; бочку (100 литров) из нержавеющей; подшипники в редуктор 412. Тел.4-14-07.
- Новый порошковый огнетушитель ОП-10 (автолюбителям). Цена 300 руб. Тел.4-62-73.

- Швейную машинку, подольскую, класса 2м-3. Недорого, можно на запчасти. Обр.: 50 лет ВЛКСМ, 24-155 (после 20.00).
- Сверлильный станок, 220 Вт. Тел. 4-14-07.
- Дачу в кооперативе «Химик-1» (6 соток, домик и сарай кирпичные, погреб), недалеко от остановки. Тел.3-42-74.
- Дачу, 5,5 соток, засажена картошкой, ухожена Тел.2-18-83.
- Мотоцикл «ИЖ-Планета» с коляской, на ходу. Узлы двигателя и ходовой новые. Запасной двигатель и другие узлы. Тел.2-23-04 (до 8.00 и после 20.00).
- Мотоциклы «ИЖ-Планета-3», «ИЖ-Юпитер-4», с коляской, на ходу, дешево. Тел. 6-62-24, вечером.
- Однокамерный и двухкамерные холодильники «Орск» и «Бирюса», 1989 г. в отл. сост. Цены договорные. Тел.2-05-65.
- Новый дверной балконный блок (двойной). Тел.4-38-20.

- Новую трубку с зарядным устройством от телефона «Харвест Н-16»; складную трехместную байдарку. Тел.2-55-65.
- Лодку резиновую одноместную с надувным дном. Тел.4-08-64.
- Детскую коечку и коляску, б/у, в хор. сост. Тел.7-08-95.
- Срочно коляску детскую, импортного пр-ва, синюю в горошек. Тел.3-20-93.
- Срочно жилой железный вагон с дачным участком, урожаяем (10 соток земли, кооператив «Мелиоратор»). Звонить после 19.00. Тел.2-86-09.
- Кровать полутораспальную импортную; новую стиральную машинку «Вятка-автомат»; дверь в квартиру, обтянутую дерматином, б/у, в отл. сост. Тел.4-60-06, после 18.00.
- Столовый гарнитур (раздвижной стол и 6 мягких стульев), импорт., новый; детскую коляску, зимнюю, новую; тумбу под телевизор, темной полировки. Тел.2-32-53 или 4-60-06.
- Стенку новую, 4,2х2,3 (под красное дерево). Недорого. Тел.9-31-24.
- Палас шерстяной, 2х3, двусторонний, б/у; 4 табуретки б/у; новые мужские брюки большого размера. Тел.6-56-80.

- Стенку разборную, 4,2 м, светлую (Ульяновск); 2 кресла на колесиках, б/у, в отл. сост. Цена договорная. Тел.2-80-81.
- Пальто для мальчика, воротник цигейковый, разм. 38-40; женское зимнее пальто с норковым воротником, разм. 50-52; дубленку для мальчика, разм. 42-44. Тел.4-46-51.
- Норковую мужскую шапку, разм. 58, цена 1200 руб.; шапку женскую, в виде шляпки, цена 1000 руб. Тел.7-46-96.
- Верстак для гаража, металлический; бак стиральной машины, круглый; полог для автомобиля «ВАЗ». Тел.4-14-07.
- Продам рамы на балкон, выс. 1.60, дл. 3.40, окно - 45 см, лицевая сторона. Дешево. Тел.4-78-80.
- Зарядное устройство для автомобиля; цветной телевизор, б/у; недорого. Тел.6-53-47.
- Алюминиевую фольгу, толщ. 0,3, анодированную. Тел.6-75-27.
- Ковры ч/ш, 2х3 - цена 1000 руб.; 2х1,5 - цена 800 руб. Тел.4-62-73.
- Стиральную машину «Оренбург», б/у, в хор. сост. Цена 300 руб. Тел.4-62-73.
- Чугунную батарею, новую, 7 секций, Тел.4-15-45.
- Стабилизатор напряжения, 220 В, б/у. Тел.4-15-45.

- Плиту газовую, двухконфорочную; плитку облицовочную, белую, 4 кв. м; гидродомкрат, 8 т. Тел.4-14-07.
- Электропрямку новую. Тел.2-37-19.
- Электродвигатели 0,12-2400 кВт, недорого. Тел.2-82-33 (Владимир).
- Видеоплейер пишущий, SHARP; динамометр 10т; палатку двухместную; телевизор ВЛ-100, переносной, Д-16 см. Тел.4-60-06.
- Гантели разборные, 2 штуки, нерж., по 35 кг каждая. Тел.5-52-76.
- Книжный шкаф б/у. Тел.5-18-18.
- Комнатные цветы: дифимбахиум, молочай ребристый, хавортию жемчужную. Недорого. Тел.4-56-29.
- Дифимбахиум в деревянной посуде. Высота 1 м 80 см. Тел.3-78-03.
- «Золотой ус» и другие комнатные цветы. Тел.9-00-12, 5-64-30.

КУПЛЮ

- Жалюзи, 80х140, 4 шт.; кухонный мягкий уголок. Недорого. Тел.2-10-98.
- Мопед. Тел.2-37-19.

РАЗНОЕ

- Аттестат об основном образовании Б №3924629, выданный на имя Самыкина П.П., считать недействительным.

Куплю, продам (нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон _____

Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

Отв. секр. Сперанская Е.Ю.

Главный редактор
СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов
Тел. 5-43-70

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные знаком, печатаются на правах рекламы

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская,4, ул.Ленина,60.

Телефон: 4-92-68, 5-94-44 (редакция). Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано в типографии «ВИРМА», г.Балаково, ул.Топоринская,4.

Компьютерная верстка:
О.Иванчук, Н.Ростовская.

Корректоры: Н.Ивлиева, В.Николаева.
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
2.08.2002 (спецвыпуск)

№ 59 (919)

ПРАВДА

Свободная

Выходит с 8 декабря 1990 г.

КОРОТЕНЬКО

В ИЮЛЕ - МИНУС 39

На 31 июля без горячей воды в Балакове осталось 39 домов.

КОГО ЖДЕТ САРАТОВ?

Иван Чепрасов и Анатолий Калашников сдали подписные листы на регистрацию в качестве кандидатов в депутаты Облдумы по 32 избирательному округу. Остальные претенденты на этом округе (Лукашин, Силантьев, Садовников) пока ведут сбор подписей.

На 33 округе подписи на регистрацию не сдал никто, но к редактору СГ И.Дмитриевой и работнику РТИ Измалкину добавились еще двое изъявивших желание поучаствовать в выборах: Валерий Манукян (предприниматель) и Наталья Динер, депутат Облдумы, постоянно проживающая в Саратове.

На 34 округе до 30 июля кандидатов было двое: Евгений Ефремов и Игорь Уткин - представляющие «Балаковорезинотехнику». Не выдвигались пока представители «Ассоциации предпринимателей», которых чаще всего называют «соловьевцами», по фамилии их признанного лидера.

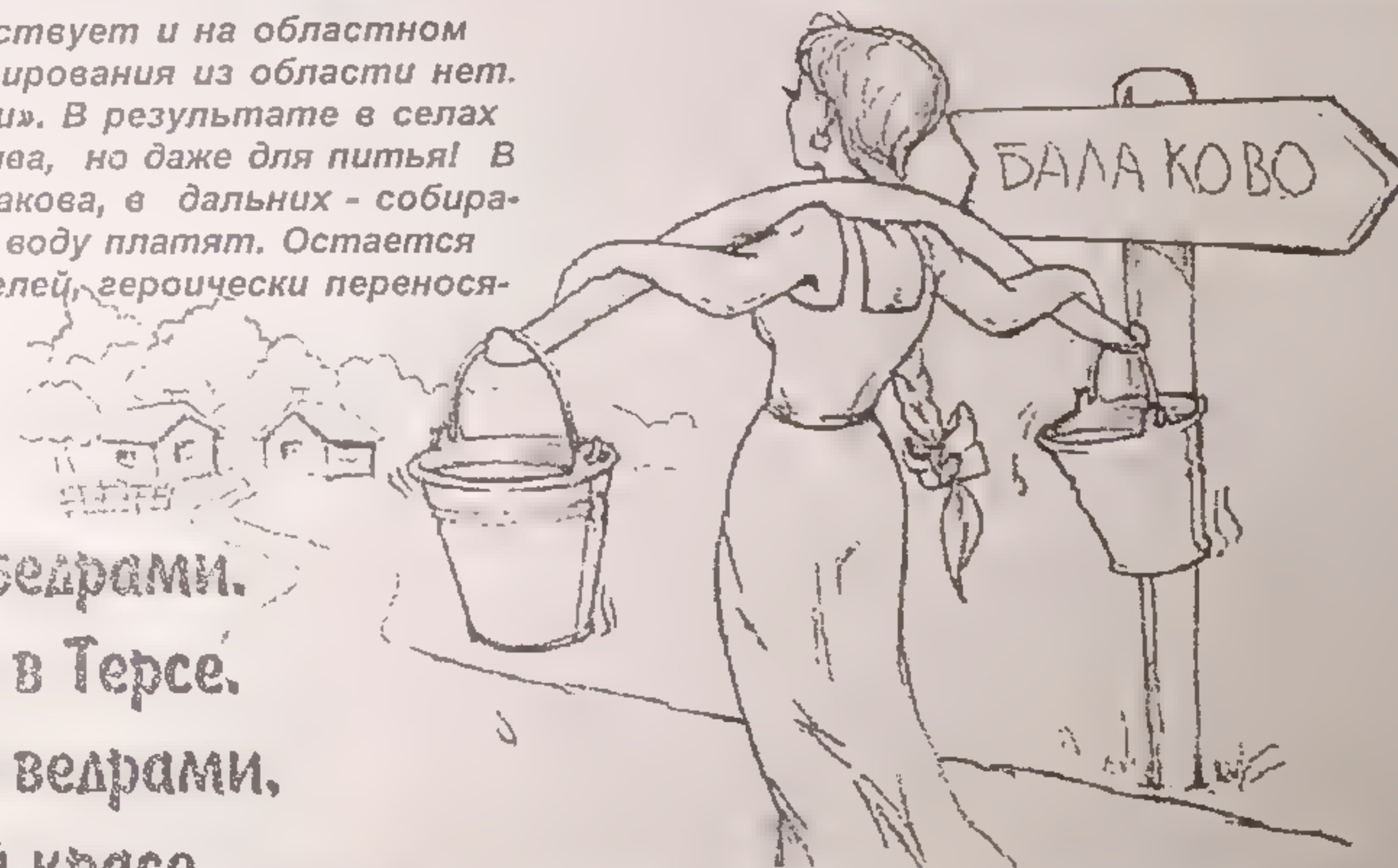
ВОПРОС МЭРУ

«Как решается вопрос с выделением жилья питомцам наших двух приемных семей (Бучневых и Щербаковых)?»
Л. Морозова».

По количеству квадратных метров, которые отведены в этих семьях на одного человека, у них практически благополучная обстановка. Почти. Но раз есть сомнения - будем рассматривать и решать.

Собор мы, как вы говорите, все основные поступления, так и энергозатраты, то

Программа «Питьевая вода» существует и на областном уровне, и на муниципальном. Финансирования из области нет. Местный бюджет выделяет «копейки». В результате в селах района нет воды не только для полива, но даже для питья! В пригородные села воду везут из Балакова, в дальних - собирают чашками по ночам. При этом за воду платят. Остается удивляться терпению сельских жителей, героически переносящих такие лишения.



Идет красавица, качает бедрами.
Живет в Кулюковке или в Терсе.
И долю горькую таскает ведрами,
И гибнет, бедная, во всей красе.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

КТО НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ СПОКОЙНО?

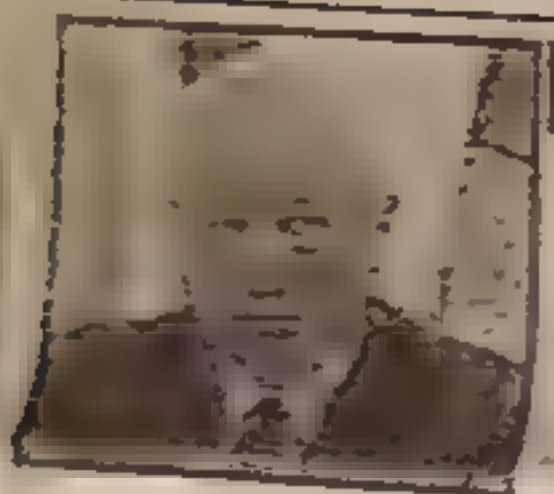
М.Суова
Репортаж из мэрии

«Что посеешь - то и пожнешь», - принято говорить в России. Применительно к налоговикам на память приходит лишь: «Хочешь спать спокойно - заплати налоги!» От тех, кто платит и не платит налоги, доложил на постоянно действующем совещании Кирилл Рудаков, руководитель Межрайонной

неплатежеспособности крупнейших плательщиков - ОАО «Балаковорезинотехника», РАО «ЕЭС России» и Балаковской АЭС - их совместный вклад составляет 58% от общих поступлений, - пояснил Кирилл Сергеевич, хотя тут же заявил, что БАЭС должна городу 123 млн., - из-за них мы с ними судимся».

доимщиков, и к ним применяется весь комплекс мер принудительного взыскания. Инспекцией систематически контролируется соблюдение установленного порядка применения контрольно-кассовых машин. За 6 месяцев 2002 года проведено 386 проверок кассовой дисциплины. Выявлено 178 нару-

шения. Привлечено к административной ответственности 62 физических лица. Наложено штрафов в сумме 16 тыс. рублей, взыскано 13,4 тыс. рублей. И единственное, что для предпринимателей изменилось - это процедура регистрации: с 1 июля предприятия, подающие заявления, получают свидетельство о постанов-



ВОПРОС МЭРУ

«Как решается вопрос с выделением жилья питомцам наших двух приемных семей (Бучневых и Щербаковых)?»

Л. Морозова.

- По количеству квадратных метров, которые отведены в этих семьях на одного человека, у них практически благополучная обстановка. Почти. Но раз есть заявления - будем рассматривать и решать.

«Если мы, как вы говорите, все основные поступления тратим на оплату теплоэнергоресурсов, то почему наш город опять подвергается всеерным отключениям электроэнергии?»

Д. Колтунов.

- Я не утверждаю, что ВСЕ средства идут на оплату, я говорил, что много. Но и этого недостаточно, так как у нас остается задолженность по электроэнергии у «Водоканала», у ЮЖКХ за текущие платежи, плюс задолженность прошлых лет, а это все наши муниципальные предприятия. «Горэлектросеть» и «Сарэнерго» требуют свои деньги, более 4 млн. составляет долг, и его надо гасить.

«Почему в нашем городе отсутствует система, закрепленная каким-либо законодательным документом, которая охраняла бы имущество психически больных людей (стоящих на учете в психдиспансере, но не лишенных дееспособности по суду), и как эту проблему решить?»

И. Ревина.

- Закон запрещает вмешиваться в сделки, которые совершает психически больной человек, если он не лишен дееспособности. В этой ситуации только родственники могут отследить и вмешаться, если видят, что сделка наносит вред психически больному человеку. Но и тут вмешательство будет такое - обратиться в суд и признать его недееспособным.

«Все чаще к нам обращаются граждане, недовольные созданными неизвестно кем стоянками для автобусов (например, в районе дома 1 по ул. 30 лет Победы). Может быть, стоит законодательно определить такие места и обнародовать это решение, чтобы не было вопросов?»

Т. Заварзина.

- У нас часто так называемые стоянки возникают стихийно - скажем, водитель автобуса поехал на обед, с ним сосед, тоже водитель, в гости кого-то взяли - вот уже и стоянка. Адрес, вами указанный, проверим.

«Дом, который начал строить «Саратовгэсстрой» возле бывшей второй бани (Ак. Жука, 10), сегодня становится долгостроем, а значит - приютом для криминальных элементов. Могут ли власти вмешаться в ситуацию?»

Б. Макеев.

- К сожалению, наш доблестный «Саратовгэсстрой» не измеряет реальность со своими возможностями. Дом построен наполовину и брошен, так как нет финансирования. Тем не менее, «Саратовгэсстрой» должен следить за его состоянием, за безопасностью. Я обязательно напомню руководству предприятия, чтобы оно свои обязанности выполняло.

КТО НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ СПОКОЙНО?

М. Суова
Репортаж из мэрии

«Что посеешь - то и пожнешь», - принято говорить в России. Применительно к налоговикам на память приходит лишь «Хочешь спать спокойно - заплати налоги!» О тех, кто платит и не платит налоги, доложил на постоянно действующем совещании Кирилл Рудаков, руководитель Межрайонной инспекции Министерства по налогам и сборам РФ.

За первое полугодие 2002 года величина собранных налогов составляет 1 592 477 тыс. руб., что на 460 019 тыс. руб. больше поступлений за соответствующий период прошлого года. В территориальный бюджет мы «отправили» на 40% больше «обещанного», в областной - на 55%. Величина собранных налогов в городской бюджет увеличилась в 1,2 раза. «Это объясняется высоким уровнем

платежеспособности крупнейших плательщиков - ОАО «Балаковорезинотехника», РАО «ЕЭС России» и Балаковской АЭС - их совместный вклад составляет 58% от общих поступлений, - пояснил Кирилл Сергеевич, хотя тут же заявил, что БАЭС должна городу 123 млн., - из-за них мы с ними судимся».

На 21509 тыс. руб. уменьшилась сумма недоимки в городской бюджет. В то же время выросла сумма недоимки, которую невозможно взыскать - почти на 10 млн. рублей. А анализ финансово-хозяйственной деятельности предприятий и возможностей полноты расчетов с бюджетом и внебюджетными фондами свидетельствуют о том, что определенные резервы по расчетам с бюджетом денежными средствами есть у большинства не-

доимщиков, и к ним применяется весь комплекс мер принудительного взыскания. Инспекцией систематически контролируется соблюдение установленного порядка применения контрольно-кассовых машин. За 6 месяцев 2002 года проведено 386 проверок кассовой дисциплины. Выявлено 178 нарушений, предъявлено штрафных санкций на сумму 67 тыс. рублей. За первое полугодие 2002 года проверены 204 торговые точки по реализации алкогольной и табачной продукции, наложено 82 административных штрафа, взыскано 12 тыс. рублей.

По вопросам полноты уплаты налогов, сборов и наличия разрешений на право торговли граждан на рынках города проведен 21 рейд, проверено 6998 торговых точек, из них в 308 выявлены наруше-

ния. Привлечено к административной ответственности 62 физических лица. Наложено штрафов в сумме 16 тыс. рублей, взыскано 13,4 тыс. рублей. И единственное, что для предпринимателей изменилось - это процедура регистрации: с 1 июля предприятия, подающие заявления, получают свидетельство о постановке на учет через 6 дней.

Итак, цифры, цифры, взыскания... И человеку, не посвященному в таинства деятельности инспекции, непонятно: почему при всех невыполнениях планов городской бюджет постоянно «дышит на ладан» и его не хватает на самое элементарное? Но этот вопрос не к налоговой инспекции. А для них - лишь комментарий: «К сожалению, своевременно и полноценно уплаченные налоги не являются гарантией спокойного сна!»

ЧЕМ ЗАНЯТО НАСЕЛЕНИЕ?

Помните, в фильме «...Посторонним вход воспрещен» мальчик в пионерском лагере всем мешал и вечно лез с вопросом: «А чем это вы тут занимаетесь?» В нашем городе на вопрос «Чем мы занимаемся?» отвечает Балаковский городской Центр занятости населения. В минувший понедельник директор Центра Владислав Ведяшкин докладывал о ходе выполнения программы содействия занятости населения.

Представьте себе, на финансирование мероприятий содействия занятости населения в 2001 году было израсходовано 7 млн. 698 тыс. рублей, в том числе на материальную поддержку безработных граждан (выплату пособий по безработице, оплату путевок в детские оздоровительные лагеря для детей безработных граждан, перечисления на выплату гражданам, оформленным на досрочную пенсию по направлению Центра) - 5,7 млн. руб. Радует, конечно, что это деньги из федерального бюджета.

За 1 полугодие 2002 года в Центр

обратились по различным вопросам 10015 человек, из их числа только 1922 были поставлены на учет в качестве ищущих работу. Наметились тенденции увеличения уволившихся с предприятий по собственному желанию. Социологический опрос показал, что четверть из них уволилась из-за низкой заработной платы, восьмая часть - из-за вредных условий труда, а шестая часть - по принуждению к увольнению со стороны администрации предприятий.

В течение прошедшего периода Центром занятости населения было оказано содействие в трудоустройстве 1775 гражданам, 647 из них - женщины. Возрос и уровень трудоустройства молодежи 16-29 лет, а также граждан, особо нуждающихся в социальной защите (инвалиды, многодетные и одинокие родители, военнослужащие) - на квотируемые места трудоустроено 160 человек. Впервые в этом году Центр практиковал трудоустройство несовершеннолетних ребят (от 14 до 16 лет) в школьные ремонтные бригады. Оплата труда школьников осуществля-

лась из средств местного бюджета (122 тысячи рублей выделили депутаты) и из федерального бюджета.

По состоянию на 1 августа 2002 года в ГУ «Балаковский городской центр занятости населения» имеют официальный статус безработного 608 человек, а вакансий Центр ежемесячно представляет 1200-1300. Из общего числа вакансий - 34% с зарплатой ниже прожиточного минимума, и почти четверть вакансий представлена предприятиями, где имеется задержка заработной платы. Не удивительно, что численность безработных постоянно увеличивается.

И последнее. Оказывается, с 2001 года Центр занятости ведет строительство нового здания. Всего с начала строительства выделено 5,9 млн. руб., освоено 4,3 млн. руб. Где возводится новое здание, Владислав Иванович не сказал. Наверное, боится сглазить. (СГ: Мы тоже - тьфу-тьфу-тьфу - раз строительство ведется не на наши, а на средства федерального бюджета).

СОВЕТ ДА ДЕЛО

ГАЗОВЫЕ ПЛИТЫ ГОТОВЫ ВЗОРВАТЬСЯ

Коммунальные проблемы напрямую затрагивают интересы жильцов. Поэтому многим будет интересно знать, какие вопросы 26 июля обсуждались на очередном заседании депутатской комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству.

Первым на повестке дня был вопрос о подготовке жилого фонда к зиме. С информацией перед депутатами выступил главный инженер ЮЖКХ Павел Канатов. Он рассказал, сколько приборов учета тепла поставлено, какие ЦТП и дома уже готовы к встрече холодов. Проблемы текущих крыш и гнилых трубопроводов радости не добавили. Даже по сравнению с прошлым годом замена километров старых трубопроводов на новые и ремонт квадратных метров кровли уменьшились почти в три раза.

Причина известна - нужны денежные средства, «которые будут изыскиваться». А так как проблемы ЮЖКХ - это проблемы жильцов, то депутаты приняли решение о создании общественного Совета. С такой просьбой обратилась в комиссию группа активных горожан, среди которых есть экономисты и юристы. Вскоре они смогут присутствовать на заседаниях этой депутатской комиссии и принимать участие в обсуждении таких важных вопросов, как реформирование ЮЖКХ и принятие нормативных документов.

Вопрос снабжения сельчан питьевой водой депутаты в стороне не оставляют. И не случайно. Мало того, что вода в селах некачественная и люди из-за этого болеют, во многих местностях ее просто нет, а оплату за отсутствующую услугу требуют, и это, по мнению депутатов, неправильно. Председатель комиссии Александр Силантьев, заметив, что программа питьевого снабжения сел очень дорогостоящая, внес предложение: разработать поэтапность ее реализации. Это поможет пусть медленно, но верно решить вопрос.

Обсуждение проблемы загрязнения воды в Сарканале и других водоемах города из-за мойки автотранспорта оказалось непростым. Существующие правила применения штрафных санкций вынудили депутатов попросить отменить их (совместно с ГИБДД и ЮЖКХ) разработать и ввести на обсуждение конкретное предложение: как организовать заинтересованность этих служб в работе по штрафной мойки машин в водоохраных зонах.

Большой резонанс вызвало рассмотрение письма № 12 по улице Вокзальной. В этом доме отключили газ по той причине, что из 26 газовых плит 5. Плиты надо срочно ремонтировать, но за чей счет? В

«НЕДАРОМ ПОМНИТ ВСЯ РОССИЯ...»

26 августа исполнится 190 лет одному из значительнейших событий русской истории - Бородинской битве.

О его значении наш великий классик Л.Н.Толстой писал: «Победа нравственная, та, которая убеждает противника в нравственном превосходстве своего врага и в своем бессилии, была одержана русскими под Бородином. Прямым следствием Бородинского сражения было беспричинное бегство Наполеона из Москвы, гибель пятисоттысячного населения и гибель наполеоновской Франции, на которую в первый раз, под Бородином, была наложена рука сильнейшего духом противника».

Накануне юбилея Бородинского сражения давний друг Музея истории города Дмитрий Белов обратился с предложением выставить в музее свою коллекцию.

Потрясенный масштабной Бородинской битвой и героизмом русских солдат, еще в школе Белов начал собирать серию значков, выпущенных к 175-летию сражения, под названием «Русская армия. Бородино. 1812».

Позже в коллекции появилась уникальная медаль, современница событий 1812 года, для гражданского населения за помощь под Бородином. Ее получали тогда и женщины. Есть в коллекции юбилейная медаль 1912 года с профилем Александра I, выпущенная к 100-летию битвы, и советский рубль 1987 года - к 175-летию этого события.

Ценный экземпляр выставки - юбилейный альбом 1912 года «Великая Отечественная

война в картинках». В нем - репродукции с картин Верещагина, Красовского, Матвеева, Гесс, Доу, где изображены командующие армиями и военные события.

Помимо репродукций в альбоме много ценной информации об этой кровавой, пол-

О страданиях французов рассказывают многие открытки. Именно тогда от вида замерзших, голодных французов, просящих милостыню со словами: «Cher ami!» и появилось выражение «шаромыжник».

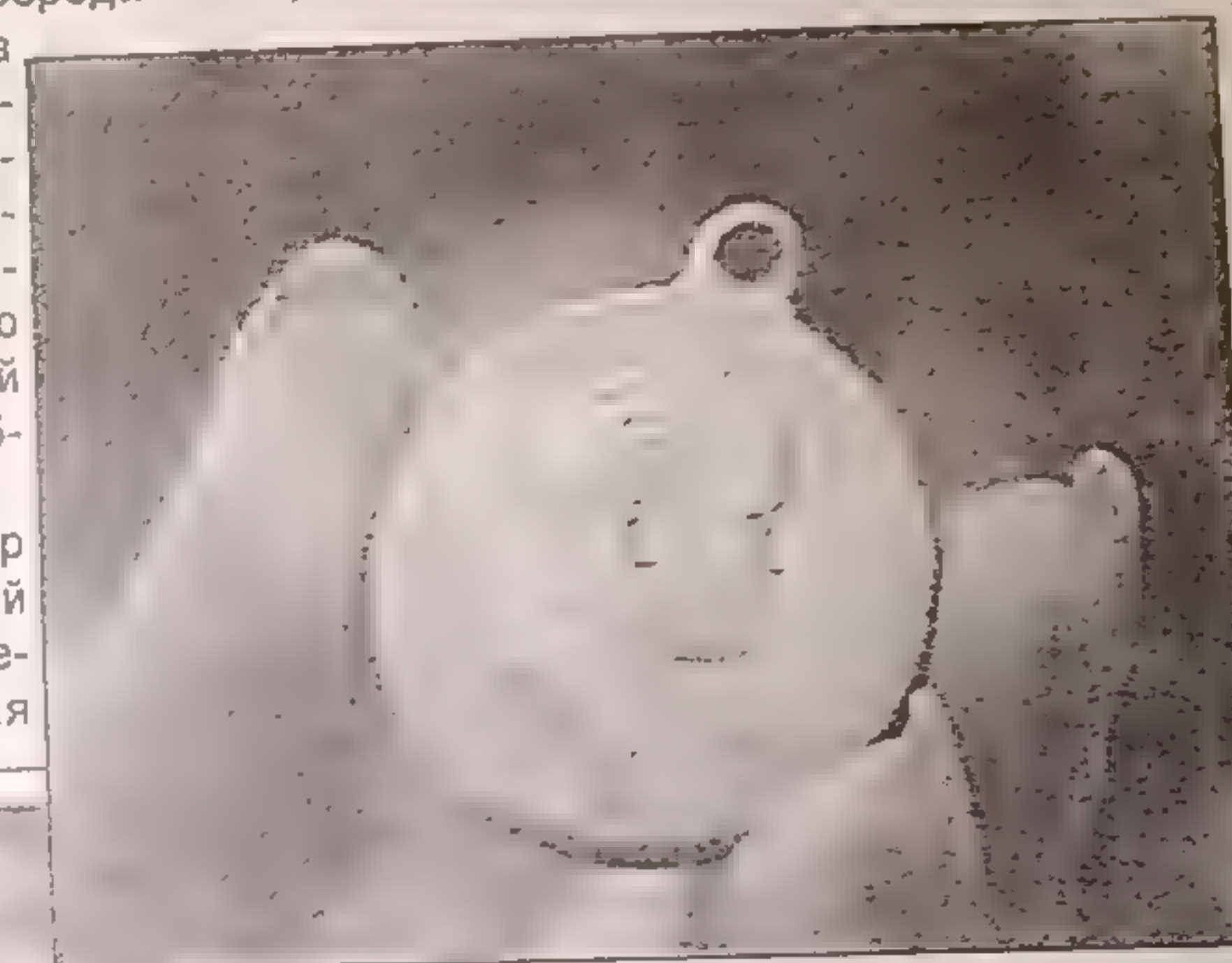
Директор Музея истории города Т.И.Кошелева сказала: «Эта мини-выставка дается в историческом плане, без конкретного материала. Но есть надежда, что этим летом наши посетители заинтересуются материалом и поделятся све-

дениями о своих родственниках и знакомых, поскольку есть балаковцы - участники войны 1812 года. И в семейных архивах должно что-то остаться».

Поделитесь, дорогие балаковцы, славным прошлым своих прадедов, и тогда эта выставка будет иметь географическую привязку к нашему городу.

На юбилейной медали из коллекции Белова написано: «Славный год сей давно минул, но не пройдут содеянные в нем подвиги».

Е.Бруславцева



только в форме военачальника, но и закутанного в мех, покоренного русским морозом.

Е.Бруславцева

СЕЛЬСКИЙ ДОМ

НЕ ТАК УЖ ВСЕ И ПЛОХО?

Зам.главы администрации по сельскому хозяйству Геннадий Шестеркин доложил, что по состоянию на 29 июля во многих хозяйствах района почти закончена уборка ржи, приступили к уборке ячменя. В поля ежедневно выходит

ПРОПАЛО ЛЕТО...

Лето в разгаре, а перед балаковцами по-прежнему стоит проблема: куда пойти купаться? Тут мусор, там тина, здесь плохое дно... Самым благоустроенным полусоциальным пляжем считается пляж в 1-м микрорайоне.

лесь непростым. Существующие штрафы за нарушение правил экологии (совместно с ГИБДД и ЮККХ) разработать и внести на обсуждение конкретное предложение: как организовать заинтересованность этих служб в работе по штрафам мойщиков автомашин в водоохраных зонах. Большой резонанс вызвало рассмотрение письма жильцов общежития № 12 по улице Вокзальной. В этом доме отключили газ по той причине, что из 26 газовых плит в удовлетворительном состоянии находятся только 5. Плиты надо срочно ремонтировать, но за чей счет? В ходе разбирательства выяснилось, что плиты не принадлежат никому - ни жильцам, ни ЮККХ, ни, как оказалось, «Межрайгазу». От них он отказался несколько лет назад, но забыл об этом предупредить всех остальных(!). Этот вопрос был переадресован на рассмотрение в комиссию по законности, поскольку бесхозными газовые плиты оставаться не могут - очень уж это опасно.

А по поводу Вокзальной, 12, депутаты приняли конкретное решение: плиты отремонтировать в виде исключения за счет городских средств, но с одним условием - жильцы должны погасить свою немалую задолженность за газ.

М.Смирнова

СЛОВО УТЕНКОВА

Вопрос детской занятости школьников в период каникул всегда решался за счет лагерей и летних площадок. В этом году в Балакове, с учетом спортивных лагерей при спортивных школах, удалось открыть 54 внутришкольные площадки. Геннадий Утенков, ярый сторонник президента по вопросам «здоровья нации», уже более полугода «бьется» со своими подчиненными за «спортизацию» школьных и жилых дворов:

«Напротив гимназии № 2 стоит столб, года 4 назад он был с кольцом и сеткой для баскетбола - что уж, у Павла Ипатова, курирующего эту школу, не нашлось денег, чтобы привинтить кольцо? Или, например, 15 школа. Двор у них вроде бы неплохой, но тоже щиты некрашенные, колец нет, нет самого элементарного, и при этом мы хотим, чтобы наши дети развивались физически, а мальчишки были готовы Родину защищать!»

СЕЛЬСКИЙ ДОМ

НЕ ТАК УЖ ВСЕ И ПЛОХО?

Зам.главы администрации по сельскому хозяйству Геннадий Шестеркин доложил, что по состоянию на 29 июля во многих хозяйствах района почти закончена уборка ржи, приступили к уборке ячменя. В поля ежедневно выходит 150-160 комбайнов. К местам зимовки скота уже начинают подвозить солому. На сегодня заготовлено свыше 20 тыс. тонн кормов. «В минувшую субботу состоялось областное селекционное совещание - наш район не «поднимали», - завершил свой короткий отчет Геннадий Иванович. Вероятно, в Балаковском районе дела не так уж плохи, и уборке погода пока только благоприятствует.

А ЧТО ОТВЕТАТ ИВАНОВЦЫ?

Даже для нас, горожан, «напряженка» с водой стала обычным делом. Представьте себе, как мучаются жители сел, которые живут тем, что выращивают на своих участках? В настоящее время в Балаковском районе есть проблемы с водой в Кормежке, Новониколаевке, Хлебновке. Летом этого года «обезводились» жители поселка Ивановки - раньше им хватало и питьевой, и летней (поливочной) воды. На планерке в мэрии директор МУП «Водоканал» Юрий Игумнов доложил, что подкачивающая станция после испытаний облегчит жизнь ивановцев, но жители утверждают, что стало еще хуже: раньше можно было ночью набрать воду для питья, а теперь воды нет совсем. Вода в скважине, из которой «пили» раньше, закончилась, нужно бурить новую, а это стоит 250 тысяч. Геннадий Шестеркин, начальник сельхозуправления, добавил, что есть возможность заключить договор с энгельским ГМК о бурении мелких скважин прямо во дворах, т.к. вода располагается всего в 7-9 метрах в земле. Посмотрим, что скажут ивановцы?...

НАШ ГОРОД

НАБЕРЕЖНАЯ ТИТОВА - ГОРЕЧЬ БАЛАКОВА



Можно бесконечно долго смотреть на речную ширь - зрелище завораживающее. Но полюбоваться водной гладью на набережной Титова долго не придется - от приятных мыслей будет отвлекать мусор, разбросанный вокруг.

А ведь когда-то было совсем по-другому: ухоженные клумбы, аккуратно подстриженные кусты. Здесь играли дети, гуляла молодежь, люди постарше сидели и любовались проплывающими мимо судами... Такой осталась в памяти балаковцев набережная Титова 80-х годов.

Сейчас клумбы заросли сорняками, кусты растут как придется, фонари разбиты, и мусор, мусор кругом. Да и

«набережной» назвать это место трудно - несмотря на запрещающие знаки, здесь всюду ездят автомобили, создавая угрозу прохожим. В том числе и машины милиции, патрулирующие в этом районе. Не проще ли было бы вообще запретить въезд на набережную? И милиция может пройти пешком, благо, долго идти не придется. Да и правонарушений на набережной становится все меньше - не хотят люди ходить сюда. Вот и получается, что негде у нас полюбоваться водной гладью, погулять у воды - и это при наличии в городе двух набережных. Хоть в Саратов поезжай, там-то чище будет.

Л.Паськова

ПРОПАЛО ЛЕТО...

Лето в разгаре, а перед балаковцами по-прежнему стоит проблема: куда пойти купаться? Тут мусор, там тина, здесь плохое дно... Самым благоустроенным полуофициальным пляжем считается пляж в 1-м микрорайоне. За ним присматривают с/к «Дельфин», арендующий 100 метров берега, и ЮККХ.



«Комиссия приняла у нас пляж, - говорит зам. главного инженера ЮККХ по строительству и благоустройству Низовцев В.И. - Правда, есть небольшие недостатки: на берегу должны быть лежаки, а у нас их в прошлом году все растащили. Работают два туалета, две кабины, фонтанчики».

На берег завезли песок, очистили дно от посторонних предметов. СЭС раз в две недели берет на анализ воду. На берегу постоянно дежурят врач и медсестра. Наиболее благоустроен берег со стороны «Дельфина». В конце июня открылось летнее кафе, работают пункт проката катамаранов и горка. По словам и.о. директора с/к «Дельфин» Яманичева Н.И., на своей территории они очистили дно на 5-6 метров от берега, завезли в воду песок.

Условия созданы, но до полной радости далеко. Возмущаются люди грязным берегом, мутной водой, ценами билетов на аттракционы. А раз есть жалобы, нужно их решать. Но есть проблема - денег нет. Их, как всегда, в городской казне на людей не хватает.

Л.Андрушевская

«ЧЕСТНОМУ ЧЕЛОВЕКУ БОЯТЬСЯ ПОЛИГРАФА – СМЕШНО»

На прошлой неделе по телевидению (канал НТВ) в передаче «Совершенно секретно» рассказывали о полиграфе, или, иначе говоря, «детекторе лжи», истории его создания и использования службами внешней разведки, ФСБ, налоговой полиции.

А вот законно ли применение полиграфа при проверке госчиновников, так сказать, «на вшивость»?

О правовых и моральных аспектах применения «детектора лжи» корреспондент «Независимой газеты» Андрей Викторов расспросил председателя думской комиссии по борьбе с коррупцией, экс-директора ФСБ НИКОЛАЯ КОВАЛЕВА.

- Николай Дмитриевич, идея применять полиграф в отношении госслужащих принадлежит вашей комиссии?

- Нет. Предложение внести изменения в закон о государственной службе поступило от фракции коммунистов еще в 1998 году. Но в Госдуме вопрос пока еще не был рассмотрен, хотя, насколько я знаю, он стоит в плане.

- Почему произошла задержка?

- Вполне возможно, по каким-то техническим причинам. Кроме того, не сто-

ит забывать, что мнение депутатов о применении полиграфа неоднозначное. Юридические аспекты использования прибора довольно сложные, необходимо все четко прописать. В данном случае нельзя работать в системе координат «черное и белое».

- Вы хотите сказать, что некоторые депутаты воспримут новшество в штыки?

- Ясно, что демократическое крыло не поддержит этот законопроект. Мотивация в данном случае одна: нарушение за основные права и свободы гражданина, гарантированные Конституцией. Я уверен, что будет использован достаточный стандартный набор общих фраз. Но почему во всем мире применение полиграфа не считается ущемлением прав человека? Почему ведущие демократические страны используют полиграф и при этом не говорят, что это возврат к тоталитаризму?

- А как вы лично относитесь к возможности применения «детектора лжи»?

- Абсолютно положительно. Честному человеку бояться проверки на полиграфе просто смешно. Если будет существовать государственный контроль за использованием аппарата, появятся запатентованные

конечно, нельзя.

- Известно, что сейчас полиграф активно используют в негосударственных структурах.

- Нельзя закрывать глаза на очевидные факты. Сегодня во многих службах безопасности и в коммерческих структурах применяют полиграф. С его помощью работодатель фактически диктует служащим свои условия. На основании выводов полиграфа человека могут уволить или даже обвинить в причастности к преступлению. Именно здесь идет грубейшее нарушение прав человека.

- Но ведь все испытания с применением полиграфа в коммерческих предприятиях добровольны?

- Конечно, испытуемый может отказаться. Но подобное действие расценивается как нежелание способствовать установлению истины со всеми вытекающими последствиями.

- Может быть, дело в боязни «засветить» вопросы личной жизни?

- Не исключено. И именно поэтому круг вопросов должен быть описан законодательно. Тем более, если речь идет о государственных служащих, которые допущены к гостайне.

- Если поправки к закону будут приняты, госслужащие должны будут тестироваться на полиграфе добровольно?

- Мой взгляд на это состо-

ботать и принять законодательно кодекс поведения госслужащего. На Западе это все есть. Передовые страны дают нам пример – там описывается кодекс поведения государственного служащего. Проблема в том, что их лекала нам не подходят. Например, в подобных кодексах некоторых стран записано: «Государственный служащий не должен брать взяток». Что это для России? Ну, давайте напишем так же. Изменит ли это ситуацию? У нас должно быть четко прописано, например: «Запрещается без санкции руководителя встречаться с ворами в законе». Если это твоя работа, к примеру, работа оперативника, – поставь в известность руководителя, получи соответствующее «добро», чтобы оставался соответствующий след. Но не должно быть личных дружеских связей с представителями структур, на деятельность которых этот чиновник может повлиять. Во всем мире это признается как одно из проявлений коррупции.

- Сейчас применение полиграфа практически не предусмотрено законодательно. Получается, что все исследования в коммерческих структурах проходят незаконно?

- Это и есть нарушение прав человека. Парадоксальная ситуация – общество мирится с нарушением прав

Да, были попытки проникновения в некоторые сферы деятельности, которые контролю не подлежали. Но с другой стороны, по требованию демократической общности сейчас мы не контролируем общественные организации, партии. К чему это привело? Расцвел маковым цветом национализм, религиозный фанатизм – все из-за того, что потерял контроль во многих структурах. А те же массовые погромы, о подготовке которых почему-то никто не знает?.. А раньше нам почти всегда удавалось получить упреждающую информацию, особенно если речь идет о каких-то массовых погромах, где вовлечено большое количество людей. Например, несколько лет назад мы не допустили разгрома азербайджанцев, продавцов цветов в районе станции метро «Коломенская». Сработали на упреждение. На определенном этапе развития нашего общества все мы – и государство, и само общество – увлеклись защитой собственных граждан от спецслужб. А получилось в итоге, что бросили своего гражданина на произвол судьбы.

- Как вы считаете, идут ли все-таки попытки поправки к закону?

- Я меньше всего склоняюсь гадать на кофейной гуще. Но не напугают служащих проверкой, то вполне реально. А если наоборот, то



- Абсолютно положительно. Честному человеку бояться проверки на полиграфе просто смешно.

Если будет существовать государственный контроль за использованием аппарата, появятся запатентованные методики опроса, если нет вреда здоровью - почему бы нет. Это лишний инструмент, позволяющий установить истину. Правда, не стоит забывать, что полиграф - вспомогательный инструмент, своеобразное подспорье. На основании только его показаний принимать решение,

жен быть описан законодательно. Тем более, если речь идет о государственных служащих, которые допущены к гостайне.

- Если поправки к закону будут приняты, госслужащие должны будут тестироваться на полиграфе добровольно?

- Мой взгляд на это состоит в следующем. Человек, который поступает на государственную службу, добровольно налагает на себя ряд ограничений. Он добровольно идет на это, понимая, что, работая госслужащим, он может подвергаться проверке, негласному контролю. Возьмем реальную жизнь. В коммерческих структурах работника зачастую официально предупреждают, что он может быть подвергнут подобной проверке. Вообще нам нужно разра-

- Сейчас применение полиграфа практически не предусмотрено законодательно. Получается, что все исследования в коммерческих структурах происходят незаконно?

- Это и есть нарушение прав человека. Парадоксальная ситуация - общество мирится с нарушением прав человека со стороны коммерческих структур и борется за то, чтобы государственные органы не имели возможности такого контроля.

- Почему?

- В основе два пункта. Во-первых, это политические соображения. Во-вторых, модный за последнее десятилетие тезис о всесильии КГБ - эта карта была хорошо разыграна. Я ставлю сразу несколько вопросительных знаков насчет «всесилья».

его гражданина на произвол судьбы.

- Как вы считаете, будут ли все-таки приняты поправки к закону?

- Я меньше всего склонен гадать на кофейной гуще. Если не напугают служащих проверкой, то вполне реально. А если наоборот, то критика противодействия резко вырастет. Ведь каждый сидит и думает: что будет завтра? У нас ведь как обычно думают: вот поставят детектор, и все узнают о нежелательных взаимоотношениях с какими-то людьми или - еще хуже - с женщиной. Вот что людей беспокоит. Но все же шансов на прохождение законопроекта не очень много. Общество у нас еще не совсем готово к этому.

«Независимая газета»

«Я НЕ БУДУ БОЛЬШЕ БРАТЬ... - ОЙ, ДА ЛАДНО, ЧТО ЛИ, ВРАТЬ!»

В мае этого года в результате проверки работниками отдела по борьбе с экономическими преступлениями был выявлен факт хищения, удивляющий находчивостью и изобретательностью похитителя.

«В Центре социального обеспечения населения, - говорит начальник ОБЭП С.Н.Техликиди, - нами были выявлены факты хищения в одном из отделений. Заведующая путем фиктивного оформления людей на работу незаконно начисляла зарплату и присваивала ее». Эта гражданка пользовалась фамилиями тех, кто работал, но уволился. Она оформляла увольнение на два-три месяца позже. А в это время начислялась зарплата, которую хитрый работник соцсферы клал в свой карман. Но еще интереснее то, что по данному факту в возбуждении уголовного дела было отказано, так как похитительница попала под амнистию, которую ст. 160, ч. 2 - хищение чужого имущества с использованием служебного положения - предусматривает. Материальный ущерб от этой аферы составил 3,5 тысячи рублей. Сумма невелика, как и зарплаты работников соцсферы, которые в течение некоторого времени текли в личный бюджет заведующей отделением. Сейчас направлено представление заведующей Центром. На это представление отреагировали, пришел ответ, данный факт рассмотрели, привлекли к ответственности и дали ей испытательный срок.

Таким образом, заведующая отделением продолжает трудиться на своем «социально-боевом посту», вернула деньги и встала, судя по оказанному ей доверию, на путь исправления. Правда, не все, кто с этой историей знаком, с таким решением согласны.



НАШ ГОРОД ХУТОРОК СТАРОВОКЗАЛЬНЫЙ

Этот район был когда-то самым оживленным. Впрочем, в каждом городе район вокзала - самый многолюдный, сумевший сконцентрировать на своей территории все самое необходимое и незаменимое, начиная с базарчика и заканчивая отделением милиции. Раньше жизнь здесь начиналась в три-четыре часа утра, под окнами на лавочках (благо, тогда они еще были) располагались провожающие и отбывающие, расстилали скатерти-самобранки и казалось, что никогда не утихнет этот гудящий улей. Привокзалье жило своей жизнью.

Дома в районе построены специально для работников железнодорожного вокзала и путейцев. Сейчас дома доживают свой 4-й десяток. До 1995-96 гг. они содержались на балансе города Ершова. Таким образом, относительно техобслуживания, замены труб и ремонта крыш, жители существовали независимо от города. В середине 90-х годов дома передали на баланс города и прикрепили к УМЖХ-3.

Коммунальщики сегодня подступаться к этим домам боятся: все в «хомутах» и временках. Жители уже устали жаловаться и опустили руки. Да и кому бороться за благоустройство? Больше половины местных жи-

телей - пенсионеры и пьянчужки, которые проводят целые дни в местном «баре» под открытым небом. Самогонование здесь поставлено на поток.

«Хуторок» - так сами «аборигены» называют это местечко, потому что в стороне оно от города и транспорт сюда ходит редко-редко. Район именно поэтому считается непрестижным, хотя для любителей тишины и спокойного течения жизни это райский уголок. Все под носом: огород, сарай, горячая вода. И это, пожалуй, всё.

А дома еще не изжили свой эксплуатационный срок, так что о сносе пока никто не думает. Так и стоят эти 8 домов - ночью без освещения, потому что ни один фонарь здесь не работает, в испарениях, которые не исчезают ни зимой, ни летом. После трагического случая, который произошел здесь в 2001 году (когда в подвале погиб жилец), коммунальщики немного зашевелились, начали было откачивать воду, но со временем «процесс откачки» прекратился, и все встало на свои прежние места. Вот так и живут привокзальные хуторяне, забытые и царем, и Богом. Хотя нет, наверное, только один Бог и помогает им в этом заброшенном уголке.

Н.Ив.

Чайнворд-лабиринт

«Столицы мира – от Москвы до Киева»

Доберитесь от Москвы до Киева по извилистому лабиринту чайнворда, посещая по очереди столицы других государств Европы, Азии, Африки и Америки, Туркмении, Таджикистана, Армении, Чада, Казахстана, Иордании, Кипра, Берега Слоновой Кости, Норвегии, Канады, Парагвая, Кении, Пакистана, Сирии, Молдавии, Литвы, Сингапура, Марокко, Туниса, Швеции, Белоруссии, Афганистана, Нигерии, Южной Кореи, Португалии, Мавритании, Узбекистана, Гондураса, Алжира, Исландии.

Ответы на чайнворд в № 57

1.Энтузиаст. 2.Трагедия. 3.Ястреб. 4.Бубен. 5. «Неотложка». 6.Абрикос. 7.Свидетельство. 8.Остров. 9.Волонтеризм. 10.Монтигомо. 11.Оффшор. 12.Революционер. 13.Репродуктор. 14. «Риголетто». 15.Офицер. 16.Растениеводство. 17.Отрезок. 18.Колбаса. 19.Аксакал. 20.Люксембург. 21.Грузин. 22.Новиков. 23.Выход.

М	О	С	К	В	А	С	У	Н	Ь	С	Ь	О	Н
Е	Р	Е	Б	А	В	Р	У	П	Н	И	В	Е	А
В	И	Я	Н	Ш	А	А	Б	А	Г	С	И	Н	Й
А	С	М	А	Х	Т	Т	А	Д	А	Ю	Л	И	Р
Н	О	У	Ш	А	Т	У	Н	А	М	Н	Ь	Ш	О
Д	К	С	У	Б	О	С	И	Б	А	С	К	И	Б
Ж	И	У	Д	А	Л	Т	О	А	М	А	Л	С	И
А	Н	К	Р	О	С	Г	К	Ш	О	Т	А	Ш	К
М	А	М	М	А	Л	О	А	К	Г	Е	Т	Н	Е
Е	С	Т	А	Н	Ь	Н	У	С	У	Л	Ж	И	Р
Н	А	С	Н	И	М	О	Б	И	П	А	К	Й	Е
Б	А	К	О	С	Л	И	А	Г	Ь	Я	Ь	И	Е
У	Л	А	Г	Е	У	С	С	А	Л	В	И	К	В

МОЙТЕ АРБУЗЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



Больше десятка балаковцев поступило в больницу в выходные дни с предварительным диагнозом «острая кишечная инфекция». Расследование, проведенное медиками, установило, что трое заболевших связывают свое недомогание с покупкой арбузов на рынке. При покупке продавец взрезал арбуз, инфекция попала в мякоть с ножа, прорезавшего грязную корку. Помните - разрезая арбузы на рынке, вы нарушаете санитарные правила.

ПОД ДОЖДЕМ, ПОД ЗНОЕМ ВМЕСТЕ С ПЕРЕГНОЕМ

Что такое идеальная остановка? Это когда есть навес, лавочки, урны, стоит киоск, периодически делается уборка. В нашем городе есть такие остановки, но есть и те, что можно опознать только по соответствующему знаку. Например, остановка «Рынок 4 б». Здесь пассажирам приходится испытывать на себе все капризы природы. Местность открытая - ни лавочки, ни навеса. По-хорошему, надо бы перенести остановку от рынка вправо, чтобы избежать риска аварий и несчастных случаев. Только, увы, вряд ли сегодня это реально. Наши власти не могут улучшить то, что есть, не говоря уж о том, чтобы строить новое. Если уж быть совсем точным - такая «никакая» остановка в городе не одна. Можно составить целый перечень: «Октябрь», «Космос», «АТК» (со стороны парка), «Шевченко», «ВАЗ», «Саратовское шоссе», ряд остановок по улице Кавказской. Обо всех можно сказать: неблагоустроенное место, недостойное называться громким для них словом «космос». Им название подойдет попроще. Какое - поспрашивайте у людей, наслушаетесь.

Л.Андрушевская

Письмецо в конверте
логоца, не рви

Уважаемая редакция!

Хочу рассказать вам историю, свидетелем которой был я сам. Сел я 22 июля в троллейбус №3 на остановке «Колосок». Вместе со мной ехала молодая женщина с мужем, по-видимому, на дачу. Троллейбус резко взял с места, проехал метров пять, и так же резко затормозил. Женщина в это время рассчитывалась с кондуктором за проезд. Она не удержалась и упала на пол, ударившись головой. К счастью, все обошлось.

Но эта история не единичная. Складывается впечатление, что водители троллейбусов №3 и №5, на которых мне часто приходится ездить, плохо обучены вождению. Я как-то сделал замечание водителю, так услышал в ответ такое! Не хочется говорить плохое о молодежи, но подобное отношение к людям поразительно.

Макаров, ветеран милиции

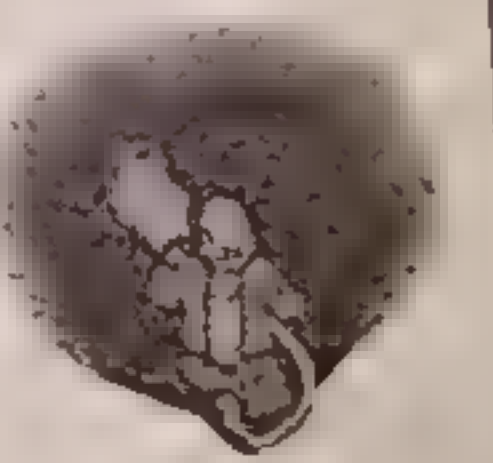
ГОРИМ!

Уважаемые жители города!

За 6 месяцев текущего года в г.Балаково произошло 111 пожаров, ущерб от которых составил более миллиона рублей. Погибли 7 человек, еще 10 получили травмы различной тяжести. Пятеро из семи погибших находились в момент смерти в состоянии алкогольного опьянения. Основные причины пожара: неосторожное обращение с огнем - 68%, нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования - 20%. Более 85% всех пожаров приходится на жилой сектор города. Виновники пожаров не соблюдают элементарные требования правил пожарной безопасности в быту. Для того, чтобы вас миновали неприятности, связанные с пожаром, необходимо соблюдать правила пожарной безопасности. Во-первых, соблюдайте меры предосторожности, пользуясь газовыми приборами, средствами бытовой химии, которые легко воспламеняются. Во-вторых, не устраивайте на лестничных клетках и в коридорах кладовые и чуланы, а также не захлампыте подъезды. В-третьих, не загромождайте основные безопасные выходы из зданий, а в высотных домах освободите проходы через лоджии или балконы в смежные квартиры, чтобы не препятствовать эвакуации с верхних этажей. В-четвертых, не позволяйте детям играть со спичками и не оставляйте их одних без надзора. В-пятых, нельзя курить в постелях, особенно лицам в нетрезвом состоянии. В-шестых, не оставляйте без надзора включенные газовые плиты и электробытовые приборы; не пользуйтесь проводами и шнурами с поврежденной изоляцией и приборами кустарного изготовления. В-седьмых, не пользуйтесь электронагревательными приборами без подставок из негорючего материала.

При соблюдении всех вышеперечисленных требований пожара в вашем доме или квартире можно избежать.

Государственный
пожарный надзор



Сохраняется высокая пожароопасность. 29 июля из-за короткого замыкания электропроводки загорелись надворные постройки по улице Советской в селе Ивановке. Сарай, в котором начался пожар, сгорел дотла. Ущерб хозяева понесли немалый: вместе с хозяйственными постройками сгорели две свиньи, три поросенка и 15 кур.

Вчера в 21.30 произошел пожар в ОАО «Балаковский мясокомбинат». В цехе полуфабрикатов загорелась костная мука. По словам главного инженера предприятия, причина пожара - самовозгорание.

Не менее 10 раз в день пожарный караул поднимают по тревоге из-за того, что горят сухая трава и мусор. Чаще всего это происходит из-за неосторожного обращения с огнем.

это реально. Наши власти не могут улучшить то, что не говоря уж о том, чтобы строить новое. Если уж быть совсем точным - такая «никакая» остановка в городе не одна. Можно составить целый перечень: «Октябрь», «Космос», «АТК» (со стороны парка), «Шевченко», «ВАЗ», «Саратовское шоссе», ряд остановок по улице Комарова. Обо всех можно сказать: неблагоустроенное место, недостойное называться громким для них словом «остановка». Им название подойдет попроще. Какое - поспрашивайте у людей, наслушаетесь.

Л.Андрюшевская

Но эта история не единичная. Складывается впечатление, что водители троллейбусов №3 и №5, на которых мне часто приходится ездить, плохо обучены вождению. Я как-то сделал замечание водителю, так услышал в ответ такое! Не хочется говорить плохое о молодежи, но подобное отношение к людям поражает.

Макаров, ветеран милиции

президиум сагорелых надворных построек. Вечером в 21.30 произошел пожар в ОАО «Балаковский мясокомбинат». В цехе полуфабрикатов загорелась костная мука. По словам главного инженера предприятия, причина пожара - самовозгорание. Не менее 10 раз в день пожарный караул поднимают по тревоге из-за того, что горят сухая трава и мусор. Чаще всего это происходит из-за неосторожного обращения с огнем.



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

- 1-комн. квартиру, 19/38, 5/9, 8 м-он (балкон, дверь с домофоном). Тел.4-71-87.
- 1-комн. квартиру, 19,5/37,5 кв.м, 2/5, в г.Вольске (во дворе сарай с погребом). Тел.2-84-11 (в Балакове).
- 3-комн. приватизированную квартиру, 41/55, 1/5, 2 м-он, за магазином «Магнит», без посредников. Обр.: ул. Минская, 3-61.
- 3-комн. квартиру, 7/9, 10 м-он. Тел.7-31-00 (после 18.00).
- 3-комн. квартиру, 39/61, 8/9, (дом кирпичный, ремонт, телефон, лоджия, тамбур); стенку, м/мебель, стол, тумбу, прихожую. Тел.4-90-14, ул. Ленина, 60.
- 3-комн. квартиру, 46/69, 4/5, 3 м-он. Тел.4-89-24 (после 20.00).

- 3-комн. квартиру, 40/53, 4 этаж (балкон, телефон), в районе ст. жел. вокзала. Недорого. Тел.6-53-71, 5-16-40.
- 1/2 коттеджа, все удобства, газ, приусадебный участок 1100 кв. м, надворные постройки. Обр.: Духовницкий район, с. Полевоедино, ул. Новая, 9/2.
- Дом кирпичный, 11x10 м, все удобства, баня, 6 соток земли. Обр.: ул. Циолковского, 25.
- Двухэтажный дом в п. Дзержинского; лодку-байдарку складную; трубку с зарядным устройством от тел. «Харвест», новую. Тел.2-55-65.
- Капитальный гараж, 6x6, два уровня, район СГЭМ (охрана, погреб, смотровая яма). Тел.5-69-04.
- «ВАЗ-21011» (кап. ремонт кузова - 2002 год), 1978 г.в. Недорого. Тел.3-28-98 (с 8.00 до 9.00).

- «ВАЗ-21011» на запчасти Тел.3-45-81.
- «ВАЗ-21093», 1997 г.в. (сигнализация, мовиль, подкрылки фароконф.). Цена 83 тыс. руб. Тел.4-62-73.
- Запчасти «КАМАЗ», б/у. корзина, радиатор, ГУР, генератор ГЯ, редуктор на груз, подъемник. Тел.9-44-14
- Емкость ГСМ, 9,5 куб.м; двигатель «ГАЗ-2410» (без документов), КП, кардан, печка отогревающая, эл. оборуд. Малая Быковка, Колосков А.В
- Прицеп легкового автомобиля. Тел.4-08-64.
- Однокамерные холодильники «Орск», «Бирюса», «Юрюзань», 1989 г., б/у. Недорого. Тел.2-05-65.
- Срочно коляску детскую, импортного пр-ва, синюю в горошек. Тел.3-20-93.
- Сарай с погребом (в районе «Волжанки», ж/г), требует ремонта, недорого; новое женское пальто из свиной кожи, разм. 54-56. Тел.9-30-96.

- Дачу в Ивановке, 8 соток, кирпичный домик, кладовка, емкость, все насаждения. Обр.: ул. Комарова, 130а-100.
- Продам рамы на балкон, выс. 1.60, дл. 3.40, окно - 45 см, лицевая сторона. Дешево. Тел.4-78-80.
- Кухонный пенал (белый), дешево; балконную раму, новую (цена договорная); овощной шкафчик на кухню, цена 600 руб. Тел.4-60-06, (после 17.00).
- Мебель для гостиной, красивую стенку-горку (ГДР), б/у, недорого. Тел.2-15-30.
- Лодочный мотор «Вихрь-25», в хор. сост. Тел.6-92-69.
- Платья женские летние, разм. 48-52. Тел.7-41-85.
- Чайный сервиз «Мадонна» (Германия), 21 предмет. Тел.7-41-85.
- Игру «Русское лото». Тел.7-41-85.
- Куртку мужскую, осенне-зимнюю, двухстороннюю, разм. 50-52. Тел.7-41-85.
- Пианино немецкое; радиаторы (корпус чугунный); ковровые дорожки, паласы. Ул. Ленина, 117а-113.
- Ковры: 2x3, чистошерстяной, цена 1000 руб. и 2x1,5, цена 800 руб. Тел.4-62-73.

- Новый дверной балконный блок (двойной). Тел.4-38-20.
- Оконные блоки на панельную 5-этажку. Недорого. Тел.7-00-51.
- Нарды ручной работы, новые; лодку-байдарку трехместную. Тел.2-55-65.
- Дубленку для мальчика, разм. 42-44; пальто женское новое с норковым воротником, разм. 50-52; антенну многоканальную. Тел.4-46-51.
- Телеантенну. Тел.7-41-85.
- Мебель: набор кух. из 7 предметов; стенку-прихожую; 2 кресла-кровати, б/у, в хор. сост. Тел.4-36-45 (после 19.00).
- Стиральную машину «Ока-9», б/у, в отл. сост. Тел.5-52-17.
- Трехлитровые банки, стеклянные, 12 руб. за одну. Тел.5-69-04.
- Воздухоочиститель (Вологда), новый, в упаковке. Цена 1000 руб. Тел.6-89-07.
- Самовар тульский, электрический, новый. Цена 400 руб. Тел.6-89-07.
- Колосья пшеницы (хрусталь). Цена 100 руб. за штуку. Тел.6-89-07.
- Зигокактус («декабрист»), большой, цветет 4 месяца. Тел.6-89-07.

- Цветок алоэ (три года). Тел.3-99-09.
- Детский диван раздвижной, дешево; сапоги кирзовые и офицерские. Тел.4-77-00.

КУПЛЮ

- Жалюзи, 80x140, 4 штуки; мягкий уголок - кухня, недорого; обивку - кожанозаменитель. Тел.2-10-98.
- Гаражные ворота, 2,5x3 м. Тел.5-31-88.

РАЗНОЕ

- Сниму 1-, 2-комн. квартиру с телефоном на длит. срок. Тел.7-26-06.
- В городском парке около ГДК во 2-м микрорайоне каждую среду в 19.30 проводят вечер для пенсионеров, с духовым оркестром.
- Филиал Поволжской академии госслужбы в г.Балаково до 11 августа осуществляет набор студентов для получения первого или второго высшего образования по заочной форме по специальностям: «Государственное и муниципальное управление», «Менеджмент», «Юриспруденция», «Документоведение». Справки по тел. 4-27-13, 4-13-71.

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

И.о. редактора Сперанская Е.Ю.
И.о. отв. секр. Калюк Н.М.

Главный редактор
СМИ «ВИРМА» - А.В. Наумов
Тел. 5-43-70

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные значком * печатаются на правах рекламы

Пишите нам: г. Балаково, ул. Топоринская, 4, ул. Ленина, 60.
Телефон: 4-92-68, 5-94-44 (редакция). Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4.

Компьютерная верстка:
О. Иванчук, Н. Ростовская.

Корректоры: Н. Ивлиева, В. Николаева.
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
9.08.2002 (спецвыпуск)

№ 61 (921)

ГАЗЕТА

Выходит с 8 декабря 1990 г.

НАКОНЕЦ В СЕПО
ПРИШЛА ВОДА
НЕ ПОСТУПИЛ В ИНСТИТУТ -
ЧТО ДАЛЬШЕ?
ЭТА БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ БЫТЬ
У КАЖДОГО

Свободная



Весь август – пьяный:
То «День», то «Праздник».
От этих «знаний»
Отвыкнешь разве?

Россия любит
За стол садиться
И в грязь валиться –
И не стыдится!

Потом похмелье,
Потом вопросы...
Чего ж живем так
Хреново, Россы?

Август богат праздниками - по календарю в этом месяце День тыла, День вооруженных сил, День ВДВ, День железнодорожника, День строителя, День физкультурника, День воздушного флота, День государственного флага, День шахтера, День российского кино. Добавляются сюда и местные «праздники» - День пива, День водки, День селедки. При желании весь август можно веселиться, и все будет правильно. По календарю.

ВОПРОС МЭРУ

«Почему до сих пор не дали зарплату за июнь работникам ЦРБ?»
О.Калинкина».

- Зарплата первого августа начислена. Надо время, чтобы все ее получили.

«Как решается вопрос с Домом творчества? Говорят, что Управление культуры намерено забрать здание бывшего Дворца Дзержинского. Что вы по этому поводу думаете?»
Т. Машуков».

- Дети как занимались, так и будут заниматься. Надо будет еще разобраться по методике управления этим зданием, но для тех, кто посещал Дворец, ничего не меняется.

«В поселке Дзержинского несколько домов «запитаны» на котельной завода, и из-за этого их жители очень мерзли зимой. КЖКХ планировал их перевезать в городскую теплотель. Как решается этот вопрос?»

И.Ревизцева».

- Эти дома не один десяток лет «запитаны» от завода, и не было проблем, пока в прошлом году завод не задолжал за газ. Ввели ограничения по газу, и температура в домах упала. В этом году не предвидится проблем, тем не менее, КЖКХ спроектировал схему переключения этих домов на ТЭЦ-4.

«Отдел экологии утверждает, что все спиленные по их разрешению деревья компенсируются посадками в других районах. Как можно узнать адреса таких посадок, чтобы посмотреть, что посажено взамен спиленного?»
Д. Кузнецов».

- Наверное, деревца слишком малы, и их не все видят. Скажем, в первом микрорайоне посажены сосенки. Всего в этом году посажено 10 тысяч деревьев, 500 - в городе, остальные в районе.

«Как решается вопрос предоставления справок о пенсии для получения жилищных субсидий путем единой компьютерной сети КЖКХ и Пенсионного фонда? (Сегодня пенсионеры простаивают в очереди за справкой полтора-два часа, не каждому это под силу).»

М.Дробышев».

- Принципиально вопрос решен. Остались технические мелочи, все зависит от руководства КЖКХ, они должны быстро наладить связь с Пенсионным фондом.

по календарю в этом месяце День тыла, День шахтера, День воздушного флота, День государственного флага, День пива, День водки, День селедки. Добавляются сюда и местные «праздники» - литесь, и все будет правильно. По календарю.

получения жилищных субсидий путем единой компьютерной сети КЖКХ и Пенсионного фонда? (Сегодня пенсионеры простаивают в очереди за срочной палаткой для детей, но никому это под силу).

М.Дробышева.

- Принципиально вопрос решен. Остались технические мелочи, все зависит от руководства КЖКХ, они должны быстро наладить связь с Пенсионным фондом.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

ОТ ЧЕГО НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН...

ПОКОЙ НАМ ТОЛЬКО СНИТСЯ!

М.Сусов
Репортаж из мэрии

«За последние 15 лет онкозаболеваемость на территории БМО увеличилась на 25%, и хотя наши показатели онкозаболеваемости почти наполовину ниже областных, благополучной ситуацию не назовешь: в сравнении с онкозаболеваемостью на 100 тыс. населения, больных туберкулезом у нас в 3,5 раза меньше, хронических алкоголиков в 3 раза меньше, больных сифилисом - в 2 раза меньше», - так убедительно начала свой доклад Мария Киреева, зам. главного врача города и района.

Одной из острых проблем является высокая заболеваемость женщин раком молочной железы и, что беспокоит медиков более всего, - злокачественная опухоль перестала быть уделом больных старше 50 лет, возрастной порог ее опустился практически на 20 лет: рак диагностируется даже у 30-35-летних женщин.

В целях комплексного решения проблем, связанных с онкологическими заболеваниями населения области, в декабре 2001 года Саратовской областной думой была разработана областная целевая программа «Онкология на 2002-2006 гг.». На основе областной программы разработана и муниципальная целевая программа, согласно

которой, с целью раннего выявления онкопатологии, во всех лечебно-профилактических учреждениях города ПРОВОДИТСЯ ОПРОС И ОСМОТР КАЖДОГО ПЕРВИЧНО ОБРАТИВШЕГОСЯ ПАЦИЕНТА с целью выявления онкопатологии. Так, за первое полугодие 2002 года прошла профилактический осмотр почти половина женского населения. В результате проведенных профосмотров в 1 полугодии 2002 года выявлено предраковых заболеваний - 1312, рака шейки матки - 9.

Спецлечение онкобольных проводится в условиях онкологических кабинетов при поликлиниках и хирургическом отделении № 1 городской больницы, на базе которой с апреля 1999 года РАБОТАЕТ ХОСПИСНАЯ СЛУЖБА (обслуживается 10 онкологических коек). За первое полугодие пролечено 47 онкобольных (за 6 мес. 2001 года - 59 человек). В хосписе медицинская помощь и уход за больными осуществляются бесплатно. За истекший период выполнено 120 оперативных вмешательств.

Существует и так называемая СЛУЖБА ПАЛЛИАТИВНОЙ ПОМОЩИ - выездное отделение для оказания неотложной помощи и наркоти-

ческого обезболивания онкобольных на дому. В настоящее время в ее услугах нуждаются 22 пациента. За полгода сделано более 10 тыс. выездов к таким больным. И, говоря об онкологии, следует отметить, что почти ни одну балаковскую семью это заболевание не обошло.

- Что мы в состоянии сделать, чтоб хоть как-нибудь помочь балаковцам? - спросил глава БМО

- Мы, медики, считаем, что самое главное - это все-таки ранняя диагностика. Ведь основная масса людей обращается к нам уже, когда болезнь достигает III-й, или последней, IV-й стадии развития, когда мы больным помочь практически не в состоянии. И еще. Люди считают, что если заболевание из области онкологии - значит, все, бороться бесполезно, и опускают руки, а напрасно - борьба врачей за жизнь онкобольных, обратившихся ВОВРЕМЯ, во многих случаях заканчивается победой, - заверила всех Мария Николаевна.

И надо сказать, что это прозвучало убедительно, потому что информация была изложена не как сухой доклад с непонятными цифрами, а как серьезный и душевный разговор о болезни, от которой никто из нас не застрахован.

Еще одна очень волнующая балаковцев тема прозвучала на постоянно действующем совещании в мэрии - итоги работы Управления Пенсионного фонда в Балаковском районе за 1 полугодие этого года. Людмила Фяева, и.о. начальника Управления ПФ, напомнила, что Управление ПФ создано в Балаковском районе 6 июля 1998 года, но за время его существования, наверное, никогда не испытывало такого кризиса, в котором пребывает до настоящего времени.

На 1 июля на учете в Управлении состоит 59297 пенсионеров. С января в силу вступило несколько федеральных законов, в связи с чем была произведена конвертация пенсионных прав всех категорий пенсионеров. Пенсия работающим пенсионерам была автоматически исчислена так же, как и неработающим. Введение нового законодательства позволило в течение 3 месяцев принимать граждан устно и с документами для перерасчета пенсий с возвратом на 1 января 2002 года, и только с 1 апреля в ПФ приступили к обработке документов. Этим и объясняется огромное количество жалоб в адрес Управления ПФ от получателей пенсий, от общественных организаций, от средств массовой информации, куда жалуются пенсионеры. Работа с документами ведется, и вот какие цифры Людмила Васильевна привела в доказательство: за 1 полугодие прошлого года в ПФ обратились по различным вопросам 10981 человек, за 1 полугодие 2002 года - 19997, что почти в 2 раза больше. За первое полугодие 2001 года сделано перерасчетов и назначено новых дел 8711, за 3 месяца 2002 года - 10516! Средний размер пенсии за год вырос почти на 300 рублей.

В общем, всем трудно: и пенсионерам

выстаивать огромные очереди, и работникам Пенсионного фонда тоже не сладко. Они уже увеличили время приема граждан, 12 человек добавили в отдел назначения и перерасчета пенсий, но нагрузка все-таки велика - ведь считают всего 124 работника, а пенсионных дел - десятки тысяч.

И еще. Не все, оказывается, зависит от работы специалистов Управления: на 01.07.2002 г. 65 организаций имеют недоимку в бюджет по страховым взносам, сумма - более 6 млн. Это наши агропромышленники, коммунальщики, ГУП ПАТП, ООО «Ремстройкомплект», АО «Балаковомежрайгаз», ЗАО «Отделочник». Количество работающих в этих организациях - 4906 человек, и они, к сожалению, ЛИШАЮТСЯ ПРАВА НА ЗАЧЕТ СТАЖА И ЗАРАБОТКА ЗА ЭТОТ ПЕРИОД! И, наверное, нет необходимости подчеркивать, КТО в большей степени заинтересован в том, чтобы добиться от работодателя выплаты страховых взносов? По идее, кроме самих коллективов и профсоюзов, в нашем БМО этим занимается одна из многочисленных межведомственных комиссий (МВК) под председательством Утенкова Г.Н. В 2002 году было проведено 11 МВК, заслушано 24 предприятия-должника, ПРЕДПИСАНО уплатить 1101,7 тыс. рублей, а ПОГАШЕНО всего 153,2 тыс. рублей.

Словом, хоть и получают на 9% прибавку пенсионеры, - все равно что-то не очень радостно. «Для средств массовой информации мы подготовили документы, объясняющие, кому из пенсионеров прибавки не будет...», - «обрадовала» на прощание Людмила Васильевна. Вот оно что... Вот почему радости-то нет... Ну, что ж, покой нам только снится? Снова в бой?

● Капитальный ремонт кровли закончен на 11 жилых домах по следующим адресам: Минская, 57; Вокзальная, 71; Шевченко, 99; Комсомольская, 47а; Академика Жука, 48; Волжская, 41; Минская, 16 и 14; набережная 50 лет ВЛКСМ, 54; Харьковская, 30; Ленина, 111а.

Слово от Чутьева
ПЛАНЕРКА В ЮЖКХ

Но станут ли счастливыми обладателями сухих стен и потолков жильцы верхних этажей, будет известно только после хорошего проливного дождя. Ведь приемку-сдачу отремонтированных крыш комиссия проводит визуально, без пролива водой, как это полагается.

● На планерке 30 июля главному инженеру «Водоканала» были предъявлены претензии по плохому водоснабжению в отдельно взятых домах города, на что он ответил: «Бывают слабое давление, перебои, но вода везде есть».

● Все подрядные ЮЖКХ организации должны передавать в комитет информацию о своих активах и пассивах, после чего экономисты ЮЖКХ составляют общий балансовый отчет и направляют в Министерство жилищно-коммунального хозяйства области.

Директор ЧП «Наш дом - XXI век» В.Данилов, который встал на стезю предоставления жильцам жилищно-коммунальных услуг совсем недавно, признался: «Теория и практика расходятся так, что цифры в отчетах одни, а фактически другие. Не знаю, что и писать»

НОВОСТИ ИЗ МЭРИИ

ВЫСОТА ВЗЯТА?

«В минувшую субботу на МУП «Водоканал» произошел непредвиденный сбой в работе оборудования фильтровальной станции. А пока в срочном порядке пытались подключить дополнительное оборудование, в обеспечении водой был небольшой перебой, но все обошлось», - доложил главный инженер МУП «Водоканал» Александр Муравьев на совещании в мэрии. Однако, мэр насупил брови: «Как же обошлось, если столько жалоб от жителей 8 и 9 этажей - до них вода не доходит?», и, не дав ответить, сразу спросил: «А в Ивановке, Натальине как?» «В Ивановку из Энгельса выехала бригада, после обеда начнут бурить. В Натальине запущены 3 водонапорные башни, проблемы больше нет», - ответил Александр Муравьев.

ВЫКОСИМ, ИСКУПАЕМ, ОПРЕССУЕМ, В АСФАЛТ ЗАКАТАЕМ!

Александр Чутьев, председатель ЮЖКХ, сообщил на планерке в мэрии, что на прошедшей неделе водоснабжение отсутствовало в 30 домах, но коммунальщики постарались, и теперь только 7 (на ул. Вокзальная и Менделеева) временно «забу-

СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО

СНОВА ВЬЕТСЯ ВИСКОЗНАЯ НИТЬ

С начала года ОАО «Балаковское химволокно» направляло часть средств на развитие производства: увеличение мощностей, создание новых рабочих мест. В мае текущего года возобновился выпуск вискозного волокна (хотя еще в феврале производство было остановлено и планировалась длительная консервация). Усиленный поиск рынков сбыта, работа над улучшением качества продукции позволили не только возобновить работу подразделения, но и запустить второй агрегат, в настоящее время готовится в резерв третий.

Практически завершен капитальный ремонт на заводе

по производству серной кислоты. На эти цели израсходовано более пяти миллионов рублей и более двенадцати - на модернизацию производства: подготовку к запуску нового контактного аппарата и нагнетателя. Их пуск позволит не только улучшить качество серной кислоты, но и снизить количество выбросов вредных газов в атмосферу города.

Положительная тенденция наблюдается в работе производства, выпускающего пропиленовую продукцию. Здесь по сравнению с прошлым годом объемы возросли. В первом полугодии 2002 года произвели пропиленовых плеточных нитей 268,8 т

(2001г. - 199,7 т), сеновязального шпагата - 3574,7 т (2002г. - 2122,4 т), пропиленовой ткани - 376,8 тыс. кв. м (2001 г. - 266,2 тыс. кв. м). Есть наработки и на предстоящий осенне-зимний период - выпуск нити для текстильной промышленности, сердцевин для канатов и др. Не снижается интерес у потребителей и в цветным нитям. Предприятие закупает яркие красители хорошего качества, что делает эту продукцию еще привлекательней.

Стабильно работает предприятие, выпускающее вискозную текстильную нить, большая часть которой продается в Турцию, Китай, Па-

кистан. Но с мая этого года балаковский шелк небольшими партиями отправляется и на западноевропейский рынок, в частности, в Италию. Если дальше все сложится удачно, то перед этим подразделением откроются неплохие перспективы.

Проведенная работа не оказалась напрасной. Уже с 1 сентября 2002 года в ОАО «Балаковское химволокно» произойдет одновременное повышение заработной платы всем работающим. Закладывается фундамент для дальнейшего улучшения благосостояния.

Пресс-центр ОАО «Балаковское химволокно»

ОЧЕРЕДЬ ЗА ПИВОМ ДЛИННОЮ В ПЛОЩАДЬ

Праздник пива и снова в августе Балаково отмечал День пива. 2 августа балаковцы вышли на центральную площадь города, чтобы попить пива и восхвалить этот напиток всех времен и народов.

С 19.00 горожан целый час развлекали лучшие местные исполнители. С обещанными «фишками» тянуть не стали. Уже с 20.00 «Балаган-лимитед» и «Гости из будущего» взяли под свой контроль весь праздник. Приятно было, что нас наконец-то посетили любимые артисты. Давно уже балаковцы не видели «звезд».



К КОНЦУ ЛЕТА РЕШЕНА ПРОБЛЕМА ЭТА

К радости балаковских дачников Виктор Дербенев, начальник комитета по транспорту, объявил: «Снова начал свою работу троллейбус №2. В будни на маршрут выходит 3 троллейбуса, в выходные 4. Наполняемость 70%, поэтому просьба к средствам массовой информации сообщить людям, что маршрут снова в действии». О чем вам и сообщаем.

ПОЭЗИИ ЖИВЫЕ ЗВУКИ

В ОСОШ №2, что недавно переселилась в здание бывшего детского сада по ул. Свердлова, 25, уже 15 лет живут прекрасные традиции. Это литературно-музыкальные вечера, у истоков которых

ВЫКОСИМ, ИСКУПАЕМ, ОПРЕССУЕМ, В АСФАЛТ ЗАКАТАЕМ!

Александр Чутьев, председатель ЮККХ, сообщил на очередной планерке в мэрии, что на прошедшей неделе горячее водоснабжение отсутствовало в 30 домах, но к пятнице коммунальщики постарались, и теперь только 7 домов (на ул. Вокзальная и Менделеева) временно «забудут» о прелестях горячей воды. Но расслабляться рано: с 19 августа коммунальщики готовятся нас «опрессовать» во второй раз (слава Богу, последний) в этом году.

Да что говорить о горячей, если есть обращения граждан по холодной воде! «Дополнительно вывозим людей на покос травы (всех одолели пожары), а еще, впервые за последние годы, мы вплотную занялись внутриквартальным ремонтом дорог. Надеюсь, что все жалобы граждан мы удовлетворим», - вроде бы твердо заверил присутствующих Александр Леонтьевич.

ПЛАНЫ В ПРАХ — ВИНОВАТ СОЦСТРАХ!

«Началась четвертая лагерная смена, но муниципальные лагеря заполнены лишь на 60%. И если в «Ласточке» ребяташек набрали, то в «Калинке» наполняемость очень слабая. Причина - мы планировали на последний лагерный сезон в «Калинку» вывезти детей из детских домов, но фонд социального страхования, который выделял средства на такие путевки, в этот раз нам отказал», - сообщил Валерий Дуненко, заместитель начальника Управления образования.

С 19.00 горожан целый час развлекали лучшие местные исполнители. С обещанными «фишками» тянуть не стали. Уже с 20.00 «Балаган-лимитед» и «Гости из будущего» взяли под свой контроль весь праздник. Приятно было, что нас наконец-то посетили любимые артисты. Давно уже балаковцы не видели «звезд».

Пива, как всегда, было немерено. Но и очереди за ним стояли немалые. Хотя и запретили в ближайших ларьках продавать пиво в бутылках (продавцы переливали его в пластиковые стаканчики), посуда на площади была, даже несмотря на проворных бабушек и дедушек, снующих по площади в ее поисках. Мусора было много. Пили пиво, в основном, те, у кого хватило терпения стоять за ним в очереди. Некоторые шли в бары «Русь» и «Балаково». Народ был исполнен радости. Может, это

Солистка «Балагана»: «Хорошо...»



здорово - стоять в очереди, обливаясь потом, чтобы полноценно попрыгать в толпе под музыку?

Хотелось бы, чтобы совместные доступные мероприятия проводились чаще. Но над их организацией в плане порядка и безопасности тоже стоит подумать.

Л.Андрушевская

ЖИВЫЕ ЗВУКИ

В ОСОШ №2, что недавно переселилась в здание бывшего детского сада по ул. Свердлова, 25, вот уже 15 лет живут прекрасные традиции. Это литературно-музыкальные вечера, у истоков которых стояли учителя-словесники Н.М.Гайдар, И.Д.Федотова, Н.Н.Максимова.

Именно Наталия Николаевна Максимова является продолжателем и вдохновителем замечательного почина. Творчески одаренная натура, Наталия Николаевна не только хороший педагог, но и талантливый человек. Она серьезно занимается поэзией, ее выступления запоминаются эмоциональностью.

В школе Н.Н.Максимова организовала свой клуб, назвав его «Поэтический театр», где учащиеся и учителя участвуют в спектаклях вместе с ней, сочиняют сценарии на актуальные темы. Это «Поэтический коктейль», «Добрый вечер, кариатиды» и др.

Н.Н.Максимова не только пишет стихи, но и сочиняет мелодии, очень задушевно поет. Более того, она привлекает в свой театр талантливых ребят и помогает им проявить свои способности.

«Наш поэт» - с признательностью к яркому таланту называют Наталию Николаевну ее коллеги. Светлого и легкого Вам пути, уважаемая Наталия Николаевна!

Я к вам взываю,

Мой голос будет петь, пока жива я,

О радости, о счастье, о любви.

Пусть горькую судьбу переживаю,

Но сердце не хочу остановить.

Мне дороги закаты и рассветы,

В ненастную погоду я грустна,

Я радуюсь зиме и рада лету,

А осенью приснится вдруг весна.

И мне по нраву здешнее, земное:

Кукушка в роще, на лугах роса...

Ведь никому не удалось с собою

Хоть что-то унести на небеса.

Мне дороги закаты и рассветы,

В ненастную погоду я грустна.

Но за зимой придет, конечно, лето,

Иль осенью приснится мне весна.

Я к вам взываю: вы сейчас любите

Все, что живет и дышит на земле,

Пока на этой тверди вы стоите -

Тот мир от нас скрывается во мгле.

Мне дороги закаты и рассветы,

В ненастную погоду я грустна.

Я рада осени и рада лету,

А за зимой опять придет весна.

Н.Кардаш

О.Б.Дорохова, зав. библиотекой
с признательностью

ПРИЮТ БОГАТ ДОБРЫМИ ЛЮДЬМИ

У работников социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних приюта «Забота» очень добрая душа, а вот финансирование центра очень низкое. И эти добрые люди небольшую часть своих денег тратят на приобретение необходимых вещей для детей приюта.

Есть, например, в приюте «Домашняя мастерская», где ребята выжигают по дереву, плотничают. Для всего этого нужны материалы, следовательно, деньги на их приобретение. Чтобы найти выход, решили однажды сделать выставку-распродажу детских поделок. На вырученные деньги купить инструменты.

«В данный момент - нужда в товарах народного потребления», - говорит директор приюта «Забота» Тополева Маргарита Константиновна. - Так как детки разъезжа-

ются летом по оздоровительным лагерям, для каждого необходимо собрать комплект: зубная паста, мыло и так далее. Если вспомнить, как тяжело собрать в лагерь одного ребенка в семье, то что и говорить о детях приюта. Но зато чем больше детей отдыхают, тем больше их можно увидеть счастливыми. В этом году 238 детей в летний период отдыхают организованно.

Детки уже съездили в поселок Лазаревский, где находится оздоровительный лагерь «Детство». Оздоровительный отдых ребятам из приюта предоставили балаковские лагеря «Салют» и «Синяя птица».

Приют «Забота» сотрудничает со школой № 10, где обучаются опекаемые приютские дети. Приют имеет и домашнюю школу. Здесь педагоги ликвидируют пробелы в учебе у детей, которые по тем или

ным причинам в течение какого-то времени не могли учиться.

В конце июля прошли подготовку в 1-й класс 28 детей, которые не ходили в детсады. Этих детишек надо снабдить книгами, школьными принадлежностями, сумками.

Второй год подряд приют трудоустраивает детей на лето, дает возможность ребятам в возрасте 14-15 лет за 1 месяц заработать до 400 рублей. В прошлом году было трудоустроено 17 детей. Эти ребята помогают не только себе и своей семье, но и приюту, так как занимаются озеленением, плотничают и делают приют «Забота» чистым и красивым. Ну, а кроме этого дети в приюте устраивают веселые праздники, например, День Нептуна, который прошел в июле.

ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ

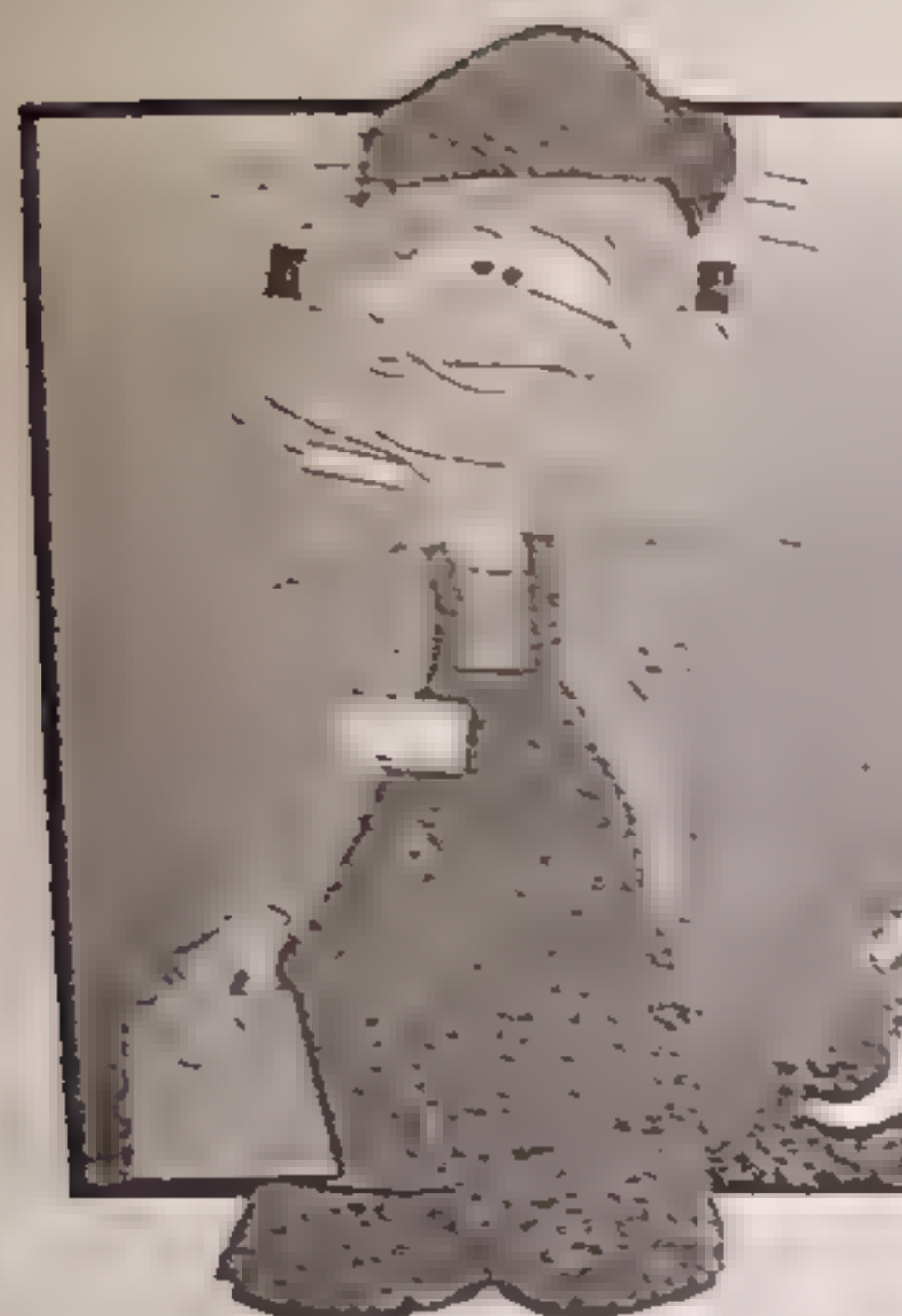
Приколисты всех школ, объединяйтесь!

ШКОЛЬНАЯ

прикольная

№12

Редактор Н. Келиева



ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА

ЛЮСЬКИН ДНЕВНИК

Где-то я слышала, что для того, чтобы узнать недостатки девушки, ее надо похвалить перед подругами. Так ли это, я решила узнать с помощью одного знакомого. Привела Витьку в беседку, где сидели подружки, познакомила и убежала якобы позвонить, а сама спряталась неподалеку.

И хотя некоторые фразы до меня не долетали - все же основной разговор я услышала:

- А ты Люську давно знаешь? (Это Наташа).

- Да нет, около месяца, но у меня такое впечатление, будто давно ее знаю. Она такая, такая... добрая (Ну, Витек, блин, нашел как похвалить)...

- Да уж, добрая, я у нее юбку вчера попросила, так она не дала. А ты говоришь... (Ну, Юлька - любительница жирной пищи, тебе только юбки давать, в тот раз посадила пятно, до сих пор никак не отстираю).

- Не в юбке дело, - продолжал тем временем Витька, - она по сути своей добрая, вот вчера, например, встретили кошку бездомную, так она чуть не расплакалась, побежала домой за едой...

- Ага, - прервала его Таня, - знаю я ее, она свою Маньку иногда по два дня не кормит,...

...пора вылезать. ...мне припом- ...детского сада. ...кошки...



ЗАЦЕПКА

В автобусе давка. Люди кишат. Толкаются локтями, коленями. Иногда чей-то нос судорожно тянется кверху. К выходу проталкивается женщина. Несмотря на многие препятствия, ей это удалось. Она перезела дух. Сейчас эта «банка селедки» останется в прошлом. Тормозной толчок, и свежесть пахнула в распахнутые двери. Каждый шаг дается с трудом. Ступень, еще одна, да еще что-то прицепилось там сзади. Ну... Еще усилие. Нет, это невозможно. Поворот на 180 градусов. Ой, мужик! (тащится, запутанный в ее вязаном платке).

- Отцепись от меня! Я, между прочим, выхожу!

- А я не выхожу. Я запутался!

Автобус дернулся. Заголосила кондуктор: «Вась, стой, здесь зацепка».

(Она так и сказала - зацепка).

А спор продолжался.

- Давайте обрежем.

- Я те щас обрежу. Я его полгода вязала! Выходите со

ТАКАЯ ВЕРТЛЯВАЯ ФОРТУНА!

БЫВАЛО

Говорят, нервные клетки не восстанавливаются. Теперь вся молодежь будет спокойной, как удавы. Еще бы! Посчитайте-ка, сколько вы потеряли драгоценных клеточек при поступлении. Я, например, после попытки прорваться сразу в 2 вуза, распрощалась, наверное, с доброй половиной своих многострадальных нервов. Тем более, что сдачу экзаменов в СГУ я с громким треском завалила. Не хватило одного балла (или одной тысячи, как заметил мой знакомый). Обидно, правда? Но, согласитесь, что отрицательный результат тоже дает свои плюсы и даже новые впечатления. За время почти двухнедельного пребывания в Саратове я познакомилась с кучей интересных людей, поката-лась на теплоходе по Волге, нагулялась по

Кировскому проспекту, сходила в «Пионер», чтобы наконец-то оторваться под «Люди в черном-2», и наелась всевозможного мороженого на всю зиму вперед. Что ж, погуляла, теперь буду готовиться к поступлению на следующий год. Нет, не деньги копить, а исключительно тренировать мозги и каким-нибудь образом наращивать потерянные нервные клетки. В заключение своего повествования о грустно-веселом непоступлении хочу пожелать всем «пролетевшим» абитуриентам не опускать руки, а сжать кулаки и пробиваться в свое светлое будущее, не обращая внимания на бедняжки-нервы. А уже пробившихся от всей своей широкой души поздравляю. Вашей победой можно гордиться. Молодцы!

Настя С

ПОТЯНУЛО НА КРАСНЕНЬКОЕ? А КАК НАСЧЕТ ЗЕЛЕНЕНЬКОГО?

«Кто вечно только модой занят, лишь дураков к себе приманит», - сказал Э.Мунье и был, конечно, прав. Но только отчасти, т.к. вообще не обращать вни-

ти: вспомнили и клешеные брюки с цветными вставками, и сатиновые сарафаны. Заспорили лишь о длине юбки. «У нас она не такая короткая была», - го-

лать. Да их и не может быть: мода - штука непредсказуемая, и кто знает, не сменится ли красный цвет, заполонивший город этим летом.

...суть своей добрая, вот например, встретили кошку бездомную, так она чуть не расплакалась, побежала домой за едой...

- Ага, - прервала его Таня, - знаю я ее, она свою Маньку иногда по два дня не кормит, воспитывает.

Ну, думаю, пора вылезать, а то сейчас все мне припомнят. Вплоть до детского сада. Подумаешь, не покормила кошку один день, не будет по утрам раньше срока будить...

И вот, уже выходя из своего укрытия, слышу:

- А вообще-то она неплохая девчонка и пр., и пр. (не указываю из природной скромности). И так стало тепло на душе, так хорошо.

Так что неправда все это, что не бывает женской дружбы. Хорошие все-таки у меня подруги.



между прочим, выхожу - А я не выхожу. Я запутался!

Автобус дернулся. Загосила кондуктор: «Вась, стой, здесь зацепка».

(Она так и сказала - зацепка).

А спор продолжался.

- Давайте обрежем.

- Я те щас обрежу. Я его полгода вязала! Выходите со мной.

- Но мне еще две остановки ехать.

- Я сказала - выходите.

Привязанный, как собачка, мужчина спустился за дамой. «Консерва» поехала дальше, а двое кое-как доплелись до ближайшего фонаря. В темноте ничего не было видно.

Лили

ПОТЯНУЛО НА КРАСНЕНЬКОЕ? А КАК НАСЧЕТ ЗЕЛЕНЕНЬКОГО?

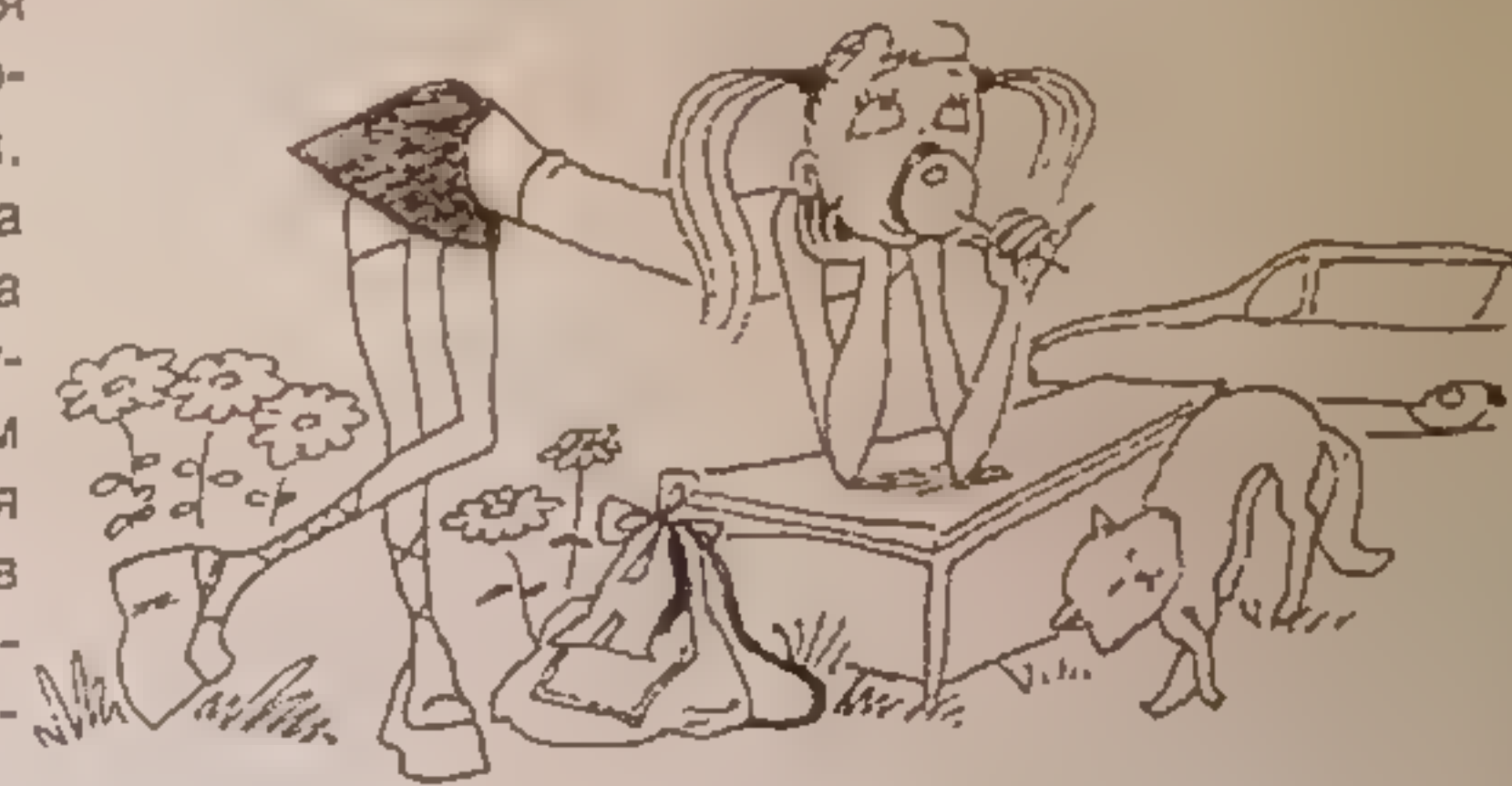
«Кто вечно только модой занят, лишь дураков к себе приманит», - сказал Э.Мунье и был, конечно, прав. Но только отчасти, т.к. вообще не обращать внимание на моду - тоже крайность. Что же, по мнению балаковцев, модно этим летом? Опрос на улицах города провела Л.Паськова.

«Во-первых, красный цвет. Неважно что, лишь бы красное, ну и «рваная» одежда, чтобы мохры мотались», - сказала Екатерина М. и с ней согласились все молодые люди, кого мы здесь же (в районе «Мадонны») спросили. Спрашивали мы у людей среднего возраста и постарше, но они о сегодняшней моде говорить не очень-то хотели, зато с удовольствием вспоминали, в чем щеголяли в молодос-

ти. Вспомнили и клешенные брюки с цветными вставками, и сатиновые сарафаны. Заспорили лишь о длине юбки. «У нас она не такая короткая была», - говорили они. Ну да эта проблема была и будет вечным поводом для споров между мамой и дочкой.

Считают ли себя балаковцы модными, стильными людьми? Большинство нет, лишь некоторые смельчаки рискнули заявить: «Да, мы знаем толк в моде!» А вот прогнозов на будущее никто не рискнул де-

лать. Да их и не может быть: мода - штука непредсказуемая, и кто знает, не сменится ли красный цвет, запонивший город этим летом,



например, зеленым?

Главное в моде (прозвучало и такое мнение) - следовать принципу: «Модно то, что красиво». Многие из тех, кто слышал это высказывание, с ним согласны.

АЙ ДА ПУШКИНЫ-З!

Недалеко уже первое сентября. Мы вспомнили про школу, порылись в тетрадках и вот что нашли - все самое прикольное из школьных сочинений.

Из леса выходили следы животного.

На руках перчатки и разбитое колено...

Лицо выражало умение к своему делу.

Бороться со знаниями.

Ужасно трудолюбив.

Фотографии, на которых были позы немецких офицеров.

Его лицо состоит из носа правильной формы.

Катерина сделала решительный шаг, победив луч света в темном царстве.

Ленский заревновал Ольгу и ускакал к себе домой.

У Наполеона еще оставались человеческие черты. Он видел миллионы трупов и радовался.

Простой, грязный русский народ надо любить и уважать.

Его взгляд смотрел в окно.

Опять Пушкин не дает покоя на троне.

29 января Пушкин таял на глазах. Все склонились около его дивана, самая разношерстная толпа.

Все эти люди старались пробраться внутрь к Пушкину.

Слоено мифический Антей от земли, Обломов набирался сил от дивана.

Старуха Изергиль была гордая и неприступная, как таксист.

В приемной городничего были утки, гуси и другой хлам.

Воробей никогда не залетит в клетку и не клюнет на удочку.

Странники - выходцы из народа и его лучшие показатели.

Произведение Гоголя сделало большой сдвиг в литературе.

Французы бросились наутек, не выдержав духа русской армии.

Немец оказался 16, но маленький отряд не растерялся - погибли все.

Мать у него была еще мною брюхата, а я уже был записан в Семеновский полк.



СТАРИКИ И ДЕТИ

ОДИН
НА ОДИН

Обычная картина: вечер, двор, лавочка с сидящими на ней пенсионерами. На соседней скамейке тоже сидит компания, только уже помоложе (обычно, на ней сидим мы, те самые, кого пенсионеры привыкли называть обалдуями и молокососами). И то, если старики в хорошем настроении. Не любят они нас за многое:

а) - за то, что нас очень много под вечер собирается;

б) - за то, что не можем сидеть тихо (как они);

в) - за то, что, якобы, расходимся по домам под утро;

г) - и вообще, сами мы дураки.

Не раз бывало, что из окна четвертого этажа на нас выплескивали воду, крыли матом (да еще каким!), пугали милицией. Короче, всячески изживали нас со двора дома, в котором живем. Куда? Да куда-нибудь, например, в парк, на берег Волги, в клубы. Я на сто процентов уверен, что все, о чем говорили пенсионеры, - это нереально. Что такое парк? Это место, где «отдыхают» взрослые дяди и тети, пьют пиво, гуляют с детьми, да и приткнуться там негде. Все скамейки заняты. Берег Волги - альтернатива неплохая, но вечером там можно найти и неплохие приключения на свою пятую точку

опоры. Остаются клубы. Сколько мы ни спрашивали, в какие клубы нас посылают, ничего здравого услышать не удалось. Если старики считают клубами «Мир», «Балаково» или «Бездну», то крышу у них точно сорвало. И вот почему:

а) - у нас нет столько денег, чтобы каждый день (семь раз в неделю) ходить в указанные учреждения;

б) - какой может быть «расколбас» на сухой желудок? Даже если пить по бутылке пива ежедневно - алкоголизм к двадцати годам обеспечен;

в) - опять же, наши взгляды на мир могут не совпасть со взглядами контингента, который посещает ночные клубы, и нам могут просто навалиться.

Ни разу пенсионеры, у которых мы «сидим в печенках», не попросили нас по-человечески, мол, ребята, потише. Постоянно: гады, сволочи! Вы же наверняка понимаете, что если подростков задеть, сопливый юношеский максимализм начинает вытворять всякие гадости.

Эту бы энергию - да в нужное русло. Но пока она остается внутри подростка, делая его потенциальным несовершеннолетним правонарушителем.

СПЕРЦкор

ЧАЙНВОРД-ЛАБИРИНТ

Петляя по извилинам лабиринта и попадая на некоторые из букв по несколько раз, без особого труда найдете верный путь от входа до выхода.

1. Часть воинской амуниции, делающая солдат похожими на инопланетян. 2. Адвокат униженных и оскорбленных. 3. Боец на лошади. 4. Наука по синусам, тангенсам и т.п. 5. Плод мифологического раздора. 6. Областной город в России. 7. Старинное длинное слово, аналог слова «мэр». 8. Канал, на котором кинофильмы не прерываются рекламой. 9. Студент-переучка. 10. Препарат от стрессов. 11. Синоним термина «сопротивление». 12. Связист. 13. Город в Саратовской области. 14. Проходят в поликлинике. 15. Бывший Свердловск. 16. Нарушение общепринятых устоев в свободном полете. 17. Летчик-космонавт. 18. Фильм из серии кино о Диком Западе. 19. Осквернение. 20. Случайная ошибка в газете. 21. Член РАН. 22. Заросли сибирского кедра. 23. Каждый из состава Политбюро. 24. Богач-выскочка. 25. И. Сталин - Иосиф Джугашвили, А. Гитлер - Адольф ...

Ответы на чайнворд в № 59

Москва, Ашхабад, Душанбе, Ереван, Нджамена, Астана, Амман, Никосия, Ямусукро, Осло, Оттава, Асунсьон, Найроби, Исламабад, Дамаск, Кишинев, Вильнюс, Сингапур, Рабат, Тунис, Стокгольм, Минск, Кабул, Лагос, Сеул, Лиссабон, Нуакшот, Ташкент, Тегусигальпа, Алжир, Рейкьявик, Киев.

П	Р	И	Г	О	М	Е	Т	Р	С	Е	Е	В	Е
Т	О	Р	Т	Н	О	Н	О	И	И	Л	Е	Т	С
И	У	П	С	И	Ч	А	Д	Я	Б	Е	Л	А	Т
В	Т	Н	И	Р	А	Л	А	Р	Л	И	Ь	Г	Е
О	С	А	К	Е	Т	Ь	Н	Г	О	Н	С	У	Р
Г	А	З	А	Л	У	Л	И	Р	К	Е	Т	Р	Н
З	И	С	В	А	Р	У	К	У	О	Д	В	Д	А
Е	О	Т	И	С	П	И	Р	Б	Р	А	О	П	Е
Р	Р	А	Д	Т	А	Т	А	Н	Е	П	Т	А	Ч
О	Т	А	З	И	Л	И	В	Т	Р	О	К	А	Д
Л	С	Б	О	В	Е	Щ	К	Н	А	Х	А	К	Е
Е	В	У	Н	Е	Л	Ч	А	Р	Д	Е	К	И	М
Д	О	Р	И	Ш	И	К	Л	Ь	Г	Р	У	Б	Е
О	В	А	Н	И	Е	К	А	Т	Е	Р	И	Н	Р

ДОСКА ПОЧЁТА

ПОМОЩЬ ПРИШЛА ВОВРЕМЯ

Массовое воровство цветного и черного металла стало всеобщим бедствием. Не обошла эта беда и наше садоводческое товарищество «Ветеран». В очередной раз с наших дач унесли и увезли крыши, заборы, калитки, трубы, инвентарь. А мои соседи остались без добротного дачного домика из металла. Но самое страшное то, что у нас украли электропровода, питающие поливные механизмы, и разграбили трансформатор. Милиция воров не нашла.

Товарищество наше бедное, и восстановить свои силы мы не смогли. Лето прошлого года были без воды, благо, оно было дождливое.

За помощью стучались во многие чиновничьи двери и не находили понимания. Быть или не быть нашему товариществу? Если не быть, то как нам на мизерные пенсии кормиться?

И вот о наших дачных бедах на одной из встреч в обществе ветеранов я поведала депутату Викулову Сергею Борисовичу (избирательный округ №7). Выросший в трудовой семье, Сергей Борисович знает, что земля для нас действительно кормилица. Обещал оказать нам помощь. Обещать-то обещал, а как на самом деле? И Ельцин обещал на рельсы лечь, да не лег. С этими сомнениями мы, пенсионеры, несколько раз приходили на прием к Викулову. Сергей Борисович принимал нас, расспрашивал о житье-бытье, успокаивал, что до весны далеко, а к поливному сезону он поможет нам с покупкой глубинного насоса.

И вот ранней весной мы получили от Викулова обещанный электронасос для полива. Работает он исправно, нашей радости нет границ. А Сергей Борисович обещал и впредь нас поддерживать.

Как хорошо, что есть такой человек - человек на своем месте.

В.И.Хромых, садовод-ветеран, участница трудового фронта

ТЕЛЕФОН «061»

Спасатели продолжают вылавливать из водоемов тела утонувших людей. 5 августа в оросительном канале в 46 микрорайоне под мостом с помощью службы спасения из воды было извлечено тело женщины. Работы производились с надувной лодки в присутствии помощника прокурора. В данный момент прокуратура расследует, был ли это несчастный случай или преступление.

1 августа у забора завода «Волгодизельмаш» было обнаружено большое количество - до тысячи штук - ртутных ламп. Спасателям пришлось в специальных костюмах про-

водить демеркуризацию (говоря человеческим языком, обеззараживание ртути). Уцелевшие лампы были транспортированы и складированы на территории ООО «Балакововторресурсы».

Светлана, живущая в доме 35 по Саратовскому шоссе, не смогла с отекавшего пальца снять обручальное кольцо - и вызвала спасателей. Они женщину выручили: разрезали золотое кольцо, не навредив при этом его владельцу. Как говорится, в большой беде и в маленькой балаковские «чипы» и «дейлы» приходят на помощь. Если, конечно, вы позвоните «061».

«ЖАРЕННОЕ СОЛНЦЕ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ...»

Даже самые серьезные проблемы отступают перед этой. Жара! Она не дает здраво мыслить одним, портит здоровье другим, мешает действовать третьим. Что делать?

Как спасаются от жары балаковцы, мы узнали на улицах города. Говорили по-разному: «платочком», «мороженое ем, в теничек прячусь, холодную водичку пью». Дети, естественно, обливаются холодной водой, стоя на балконе.



ЧП в селе. Некий безработный 40-летний житель с.Еланка 28 июля вздумал свести личные счеты (если только это не пьяная блажь) с председателем местного СПК. Облил руководителя бензином и собирался поджечь - но не дали. Покушавшийся на жизнь первого человека на селе находится под арестом, ему предъявлено обвинение по статье «Покушение на убийство».

В «День пива», совпавший (либо совмещенный) с Днем десантника, горбольница работала в напряженном режиме. Почти в полночь туда привезли 37-летнего мужчину с ножевой раной в спине. Так подло с ним поступил 30-летний бомж, который и был вскоре задержан нарядом ППС.

КРИМИНАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Пенсионерка, бывшая учительница, уважаемый и известный в городе человек, в 21.30 переходила дорогу у магазина «Оптика» - переходила по всем правилам дорожного движения, по пешеходному переходу, но была сбита автомобилем «ВАЗ-21099». По предварительным данным, 44-летний водитель не был пьян, но ехал очень быстро. Женщина в горбольнице скончалась.

Всего за прошедшую неделю в городе было зарегистрировано 63 преступления, из которых не раскрытыми остались 5. Преобладающие виды преступлений: оборот наркотиков, кражи и (благодаря, наверное, прошедшим праздникам) хулиганство и нанесение телесных повреждений.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ ГОРОДА БАЛАКОВО!

В случае обнаружения фактов создания избыточных административных барьеров на пути развития предпринимательской активности со стороны сотрудников государственной противопожарной службы...

зарегистрировано 63 преступления, из которых не раскрытыми остались 5. Преобладающие виды преступлений: оборот наркотиков, кражи и (благодаря, наверное, прошедшим праздникам) хулиганство и нанесение телесных повреждений.



«ЖАРЕНое СОЛНЦЕ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ...»

Даже самые серьезные проблемы отступают перед этой. Жара! Она не дает здраво мыслить одним, портит здоровье другим, мешает действовать третьим. Что делать?

Как спасаются от жары балаковцы, мы узнали на улицах города. Говорили по-разному: «платочком», «мороженое ем, в тенечек прячусь, холодную водичку пью». Дети, естественно, ходят купаться и в лес. Есть и такие, кто обливается холодной водой, стоя на балконе. Многих тянет пить больше воды и сидеть под вентилятором. Мужчины, конечно же, предпочитают пиво. Пожилые люди советуют всем сидеть дома и поменьше быть под солнышком.

Есть и очень выносливые граждане:

- А кто сказал, что жара? Тепло!

- По-моему, жары-то еще и не было!

- С работы идем вечером, когда жара уже спала...

- Я поваром работаю, уже привыкла, - сказала спешащая женщина.

А еще горожане принимают душ, ездят отдыхать и просто не отчаиваются.

Лилиана

ПРЕДПРИИМАТЕЛЬ

ГОРОДА БАЛАКОВО!

В случае обнаружения фактов создания избыточных административных барьеров на пути развития предпринимательской активности со стороны сотрудников государственной противопожарной службы вам надлежит сообщить об этом по телефону доверия УГПС МЧС России Саратовской области (8-22) 27-70-95.

Ю.Г. Жуйков,
начальник управления
пожарной службы
Саратовской области

4 августа около 11 часов утра на шлюзовом мосту загорелся автомобиль «опель-коблири», 1993 года выпуска. Причина возгорания - замыкание электропроводки. В результате возгорания поврежден отсек двигателя и панель приборов.

ГОРИМ!

Сразу два пожара произошли 6 августа в дачном кооперативе «Радуга». В 20.15 загорелся домик, а спустя 2 часа еще один, находящийся в другом конце. Причины пожаров устанавливаются.



Купи - продай. даром отдам

ПРОДАМ

- 1-комн. квартиру, 19,5/37,5 кв.м, 2/5, в г.Вольске (во дворе сарай с погребом). Тел.2-84-11 (в Балакове).
- 1-комн. квартиру в Пензе, 4 этаж. Тел.2-38-78.
- 3-комн. приватизированную квартиру, 41/55, 1/5, 2 м-он, за магазином «Магнит», без посредников. Обр.: ул. Минская, 3-61.
- 3 комн. квартиру, 40/53, дом кирпичный, 4 этаж, балкон, телефон (в районе старого ж.д. вокзала). Тел.5-53-71, 5-16-40.

- Комнату, 9/13,73 в коммунальной квартире на двух хоз.заяв, 2/9 кухня, ванная, комната общ., металл дверь, 46 м-он. Имеется ордер отдельный лицевой счет. Тел.2-83-82
- Комнату, 17 кв.м. Обр. пр. Героев, 31. к 225
- Дом кирпичный, 11x10 м, все удобства, баня 6 соток земли. Обр.: ул. Циолковского, 25.
- Двухэтажный дом в п. Дзержинского, лодку-байдарку складную; трубку с зарядным устройством от тел. «Харвест», новую. Тел.2-55-65.
- Капитальный гараж в районе стадиона «Труд», или сдать в аренду, 350 руб. в месяц. Тел.2-10-98.

- Капитальный гараж в районе кирпичного завода (ближе к каналу). Тел.4-73-70
- Автобус или поменьше «КАВЗ-32», 1996 г.в. Тел.3-25-40 (м. Центр.)
- Срочно «БАЗ-2106», 1992 г.в. мотоцикл «ИЖ-ЮБК» с коляской, 1991 г.в. в хор. сост. Тел.7-40-06
- Мотоцикл «Урал» и авторезину б/у на автомобиль «Москвич» (3 шт.), в хор. сост. Тел.5-30-94.
- Запчасти «КАМАЗ», б/у: корзина, радиатор, ГУР, генератор ГЯ редуктор на груз подъемник. Тел.9-44-14.
- Однокамерные холодильники «Орск», «Бирюса», «Юрюзань», 1989 г. б/у. Цены договорные. Тел.2-05-65.

- Сарай с погребом (в районе «Волжанки», ж/г), требует ремонта, недорого; новое женское пальто из свиной кожи, разм. 54-56. Тел.9-30-96.
- Рамы на балкон выс. 1 м 67 см, длиной 2 м 64 см, лицевая сторона. Дешево. Холодильник «ЗИЛ» нового образца, недорого. Тел.4-60-06.
- Дачу на Иргизе у КП ГАИ (дом, свет, насаждения). Тел.3-58-15.
- Платья женские летние, разм. 48-52. Тел.7-41-85.
- Чайный сервиз «Мадонна» (Германия), 21 предмет. Тел.7-41-85.
- Игру «Русское лото». Тел.7-41-85.
- Куртку мужскую, осенне-зимнюю, двухстороннюю, разм. 50-52. Тел.7-41-85.
- Пальто женское, осеннее (лама). Разм. 50-52. Тел.7-41-85.
- Грампластинки. Тел.7-41-85.
- Новый дверной балконный блок (двойной). Тел.4-38-20.

- Уголок школьника, б/у, недорого. Тел.7-07-79.
- Видеокассеты с фильмами, б/у, в хор. сост. Дешево. Тел.2-23-30.
- Стенку в прихожую, длина 4,15 м. Тел.3-79-53.
- Кухонный гарнитур, недорого. Тел.3-60-60.
- Мягкую мебель: диван, 2 кресла в хор. сост. Тел.4-18-74.
- Коляску инвалидную, новую, для помещений. Цена 3200 руб. Торг. Ящики пластмассовые для фруктов и овощей, в хор. сост. Цена 40 руб. Тел.5-08-07.
- Детский диван раздвижной, дешево; сапоги кирзовые и офицерские. Тел.4-77-00.
- Стенку новую, 5 секций, темную, 4,2x2,3. Тел.9-31-24.
- Два кресла на колесиках, б/у, в отл. сост. Цена договорная. Тел.3-64-16.
- Стол-парту б/у с встроенной книжной полкой и четырьмя встроенными шкафчиками. Цена договорная. Тел.7-22-30.

- Сервант, тумбу на кухню, шифоньер, холодильник, все б/у. Недорого. Тел.9-01-02.
- Утюг импортный (вода и пар), б/у, в хор. сост. и комнатную антенну для телевизора. Дешево. Тел.2-05-65.
- Секундомер. Тел.6-72-03.
- Ацетиленовый генератор, цена 1500 руб. Ул. Минская, 8-64 (с 17.00 до 22.00).
- Стабилизатор для телевизора, дешево. Тел.4-15-45.
- Батарею чугунную, 7 секций, новую. Тел.4-15-45.

КУПЛЮ

- Алюминиевый уголок. Ул. Ленина, 23, тел.6-92-10.
- Стогомет. Тел.8-273-2-53-51 (Духовницкий р-он).
- Однокамерные холодильники «Орск», «Бирюса», «Ока», «Юрюзань» и т.д., б/у, в раб. сост. Недорого. Тел.2-05-65.

РАЗНОЕ

- Отдам котенка (мальчик) в добрые руки. Тел.5-15-44.

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

И.о.редактора Сперанская Е.Ю.
И.о. отв. секр. Калюк Н.М.

Главный редактор
СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов
Тел. 5-43-70

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные значком, печатаются на правах рекламы

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская, 4, ул.Ленина, 60.
Телефон: 4-92-68, 5-94-44 (редакция). Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано в типографии «ВИРМА», г.Балаково, ул.Топоринская, 4.
Компьютерная верстка:
О.Иванчук, Н.Ростовская.

Корректоры: Н.Ивлиева, В.Николаева.
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

* СМОТРИТЕ "СВОБОДНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ"! ИНФОРМ. ВЫПУСКИ – В 20.00 С ПОВТОРОМ В 21.30 *

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

№ 82 23.10.2002
(942)

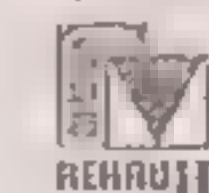
ПАРФЕТА

Свободная

Выходит с 8 декабря 1990 г

ЗАПОМНИТЕ ул. Чернышевского, 56
НОВЫЙ АДРЕС

фасады » окна » двери » офисные перегородки



ОКНА ЛЮКС

5-25-25



● **Балаковцы**
в Облдуме зани-
мают вакантные
места

● **«НА СТАРОСТИ ЛЕТ**
Я ЕДУ НА РОДИНУ...»

● **У ВАС ЕСТЬ ШАНС**
ПОЗНАКОМИТЬСЯ
С УЧАСТКОВЫМ

На СТВ начинается реализация прог. «та
новой программы «Посмотрите на меня».
Вы поете, читаете стихи, пародируе-
те, пишете куплеты, рисуете, фотографи-
руете? Вам есть, что показать и расска-
зать людям? 100 рублей - и вы в эфире!
Запись для участия в программе «По-
смотрите на меня» производится в реклам-
ном отделе (ул. Ленина, 60).
Справки по телефонам: 5-65-65, 4-92-68.

конкурс
ДЕТСКОГО РИСУНКА

Балаковское общество свободы и социального
согласия совместно с Балаковским отделением
Всероссийского общества охраны природы в но-
ябре проводит конкурс детского рисунка.
Предполагается проведение конкурса по трем
направлениям:
1. Нет - ядерной войне!
2. Отработанное ядерное топливо России не
нужно!
3. Балаково против 5 и 6 блоков АЭС!
Условия конкурса читайте в следующем
номере «Свободной газеты».

Организация продает
РУКАВ ТОРМОЗНОЙ

диаметром 3,2x11 мм, давление - 150 бар,
производства Австрии, России, Белоруссии.
Тел./факс: (095) 368-70-50, 368-87-22.
Тел. В РБ. 10-375-296-02-50-11.

Иван Васильевич Чепрасов, 1955 года рождения,
директор ЗАО "Молоко Поволжья", женат, дети,
настоящее, прошлое. С вехами его жизни мы по-
знакомились в ходе избирательной кампании.



8-го сентября состоялись вы-
боры в Саратовскую област-
ную думу. Кандидат по из-
бирательному округу №32
Иван Васильевич Чепрасов
свою кампанию проиграл.

Корр. «Свободной га-
зеты» С.Кудинов:
- Или Вы итоги оцени-
ваете иначе? И вообще,
много чего в ходе кампа-
нии о себе узнали?

ВСЕМУ СВЕТУ – О СЕССИЯХ СОВЕТА

МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!

под №29 проходила, как
в последнее время, в ав-

депутатов» - так принято почему-
то называть Еремина, Смирнова и
Светленко - стала настаивать, что-

После этого «группа депута-
тов» больше вопрос об отставке
администрации не ставила и вооб-

МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!

Сессия под №29 проходила, как принято в последнее время, в авральном режиме — то есть под грифом «внеочередная». Хотя по регламенту сессия должна проходить каждые два месяца, но уже с июля депутаты друг друга не лицезрели — то выборами занимались, то после выборов отдыхали. Ну да ладно — собрались ведь! И по поводу тоже аврального — нет денег у ЮЖКХ на зарплату коммунальщикам и нет денег расплатиться за тепло. А без погашения долгов тепло не включают. Выход предложила администрация следующий — ЮЖКХ берет кредит в двух банках общей суммой 25 миллионов рублей, а в целях обеспечения обязательств ЮЖКХ по кредиту депутаты должны утвердить перечень муниципальных зданий, предполагаемых к отчуждению. Другими словами, нужно взять кредит, но если его вовремя не отдать — здания станут собственностью банков.

Какие же здания предлагалось депутатам заложить? Часть гостиницы «Чайка», помещение рынка «Мадонна», здание, где располагается частная клиника «Панацея», и так далее. Всего семь объектов. О них, кстати, во время сессии никто ничего и не спрашивал. Спрашивали о сроках кредита. Предполагалось взять кредит на год из-за низких процентных ставок, а отдать как можно скорее. «Группа

депутатов» — так принято почему-то называть Еремина, Смирнова и Светленко — стала настаивать, чтобы кредит взяли до нового года, депутат Лукашин — на 6 месяцев, депутат Игумнов — на 10 месяцев. При этом в процессе обсуждения вопроса прозвучали предложения от Еремина и Светленко администрации подать в отставку как не справившейся со своими обязанностями и не выполнившей своих обещаний. При этом конкретно кто что обещал, сказано не было. Обвинения звучали, страсти накалялись. Депутат Ипатов взял слово и сказал буквально следующее:

— В выступлениях двух депутатов прозвучала резкая оценка работы администрации. Эти выступления эмоциональные. Объяснение тому есть — один из коллег этих депутатов, отсутствующий здесь, предложил свои услуги губернатору в качестве градоначальника. Он был уволен. И все. Поэтому коллеги этого депутата подняли здесь такую бурю, из простого вопроса сделали вопрос политический. Ситуация не такова, как нам ее здесь рисуют — бюджет наполняется, кредиторская задолженность погашается.

— Кто же этот депутат? Наверное, как-то «по инерции» спросил В.С.Смирнов.

Создалось впечатление, что на ответ он не надеялся. Однако П.Л.Ипатов назвал: «Владимир Соловьев!»

После этого «группа депутатов» больше вопрос об отставке администрации не ставила и вообще вела себя намного тише.

А за отчуждение перечисленных объектов депутаты все-таки проголосовали, понимая безысходность ситуации — сегодня ниоткуда 25 миллионов не возьмешь, поэтому, чтобы не заморозить город, надо влезать в долги.

От этой очередной внеочередной сессии была еще одна польза — ЮЖКХ наконец-то сподобился выдать основные финансовые документы о своих долгах и поступлениях средств, а также о потраченных деньгах. Не представлена только информация о долгах по зарплате коммунальщикам, которые, по нашим данным, отказываются работать, пока им не выплатят положенное, десятками увольняются и грозят саботажем при подаче тепла в дома. Сегодня в фирмах с замысловатыми названиями, которые заменили УМЖХ, работает 1/3 от положенного состава. Из 1/3 мы получаем коммунальные услуги.

Прозвучало и еще одно грозное предупреждение — А.Г.Семенов пригрозил, что на конец года у нас будет дефицит в бюджете 50 млн. рублей. На вопрос депутатов — где их брать? — он ответил честно: «Не знаю». На следующей сессии будем разбираться.

8 сентября состоялись выборы в Саратовскую областную думу. Кандидат по избирательному округу №32 Иван Васильевич Чепрасов свою кампанию проиграл.

Корр. «Свободной газеты» С.Кудинов: — Или Вы итоги оцениваете иначе? И вообще, много чего в ходе кампании о себе узнали?

Интервью с И.Чепрасовым читайте на стр.3

ВЕСТИ ИЗ МОСКВЫ

ТЯЖЕЛАЯ ТЕМА

Государственная дума РФ 23 октября планировала обсудить законопроекты о реформе жилищно-коммунального хозяйства.

Фракция «Отечество — вся Россия» на своем заседании с участием вице-премьера Правительства РФ Виктора Христенко и председателя Госстроя России Анвара Шамузафарова уже обсудила эти законопроекты. Руководитель фракции ОВР Вячеслав Володин заявил, что предложенные правительством законопроекты «содержат очень много спорных норм». Поскольку реформа ЖКХ коснется каждого человека, нормы закона, по мнению Володина, должны быть конкретными и понятными:

«Кому будут предоставляться льготы на оплату услуг ЖКХ? Надо подробно перечислить все категории граждан, которые их получают. Сегодня в этих списках нет сельских учителей и врачей. Мы считаем, что они тоже имеют право на льготы».

КТО-ТО ТЕРЯЕТ, КТО-ТО НАХОДИТ

В Государственной думе во время второго чтения бюджета на 2003 год депутат от КПРФ Коломейцев высказал недовольство тем, как формируется бюджет «по Саратовской губернии»:

— Мы проанализировали ситуацию с перечислениями на строительство дорог и другие программы в Саратовскую губернию. Из российского бюджета в этом году отправлено дополнительно полмиллиарда рублей! На будущий год «запланировано дополнительно» уже полтора миллиарда. Что, только в Саратовской губернии проблемы?! И за всем этим стоит депутат Володин!

Добавим, что мы как жители губернии недовольство коммуниста Коломейцева не разделяем.

ВМЕСТЕ МЕСИЦА

КАК НАПРАВИТЬ ВЕТЕР В СВОИ ПАРУСА?

Людмила Савочкина, депутат Облдумы от Балакова, по нашим данным, будет работать заместителем председателя комиссии по земельным вопросам. Практически — на место Н.Динер, в свое время тоже депутат от Балакова и не вернувшейся. Оклад Людмилы Савочкиной как работающего на постоянной основе, составит 30 тысяч рублей. Интересно, что и муж депутата не останется без государственной

ГАЗ ЕСТЬ, А ДЕНЕГ НЕТ

Ограничения по газу обнаружили жители поселка Сазанлей — в их домах газовые горелки чуть горели на прошлой неделе. Как пояснил в понедельник на планерке начальник «Межрайгаза» Геннадий Шатков, все проблемы с подачей газа в город и район сегодня решены — только в селе Никольско-Казаково есть проблемы, но и они буквально на днях решатся. Так что газ мы получаем в полном объеме, хотя долг балковцев за уже потребленный газ достиг небывалой до сей поры цифры 1 млн. рублей. Какие меры будут принимать газовойки — Геннадий Шатков не уточнил.

НОВОСТИ ИЗ МЭРИИ

СТРАДАЮТ И ТЕ, И ДРУГИЕ

В селе Хлебновке жители горячо обсуждают последнее происшествие — несколько местных подростков сняли алюминиевые оградки с могил на сельском кладбище, намереваясь их продать как цветной металл. Конечно, их быстро нашли, и теперь будет решаться вопрос об их ответственности, так как деяние это квалифицируется как вандализм, осквернение могил и влечет уголовную ответственность. Скорее всего ответственность понесут родители. Переживают и те родственники умерших, чьи могилы были осквернены.

МИНАТОМ НЕ ВСЕГДА ГОВОРИТ ПРАВДУ

Заявления министра атомной энергетики Румянцева опровергаются в Японии и в Англии

28 мая 2002 года на адрес международной экологической группы «Экозащита!» поступило письмо из Министерства экономики, торговли и индустрии Японии, которое ответственно за решения в области обращения с ядерными отходами (отработавшим ядерным топливом, ОЯТ). В этом письме однозначно заявляется о том, что власти Японии не ведут переговоров об отправке ОЯТ в Россию и даже не получали подобных предложений.

«Мы не вовлечены в дискуссию или переговоры с российским Правительством или Минатомом об экспорте ОЯТ в Россию», - говорится в письме за подписью Футоши Насуно, директора департамента ядерного топливного цикла в Министерстве экономики Японии. Письмо отправлено на имя сопредседателя группы «Экозащита!» Владимира Сливяка.

Согласно сообщению РИА «Новости» от 9 октября 2001 года, министр по атомной энергии РФ Александр Румянцев заявил о том, что к маю 2002 года Минатом подпишет контракт на ввоз японского ОЯТ. «Сейчас в стадии завершения находятся переговоры с рядом стран Европы, с Южной Кореей, Японией, - сказал он. - Надеемся, что к маю 2002 года контракты (на ввоз ОЯТ - ред.) будут подписаны».

В прошлом году во время одобрения депутатами Государственной думы РФ законов, позволяющих ввозить зарубежное ОЯТ, чиновники атомного министерства неоднократно заявляли о том, что страны азиатского региона готовы ввозить отработавшее топливо в Россию по высоким ценам. Именно таким образом депутатов убедили в том, что законы должны быть приняты.

«Японские власти опровергли заявления Минатома, которым в прошлом году поверили депутаты Государственной думы. Точно также, в апреле 2002 года, министр Румянцев заявил, что ожидает подписания контракта на ввоз ОЯТ с британских исследовательских реакторов, однако власти Великобритании опровергли эти заявления, - комментирует Владимир Сливяк. - Очевидно, что законы о ввозе ОЯТ в Россию были приняты на основе неверной информации, исходившей от Минатома. Депутаты обязаны пересмотреть прошлогодние решения и вернуть в законодательство запрет на ввоз такого вида ядерных отходов, как ОЯТ».

Антиядерная компания

КАЖДЫЙ, ПРАВО, ИМЕЕТ ПРАВО

Радость зрения ощущают только те, кто его потерял, а потом вновь приобрел. Но такое бывает редко, и обычно с возрастом зрение только ухудшается, как, к примеру, у Клавдии Степановны, обратившейся к нам в редакцию. Ее зрение сейчас -13, -15. По ее сло-

РЕЦЕПТ



вам, зрение началось с того момента, как она вышла на пенсию.

- Меня поддерживали, - говорит она, - но как вышла на пенсию, стала никому не нужна, а тут еще и карточку мою утеряли.

Очередной визит к окулисту во 2-ю поликлинику стал последней каплей в море бесконечного безразличия со стороны медиков. За рецепт Клавдии Степановны попросили заплатить 19 рублей. Она даже переспросила, но со слухом у нее, в отличие от зрения, все в порядке, и потому она, расстроенная, ушла домой без рецепта.

Оставить эту историю так мы не могли и отправились во 2-ю поликлинику, где заведующая нам объяснила, что 19 рублей берут не за рецепт, а за подбор очков, но вот показать расценки ей показалось затруднительным.

Это, как объяснила она, лишь с разрешения главврача, который находится в... 6-й поликлинике.

Что же это за тайна? Разве не должны расценки висеть где-нибудь на видном месте, чтобы

не возникало вопросов у простых граждан? Ведь будешь не доверчивым, когда тебе грубят и обманывают на каждом шагу (а Клавдию Степановну обманывают и в магазине, и на базаре, пользуясь ее плохим зрением).

И не хочется думать,

что все проблемы нашей героини лишь из-за того, что она пенсионерка, ведь человек на пенсии, у которого к тому же проблемы со здоровьем, требует к себе еще большего внимания, чем те, кто работает.

Л.Паськова

Комментарий. Согласно статье 10 Закона Саратовской области «О правах пациента», пациент лечебного учреждения имеет право получить сведения об оказываемых услугах, их стоимости, о порядке и условиях предоставления с указанием сведений о сертификатах и лицензиях, об официальном статусе медицинских работников, оказывающих ему медицинскую услугу. Так что, если в поликлинике с вас требуют деньги за какую-то услугу, не показывая при этом никаких документов, - это очередной повод задуматься, а законна ли вообще эта платная услуга. И обратиться в прокуратуру по факту нарушения закона лечебным учреждением. Если вам нужна конкретная помощь в написании заявления, обращайтесь в редакцию.

КОРОТЕНЬКО

«ГОТОВНОСТЬ №1»

Техническая готовность к подаче отопления в городе на 100 процентов - доложил в прошлый понедельник председатель ЮЖКХ Чутьев главе БМО. Но распоряжение «Сарэ-нерго» и «Межрегиональной энергетической комиссии» - не подключать города-должники к теплу - лишит шансов на тепло многие города.

КТО КУДА

Корреспондент «Общей газеты», дозвонившись до «Трудового Балакова» на прошлой неделе, интересовался судьбой подписей двухлетней давности о желании балаковцев присоединиться к Самаре. По его словам, в настоящее время в Балашове собирают подписи о присоединении этого города к Волгоградской области.

БОЛЬНЫЕ И ШКОЛЬНИКИ БУДУТ С ОВОЩАМИ

Заготовкой овощей заняты работники бюджетной сферы. Предприятие Горсоцснаб уже заложило для школ 25 тонн картофеля, 15 тонн лука, 6 тонн свеклы и 4 - моркови. Продолжается заготовка капусты. Жителям же приходится самим искать возможность закупить и привезти на хранение овощи, так как торговля во дворах в этом году запрещена, из-за чего цены заметно подскочили.

МЕНЬШЕ ФРУКТОВ - МЕНЬШЕ ЗАРАЗЫ

С понижением температуры на улице снизилось и поступление в горбольницу людей с кишечной инфекцией. Связано это отчасти и с тем, что меньше стали есть фруктов и ягод. Начался сезон прививок - уже привито 150 медработников и начали приходить на прививки работники БРТ, остальные предприятия пока раздумывают, тратить ли им деньги на прививки или на оплату больничных.

СКАЗАНО - СДЕЛАНО

Акцию «Чистый источник» провели работники атомной станции в селе Алексеевке Хвалынского района.

КОММУНАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

БУДЕТ ЛИ РЕМОНТ? ИЛИ

запрет на ввоз такого вида ядерных отходов, как ОЯТ». Антиядерная компания

будь на видном месте, чтобы тесь в редакцию.

КОММУНАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

А БУДЕТ ЛИ РЕМОНТ? ИЛИ ОПЯТЬ О КОММУНАЛЬЩИНЕ

О том, как руководство государства, области или отдельно взятого города относится к проблемам своих жителей, писано переписано не один раз. Очень редко можно заметить, что наши обращения превращаются в их действия. Приходится раз за разом выслушивать о происходящем вокруг, писать об этом на страницах газеты и надеяться, что вдруг кому-то повезет и на него обратят внимание. Представляю вашему вниманию две истории, в которых показано, как ни упорство, ни настойчивость не могут пробить глухую стену административных зданий.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ

Передо мной лежит письмо девятимесячной давности, в котором ученики 50-70 годов прошлого столетия обращаются с просьбой к председателю ЮККХ, А.Л.Чутьеву. Просьба эта заключается в том, чтобы коммунальная служба оказала помощь Найденковой Клавдии Артемовне в ремонте ее квартиры по улице Волжской. Необходимо сказать несколько слов о самой Клавдии Артемовне, которой идет уже 92 год. Вдова погибшего на войне мужа; мать троих детей (один из оставшихся в настоящее время живых детей - инвалид I группы); труженица тыла, имеющая четыре правительственные награды, ветеран труда. Ее ученики, в случае предоставления материала, согласны сделать ремонт собственными силами.

На просьбу "подойти к этому серьезно и в короткий срок" ими был получен ответ за подписью А.Л.Чутьева, датированный 10 апреля 2002 года. Вот он: "На обращение по вопросу ремонта квартиры...сообщаем, что данная квартира находится в собственности. Для решения вопроса о ее ремонте необходимо распоряжение главы администрации БМО". Еще через две недели приходит ответ, вновь за подписью А.Л.Чутьева, который говорит, что "согласно распоряжению главы администрации БМО №549-р от 25.04.02г. будет выполнен ремонт приватизированной квартиры Найденковой К.А. ООО "Жилрзу" (Каменчук С. В.)".

Согласно распоряжения Тимофеева В.В. прошло уже девять месяцев, но ни коня, ни возу. Неужели государство сворачивает уход в мир иной 92-летней труженицы? Ее ученики просили меня уведомить районного начальника, что ждать ремонта не на ту бабушку напали - пора бы уже рассудка и трезвой памяти.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ

Жительницей дома под номером 19, что расположен на улице Титова, Седышевой А.Ф., от имени жильцов этого же дома 28 октября прошлого года было написано и отправлено по назначению письмо. А письмо предназначалось ни больше, ни меньше, а первому заместителю главы администрации БМО Семенову А.Г. Вот его краткий пересказ.

После того, как на первом этаже вышеуказанного дома вместо магазина "Фестивальный" появилось отделение Сбербанка, на козырьке дома, приходящемся отделению Сбербанка крыши, был сделан ремонт кровли. И все бы ничего, но слой рубероида был обильно полит битумом, который каждое лето плавится и приносит жителям второго этажа неприятные ощущения в виде отвратительной спертой вони. Жители жалуются, что этот плавящийся битум не только вреден для здоровья своими испарениями, но и подвержен случайному возгоранию. Тем более, что некоторые жильцы, вроде "новых русских", постоянно бросают непотушенные окурки. Однажды специалисты ЮККХ смогли насчитать на данном козырьке более 150 "бычков". А вот владельцы знаменитого в городе кафе "Неон" за своим участком крыши козырька не намерены глядеть вовсе. Положенное десятки лет назад железо давно прогнило. В прогнивших и замусоренных впадинах растут кусты и трава. Возмущенные всем происходящим жильцы дома просят руководство города разобраться во всем этом.

Ответ пришел достаточно быстро, через 37 дней. В нем господин Семенов А.Г. пишет, что "администрация БМО рассмотрела Ваше письмо и сообщает, что выделение средств на покрытие кровли козырька ОСБ №3960 / 055 защитным слоем щебня мелкой фракции запланировано по смете АХР. ОСБ №3960 в 2002 году. Указанные работы планируется выполнить в 3 квартале 2002 года".

В свете всего указанного возникают два вопроса. Почему администрация обратила внимание только на кровлю козырька, расположенного над отделением Сбербанка, неужели другая ее часть будет продолжать гнить и зарастать всевозможной флорой? К настоящему времени третий квартал прошел, а на горизонте тишь да гладь. Когда же приступят к соответствующим работам ремонтные службы?

Каждый из коммунальных историй может рассказать любой из внимательных жителей города Балакова.

Излить свою душу, но вот добиться справедливости - вряд ли. И пока наши депутаты будут принимать

решения об оплате коммунальных услуг, а львиная доля прибыли местных предприятий будет уходить в Москву

и топтаться на месте - от прохудившейся крыши к дырявому карману.

ки работники БРТ, остальные предприятия пока раздумывают, тратить ли им деньги на прививки или на оплату больничных.

СКАЗАНО - СДЕЛАНО

Акцию «Чистый источник» провели работники атомной станции в селе Алексеевке Хвалынского района.

Один из родников, находящихся в запущенном состоянии, раскопан и приведен в надлежащий вид. Цель акции - проявление позиции специалистов АЭС: «Лучше конкретное дело, чем разговоры об экологии».

УРАВНЕНИЕ ДЛЯ ИЗВЕСТНЫХ

В «Спортэксе» повышают цену на абонемент для занимающихся здесь в спортивных секциях до 400 рублей в месяц. Причем, по имеющейся информации, лишних скидок для работников АЭС больше нет.

НЕКОММЕРЧЕСКИЙ ВИД СПОРТА

Сложная обстановка сложилась в спортивном комплексе, который расположен в детском садике, принадлежащем фирме «Бализ». Напомним, что спортсмены этого комплекса неоднократно показывали отличные результаты на областных и всероссийских соревнованиях по пауэрлифтингу, выступая под маркой «Бализа». Сегодня фирма отказывается предоставлять спортсменам место для тренировок бесплатно, а это ставит само существование спортивного комплекса под вопрос.

СНАЧАЛА ХЛЕБ, ПОТОМ ПЕСНЯ

Праздник урожая и день работников сельского хозяйства труженики села отпразднуют в ноябре по окончании всех полевых работ. Сейчас идет вспашка земли, сев озимых и уборка подсолнечника. Из 18 с лишним тысяч гектаров подсолнечника на сегодняшний день убрана всего тысяча.

ЛЕС ДА ВОЗДУХ, ДУБЫ ДА ГРИБЫ!

Грибов ждали и, скорее всего, не дождались. Сезон неудачный, тепла после дождей не было, и кроме сидиков в этом году мы ничего не увидим.

А ВОТ ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ

ТЕЛЕФОННЫЙ РАЗГОВОР

Терпеть любые невзгоды и привыкать ко всему необычному, даже если это необычное «стоит» поперек горла, стало уделом среднестатистического жителя страны под названием Российская Федерация или просто - Россия. Этот житель привык к обманам со стороны государства, обвешиванию со стороны продавцов. Да мало ли к чему еще он привык и привыкнет в будущем, историй и примеров масса. Вот, кстати, одна из них.

В мыслях не укладывается, как бы мы жили, отсутствуй, к примеру, телефонный аппарат. Ныне без него, как в известной песенке: ни туды и ни сюды. У многих граждан нашей Родины телефон имеется прямо-таки дома, а иногда в машине, в карманах пиджаков и даже брюк. К сожалению, еще не все из нас обладают такими чудесами техники. И в случае необходимости приходится бежать на переговорный пункт, так как на улицах Балакова телефонов нет давным-давно.

Что мы видим на переговорном пункте? Большое и просторное помещение, в большую часть времени суток свободное от очередей и суеты. Клиентов обслуживают хорошенькие женщины. У которых, оказывается, внешность частенько бывает обманчивой, причем зависимость между внешней и внутренней красотой обратно пропорциональная. Чем более во внешнем облике блеска, тем туманней душевная красота. Не верите? Тогда читайте дальше.

- Уважаемая, здравствуйте. Извините, что не знаю вашего имени-отчества, мне необходимо срочно позвонить в Саратов. Разговор минуты на полторы-две, не больше.

- Проходите в кабинку номер...

- Большое спасибо.

И обрадованный гражданин, положив в кассу заветную в виде пятидесятирублевой купюры, отправился в названную телефонную кабину. Радовать гражданина было чему. Во-первых, все прошло быстрее, чем надеялся, благо, очереди не было ни спереди, ни сзади. Во-вторых, его обслуживала молоденькая девушка среднего возраста, с каштановыми волосами и золотой цепочкой на шее, стоявшая в очереди не каких-то там пятьдесят рублей, а всего лишь в одиннадцатую очередь. К своему большому сожалению, ему не удалось разглядеть ее очаровательные глазки.



Такого поворота событий за окошечком кассира № 1 не ожидали никак. Среди бела дня появляется мужчина и требует мифическую сдачу с якобы полученных кассиром пятидесяти рублей за якобы проведенный междугородный разговор по телефону!..

- Послушайте, - говорит «золотоносная» кассирша, - раз вы утверждаете, что сейчас разговаривали по телефону, то значит уже получили положенную сдачу. Вот и люди в очереди подтвердят, и моя напарница.

Людей в очереди, конечно, не было, так как не была и самой очереди. А вообще-то логика у служащей телеграфа очень убедительная. Но клиент оказался более чем нахальный, принялся объяснять и аргументировать. В итоге нашей многострадальной кассирше на глазах которой вся очередь исчезла, надев шапки-невидимки, пришлось пересчитывать наличность всей кассы.

Процесс «снятия» кассы привел к находке лишних семнадцати рублей, что не могло удовлетворить гражданина клиента, ведь на с Лондоном же он

ПОЧЕТНОМУ ДОНОРУ - ТОЛЬКО ПОЧЕТ

Чтобы стать почетным донором, необходимо 40 раз сдать по 450 граммов крови. Посчитайте, сколько крови сдаст человек, прежде чем получает этот статус, а значит и льготы, предусмотренные законом.

Виктор Петрович Кагулев уже более 25 лет почетный донор. В жизни, говорит он, часто происходят трагедии и людям нужна кровь, и если я могу ее дать, почему бы и нет?

Почет и хвала людям, которые «частичкой себя» спасают попавших в беду, в то время как сами иногда попадают в ситуацию, когда их самоотверженность оказывается абсолютно ненужной.

История с Виктором Петровичем началась с того, что ему позвонил друг и сказал, что слышал информацию о том, что теперь почетные доноры могут ездить бесплатно на общественном транспорте, включая маршрутки. Вроде как предусмотренная льгота наконец-то начала действовать и на территории Балакова.

Обрадовался Виктор Петрович. Обычно транспортом он пользуется редко, а в тот момент как раз нужно было каждый день ездить в медсанчасть, здоровье что-то подвело, вот и прописал врач процедуры.

На следующий день решил попробовать в маршрутке проехать, предъявив удостоверение почетного донора, на обратной стороне которого написано, что он имеет право на бесплатный проезд в общественном транспорте, кроме такси.

Кондуктор с подозрением посмотрел на своего пассажира, но все-таки до нужной остановки довезли, хотя на выходе не забыли предупредить, что, мол, в наш автобус больше не садись, не будем мы тебя возить.

На обратном пути в маршрутке на удостоверение Виктора Петровича и смотреть не стали, просто взяли и вышвырнули из автобуса, сказав, что вас таких пачками ездит, а мы деньги зарабатываем. Да, деньги маршрутки зарабатывают, но никто им не давал права грубить, а тем более применять физическую силу!

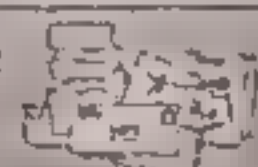
А их домыслы насчет того, что якобы каждый второй балаковец донор, совсем не верны. Сейчас идет перерегистрация доноров. В городе их насчитывается всего 755 человек. И даже им наша власть не может обеспечить выполнение такой льготы, как бесплатный проезд в гортранспорте. А причина невыполнения федерального закона «О донорстве крови» в Балакове, как обычно, упирается в финансирование - не заложены эти траты в бюджет, вот и все объяснение.

Ну неужели так много средств нужно в городском масштабе на то, чтобы к почетным донорам, которых, выходит, никто не почитает, относились так, как положено? А ведь донором может стать далеко не каждый, сейчас мало у кого здоровье позволяет сдавать кровь.

Но самое удивительное, что даже после такого случая на вопрос, есть ли желание продолжать сдавать кровь, Виктор Петрович ответил очень просто: «Кровь всегда нужна, так что когда нужно будет, обязательно пойду и сдам». Так может говорить только человек с добрым сердцем, понимающий беду ближнего и готовый помочь. К сожалению, у нашего государства и большей части граждан такого сердца нет.

В. Андриянов

Письмецо в конверте
погоды, не рви



**ВСЕМ КРЯДУ -
НЕМНОЖКО ЯДУ**

вился в названную телефонную кабину, надевать-ся гражданину было чему. Во-первых, все прошло быстрее, чем надеялся, благо, очереди не было ни спереди, ни сзади. Во-вторых, его обслуживала милостивая женщина среднего возраста, с каштановыми волосами и золотой цепочкой на шее, стоимостью отнюдь не каких-то там пятьдесят рублей. К огромному сожалению, ему не удалось вплотную разглядеть ее очаровательные глазки, скрытые за очками с золотистой оправой. Да и радовался он преждевременно.

Впрочем, разговор со столицей области прошел на удивление гладко и быстро. Настолько он обрадовался и решению своих проблем, и услужливому сервису, что влопыхах позабыл вернуться за положенной сдачей. Вспомнил наш герой о ней прямо на ступеньках телеграфа и тут же вернулся, еще в хорошем настроении.

- Извините, уважаемая, я тут минутку назад разговаривал с Саратовом. Нельзя ли мне получить свою сдачу с пятидесяти рублей?

Жащей телеграфа очень нетерпеливая. Но клиент оказался более чем нахальный, принялся объяснять и аргументировать. В итоге нашей многострадальной кассирше на глазах которой вся очередь исчезла, надев шапки-невидимки, пришлось пересчитывать наличность всей кассы.

Процесс «снятия» кассы привел к находке лишних семнадцати рублей, что не могло удовлетворить гражданина клиента, ведь не с Лондоном же он беседовал полторы минуты. Пришлось обратиться к заведующей, но и это не пролило свет на таинственное исчезновение денег. И нашему герою, клиенту телеграфа, да просто гражданину РФ, пришлось уйти с семнадцатью рублями и задумчивым видом.

Вот и посудите сами, прав ли я? Если не было злосчастной пятидесятирублевки, то откуда взялись лишние семнадцать рублей? А если она все-таки была, то куда исчезла? Нет, как ни суди, а внешность - обманчивая вещь, тем более, что еще происходят на свете чудесные превращения.

С. Федоренко

до нужной остановки доезди, хотя на выходе не забыли предупредить, что, мол, в наш автобус больше не садись, не будем мы тебя возить.

К сожалению, у нашего героя такой сер- дца нет.

В. Андриянова

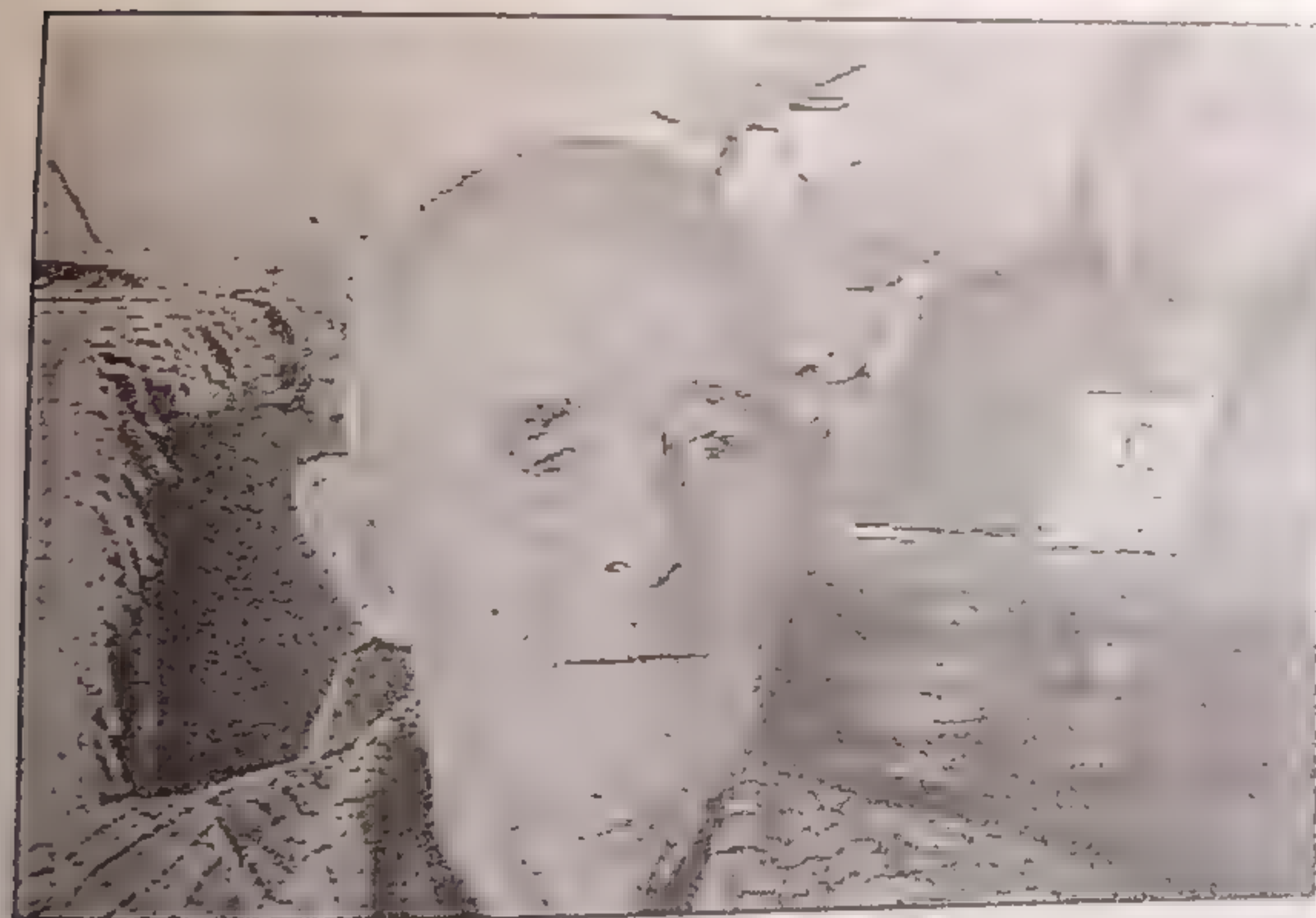
Письмецо в конверте
погоды, не рви

ВСЕМ КРЯДУ - НЕМНОЖКО ЯДУ

Если бы кому-то из нас предложили отведать полиароматических углеводородов, полихлорированных дибензофуранов, свинца, кадмия, ртути или азота, мы бы с возмущением отказались. Но стоит этим вредным веществам замаскироваться в дыме сжигаемых листьев, и мы потребляем их безропотно. Потребляем сезонно: весна - осень, весна - осень, весна - ... Причем костры у нас горят не потому, что на вывоз мусора нет денег (в конце концов листья можно закопать), а потому, что во вредность дыма (а значит и полезность всех ухищрений по предотвращению мусорных пожаров) мы верить отказываемся. Не то, чтобы нас не убеждают раскладки ученых, мы просто по-детски от них отмахиваемся: «Я же не вижу, как эта вредная частица мне вредит». Отмахиваемся, забывая, что «беспечная детскость» взрослых людей имеет отдельное название. Только это уже диагноз.

Н. Сеницына

МАЧЕХА-РОССИЯ



Фашистами немцы России стали с начала второй мировой войны. До 1941 года образцовая немецкая республика славилась своими высокими показателями. Страна Шамне была также организованна и трудолюбива. Так все немцы в их пограничной деревне Худояр-ской. И вот мать родила сына, не свежевспахан-

ной пашне!» - говорит Иван Антонович.

Выучившись на комбайнера, в 1939 году Иван был призван в армию. В то время немцы в рядах советских вооруженных сил были в почете, отличаясь аккуратностью и дисциплиной.

С началом войны косо-настороженные взгляды стали сплетаться в липкую паутину

неверия. В декабре 1942 года, по приказу Сталина, Ивана Шамне и других российских немцев сняли со всех фронтов. Загнаны в его военном билете того периода ласково: «Уволен в запас по личным признакам».

Оттуда депортированных немцев везли на поездах в течение месяца. Их состав рос, но ставили в тупик, пропуская эшелоны на фронт. Полученный на три дня хлеб в Саратове пришлось растягивать на месяц, пока не приехали в Магнитогорск.

И началась жизнь за колючей проволокой. При морозе - 50°C работали по 12 часов, до шахты шли пешком 4,5 км, после работы - обратно, где в длинном бараке с трехъярусными нарами ждала баланда и кусок черного хлеба. Хлеб привозили в 2-3 часа ночи, лотки ставили в углу барака, от его запаха заключенные просыпались. С нар на вожденные

булки смотрели сотнями глаз.

Но не только запах хлеба мешал спать, в бараках одолевали клопы, проявлявшие немалую изобретательность в поиске своей жертвы. Баки с керосином или бензином около нар становились преградой для кровососущих, но это их не останавливало, они ползли по стенам на потолок, а оттуда падали на заключенных.

В лагере депортированных врач не отличался сочувствием к своим подопечным. Укутанный в шубу и валенки, он равнодушно выслушивал мольбы заключенных о том, что работать нет сил. Потом требовал снять убогую одежку, и, если на ягодицах еще что-то было под кожей, приказывал: «Иди, еще можешь работать!»

Обессиленные, отошавшие люди падали, не доходя до работы, прокладывая дорожку в сплошном лесу. С ужасом вспоминает Шамне 1943

год: «Люди падали, как мухи, мы были похожи на живых скелетов: кости и кожа».

Братские могилы около лагеря рыли неглубоко, укладывая трупы слоями: один на другой. А весной, когда все начинало таять, зловоние заполняло воздух и дышать было нечем.

После отравления на шахте Ивана Антоновича как наиболее дисциплинированного и работающего отправили на курорт, для этого потребовалось специальное разрешение Свердловского начальника по спецпереселенцам. «Представляете, какой я там был «красавец», - смеется Шамне, - все люди нарядно одеты по-курортному, а я в спецовке, чуни с галошами, как чучело!»

Улучшения здоровья после курорта не было. Получив инвалидность в 1956 году, Иван Антонович поехал к высланным в Сибирь родителям, где ежемесячно проходил унифицированную регистрацию как не-

надежный элемент.

Так, год за годом, начиная с 1942, накапливалась обида на Советскую власть. А до войны член обкома комсомола, активист Иван Шамне стоял горой за родную власть и верил в ее справедливость. Колючая проволока и барачные решетки эту веру развеяли напрочь.

Там, в лагере стало ясно, что родная мать - Россия оказалась мачехой, оттолкнувшей от себя немецкого приемыша. Желание вернуться в Германию у Шамне было давно. Но лишь недавно, в 84 года, появилась такая возможность. Иван Антонович шутя говорит: «Боюсь, что условия жизни будут слишком хорошие, я этого не выдержу - не привык!»

Беспощадно неотвратима машина госпожи истории, прокладывая свой путь, она не слышит из-под колес хруста человеческих костей, не чувствует запаха крови.

Е. Бруславцева

ВЕРСИЯ СГ

ЗА ЧТО «МОЧИЛИ» БЫВШЕГО МЭРА ВОЛЬСКА

9 октября в 23.00 поступило заявление в ОВД г. Вольска и Вольского района от гражданина Латанова Сергея Васильевича, 1955 года рождения, генерального директора ООО «Вольскгазэнерго», о том, что около 21.30 неизвестные преступники возле его собственного дома нанесли ему побои. Не госпитализирован.

Это сухие строки из милицейской сводки происшествий. Что же случилось с бывшим, до 1996 года, мэром Вольска и нынешним руководителем ООО «Вольскгазэнерго», обеспечивающим весь город теплом и горячей водой? В милиции все это объясняют обыкновенным хулиганством: действиями, которые могут быть учинены в отношении каждого гражданина поздним вечером (мол, от этого никто не застрахован). Хотя не каждого двое хулиганов целенаправленно бьют железным прутом и кулаками, а потом скрываются с места преступления на поджидавшем их автомобиле. Да так бьют, что потом в травмпункте на бровь накладывают порядка восьми швов.

По неофициальной информации, в этом случае как бы столкнулись интересы, как сейчас модно говорить, двух хозяйствующих субъектов. Предприятие, руководимое С.Латановым, накануне его избиения на открытых аукционных торгах выиграло здание по Красноармейской, 20. На этот лакомый кусочек недвижимости претендовала также и другая очень известная вольская фирма, руководимая уважаемым в городе предпринимателем. По весне ООО «Вольскгазэнерго» также переходило под крыло данной организации в с. Н.Чернавке. Энергетики тогда сумели оформить прежде других претендентов аренду на тамошний федеральный птичник, который медленно и верно погибал (только версия наших источников).

Сред великого передела в Вольске директоров не избивали. А в последнее время происходят еще и ограбления квартир одной неизвестной бандой. Которую, кстати, пока еще

РЫБАК РЫБАКАМ

ПОЙМАЛ НА УДОЧКУ!

В воскресенье, 13 октября, Балаковское общество охотников и рыболовов проводило соревнования по спортивному лову рыбы на поплавочную удочку. Местом соревнований был Сбросной канал. Несчастливая дата полностью себя оправдала. Одеты по-зимнему, в пуховиках и теплых сапогах, рыбаки боролись в экстремальных погодных условиях. Сильнейший боковой ветер и температура, близкая к нулю градусов, сделали свое дело. Многие из участников остались без рыбы совсем, а чемпионы еле-еле набрали гошкам на закуску.

Победил мастер спор. А.Дробот, вторым стал В.Бабич, замкнул тройку победителей мастер спорта К.Каремулин.

Победа именитых закономерна: чем сложнее условия лова, тем выше требования к классу.

Но, как всегда, во всех правилах есть исключения.

Владимир Каремулин, выйдя на соревнования «за компанию» и выступивший за Дробота, поймал сазана весом 6860 граммов. Еще один чемпион сбросил свой улов на удочку! По условиям соревнований, рыба, пойманная во время соревнований, не учитывается. Кроме того, нельзя выпускать добычу из 10-метровой зоны лова, что при поимке сазана сделать практически невозможно.

Чемпионом Владимир не стал, но в истории спортивных соревнований данный случай будет вспоминаться не одно десятилетие.

К.Кудинов

ГОРИМ!

20 октября в 16 часов загорелась квартира на улице Победы. Трехлетние близняшки, которых ненадолго оставили одних, решили поиграть со спичками и подожгли квартиру. История могла бы закончиться трагедией, если бы вовремя не подоспел старший брат. Он вывел малышей из туалета, где они закрылись, и вызвал пожарных. Еще немного - и дети задохнулись бы от дыма. Квартира пострадала несильно.

С ножевым ранением в реанимацию городской больницы 18 октября был доставлен мужчина средних лет. Удар ножом в живот ему нанесла женщина 1972 г.р. Ее задержал наряд вневедомственной охраны. Нож изъят.

Преступление на промышленном предприятии. В ночь с 9 на 10 октября из железнодорожных вагонов, стоявших на подъездных путях в 3 километра от станции Юльевка, украли 16 тонн аммофоса - удобрения, которое используется для обогащения земли на сельскохозяйственных участках. Вагоны принадлежали ООО «БМУ». Ущерб, нанесенный предприятию, составил 71 тыс. руб. Преступники находятся в розыске.

Около дома №63 по улице Трнавской неизвестные избили мужчину 1963 г.р. и похитили кожаную куртку, часы и 100 руб. (общий ущерб составил 3 150 руб). Нарядом ОВО был задержан мужчина 1966 г.р., безработный. У преступника изъять ничего не успели - все потратил.

Перелом костей правой голени - с таким диагнозом 18 октября в больницу поступил мужчина 1959 г.р. В этот день в 20.30 он переходил проезжую часть на

КРИМИНАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

улице Ленина в запрещенном месте. Не заметив проезжавшего автомобиля «ГАЗ-31029», мужчина попал под его колеса.

Более серьезные последствия повлекли за собой следующие происшествия на дороге. 19 октября утром на улице Вокзальной, напротив рынка «Рокот», была сбита пожилая женщина 1939 г.р., жительница села Богатое, Вольского района. С открытым переломом основания черепа она была доставлена в городскую больницу. Водитель автомобиля («УАЗ-3909»), под колеса которого попала бабушка, тоже оказался жителем Вольского района, села Опалихи. Оба, видимо, приехали на балаковский рынок.

В ночь с 20 на 21 октября авария привела к смерти. На перекрестке улицы Вокзальной и Саратовского шоссе молодой человек 1983 г.р., управлявший автомобилем «ВАЗ-2101», превысил скорость и наехал на опору контактной сети. Водитель и один из пассажиров были доставлены в больницу. Третий пассажир - молодой человек 1983 г.р. - скончался на месте.

геттики тогда сумели оформить прежде других
аренду на тамошний федераль-
ный источник, который медленно и верно погибал
только версия наших источников).
Период великого передела в Вольске ди-
ректоров не избивали. А в последнее время
происходят еще и ограбления квартир одной не-
известной бандой. Которую, кстати, пока еще
не поймали.

ГОРИМ!



20 октября в 16 часов загорелась квартира на улице
30 лет Победы. Трехлетние близняшки, которых нена-
долго оставили одних, решили поиграть со спичками и
подожгли квартиру. История могла бы закончиться трагедией, если
бы вовремя не подоспел старший брат. Он вывел малышей из туалета,
где они закрылись, и вызвал пожарных. Еще немного - и дети
задохнулись бы от дыма. Квартира пострадала несильно.

приехали на балаковский рынок.

В ночь с 20 на 21 октября авария привела к смерти.
На перекрестке улицы Вокзальной и Саратовского
шоссе молодой человек 1983 г.р., управлявший авто-
мобилем «ВАЗ-2101», превысил скорость и наехал на
опору контактной сети. Водитель и один из пассажиров
были доставлены в больницу. Третий пассажир - моло-
дой человек 1983 г.р. - скончался на месте.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

УСЛУГИ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КА-
БИНЕТ. ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
БЕЗБОЛЕЗНЕННО. ЦЕНЫ
УМЕРЕННЫЕ. УЛ. ГАГАРИНА,
42А. ТЕЛ.4-91-69.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕ-
ШЕТКИ, ТАМБУРЫ.
ТЕЛ.2-70-24, 5-16-08.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕ-
ШЕТКИ. ТЕЛ.6-69-19.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ,
РЕШЕТКИ, ПАМЯТНИКИ,
ОГРАДКИ. ТЕЛ.6-91-51.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕ-
ШЕТКИ, ВОРОТА. ТЕЛ.6-92-94,
4-83-37.

●Служба журналистских рас-
следований. Тел.4-34-23.
●УПП «ВЕЖА» (лицензия се-
рии А регистр. № 591):

- обучение и переподготовка
водителей всех категорий;
- обучение руководителей и
специалистов по охране труда.
Справки по телефонам:
7-50-93, 4-33-43.

●Ремонт телевизоров, импор-
тных и отечественных, лампо-
вых и полупроводниковых.

Вызов бесплатно. Гарантия.
Тел.2-56-59.

●Щебень, песок, навоз, чер-
нозем. Доставка. Тел.7-22-17.

КИРПИЧ, ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК.
С ДОСТАВКОЙ.
ТЕЛ.7-51-69, 8-927-229-12-51.

ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ. НА-
ДЕЖНОСТЬ, КОНФИДЕН-
ЦИАЛЬНОСТЬ, ДОСТУП-
НОСТЬ. ЛИЦЕНЗИЯ.
ТЕЛ.3-77-85, 2-23-04.

●Установка уплотнителей
профилактика и ремонт хол-

ОБЪЯВЛЕНИЯ

БОССС оказывает балаков-
цам помощь (оплата по тех-
ническим затратам):

- юридическая консульта-
ция - 15 руб.;

- консультация психолога -
20 руб.

Адрес: ул. Академика Жука,
12 (второй этаж). Тел.4-34-23.

«Психолог при БОССС Эф-
фективное решение проблем
с успехом, диалог, негативный
состояние, трудности с выбо-
ром. Тел.4-34-23 с 14.00 до
20.00. Бесплатно. Тел.4-34-23.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

●1-комн. квартиру, 19/36, 9/9,
230 тыс. руб., в жилгородке.
Тел.5-11-07.

●2-комн. квартиру в жил-
городке, 6/9 (панельный
дом). Тел.5-13-77.

●3-комн. квартиру в жил-
городке, 4/9 (панельный дом).
Тел.5-13-77.

●3-комн. квартиру. Тел.4-92-
73.

●Участок под строительство
дома по улице Заречной
(с фундаментом).
Тел.5-30-29.

●Дача в «Приморье». Дорого.
Тел.5-30-29.

●Трактор «МТЗ-80»
после капремон-
та (стележкой и
культиватором) или
обменяю на
подсолнечник. Мар-
ковский р-он, с. Во-
ротаевка.
Тел.5-75-26.

●«ВАЗ-21063».

Тел.4-51-55, 2-88-79.

●«ВАЗ-21063», 1984 г.в., ава-
рийный. Тел.4-63-52:

●«ЕрАЗ», недорого.

Тел.4-89-12.

КУПЛЮ

●1-, 2-комн. квартиру, можно
«малосемейку». Тел. 5-81-01.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

●Телефонный справочник
г. Балаково. Тел.8-92-72295410.

РАЗНОЕ

●Меняю кирпичный дом:
АОГВ, вода, 6 соток земли на
1-комн. кв. с доплатой в Бала-
ково. П.Дзержинский, ул.Циол-
ковского, 25.

КОСМЕТИЧЕСКАЯ КОМПА-
НИЯ «AVON» НАБИРАЕТ
СОТРУДНИКОВ. СОБЕСЕДО-
ВАНИЕ, ЗНАКОМСТВО С ПРО-
ДУКЦИЕЙ. УЛ. АКАДЕМИКА
ЖУКА, 12, С 14.00 ДО 18.00.
ТЕЛ. 7-48-40, ПОСЛЕ 20.00.

●Организация примет на
работу художника-оформи-
теля с опытом работы с гра-
фическими программами.
Тел.6-92-10, ул. Ленина, 23.
●Требуется дворник.
Тел.4-04-00.

●Администрация ГУ Центр
«Семья» приглашает на ра-
боту специалиста по социаль-
ной работе, педагога-психоло-
га, педагога-организатора,
плотника.
●Косметическая фирма
«AVON» приглашает на рабо-
ту. Оформление бесплатное.
Любой возраст.
Тел.5-06-37.

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ЭЛЕКТ-
РИК-МОНТАЖНИК КРАНО-
ВОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ
РАЗОВОЙ РАБОТЫ (КОМАН-
ДИРОВКА).
ТЕЛ.2-64-87.

●Сниму помещение под офис.
Тел.4-63-52.

●Утерянный аттестат
№ 931774 от 23.07.80 Черно-
машенцева В. считать недей-
ствительным.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕМОНТ
система
РЕМОНТ
Тел. "Балаково", ул. 223 3-16-15

дильников.
Тел.6-41-97, 7-17-20, 9-42-75.

●Перетяжка мягкой мебели,
образцы тканей. Тел.2-98-91.

●Профремонт швейных ма-
шин, оверлоков отечественно-
го и импортного производства.
Вызов на дом. Гарантия.
Тел.5-23-24.

суббота, воскресенье).

●Студия «Успех» при БОССС
для взрослых (23-35 лет) ждет
вас! Психолог Зарочинцева Н.Н.
Тел.4-34-23, с 14.00 до 20.00.

ПРОДАМ

●Комнату, 11/17, 2/9, 130 тыс.
руб., ж/г. Тел.5-11-07.

**ОБЛИЦОВКА
КАФЕЛЕМ.**

Тел. 5-21-95.

СКАНВОРД
С «ИЗЮМИНКОЙ»
Итоги розыгрыша.
Играло 18 человек.
Из 17 человек,
угадавших ключевое
слово
«ТОРПЕДА»,
приз выпал
МИХАЙЛОВУ
Михаилу Ивановичу.
Заявки призеров
принимаются в реклам-
ном отделе
газеты в течение 30
дней после публикации
результатов розыгрыша.

ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ С
МЕДКНИЖКОЙ. ТЕЛ.4-93-18,
5-94-02, 5-35-11.

ТАКСИ «ВИРАЖ» тел. 6-65-65

Диспетчерские услуги. Свидетельство №14460 от 11.11.98 г. ВЫД. АДМ. БМО

Издатель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

Редактор
Дмитриева И.С.
Отв. секр.
Сперанская Е.Ю.

Гл. редактор СМИ «ВИРМА»
НАУМОВ А.В.

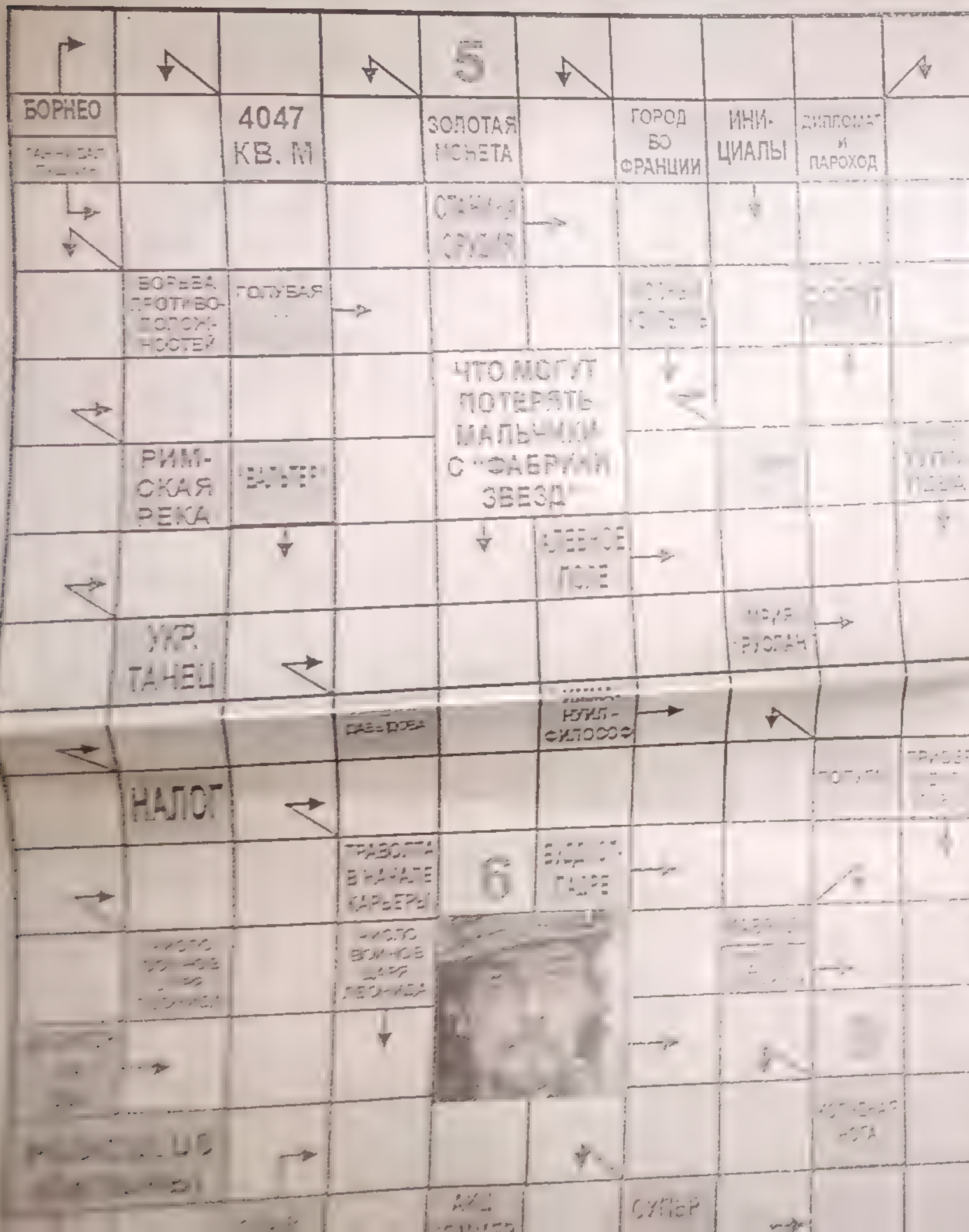
Пишите нам: г. Балаково, ул. Топоринская, 4,
Телефоны: 4-92-68, 5-94-44 (редакция), 5-65-65 (отдел рекламы). Нач. отдела рекламы Чернова Г.В.

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206

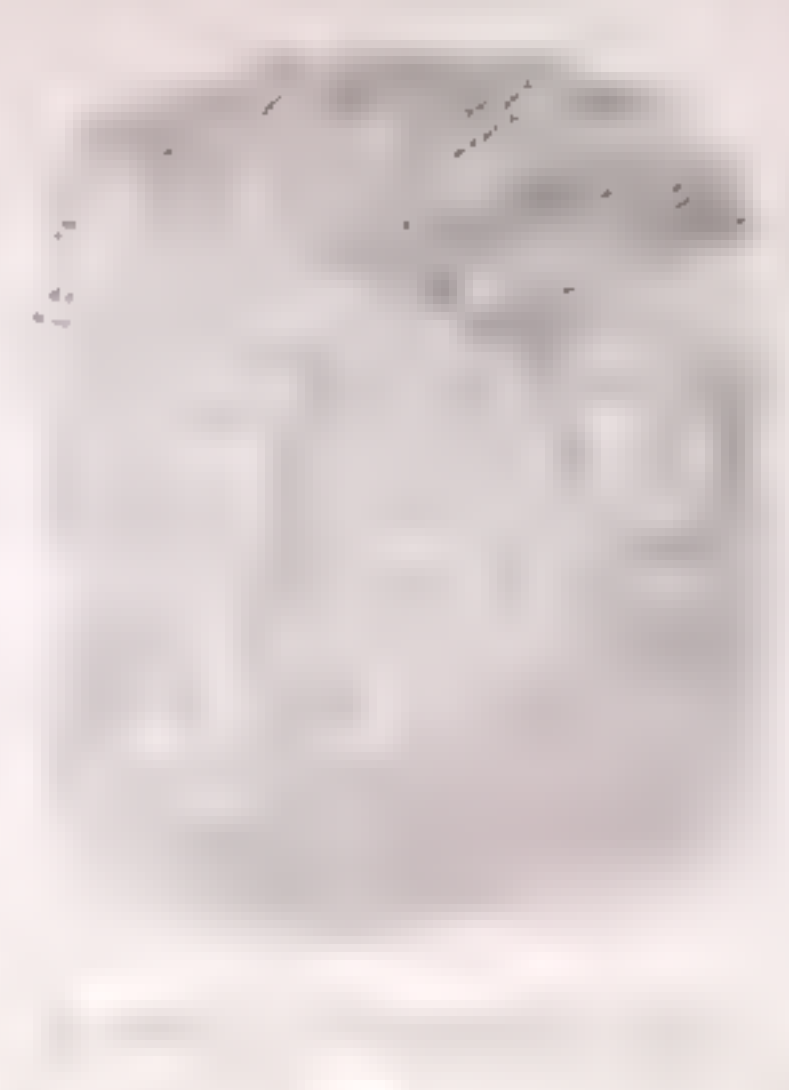
Материалы, отмеченные R, печатаются
на правах рекламы

Корректоры - В. Николаева, Н. Калюк.

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Компьютерная верстка - О. Иванчук, Н. Ростовская
Объем 2 п.л. Тираж 22500. Цена договорная



Пауло Козльо



ПАУЛО КОЗЬО. «ДЬЯВОЛ И СЕНЬОРИТА ПРИМ»

Жители селения, пожираемые жадностью, трусостью и страхом. Мужчина, преследуемый призраками своего мучительного прошлого. Молодая женщина в поисках счастья. В течение одной напряженной, полной событий недели перед каждым из них встают вопросы жизни, смерти и власти; и каждому приходится выбирать собственный путь. Добро или зло выберут они?

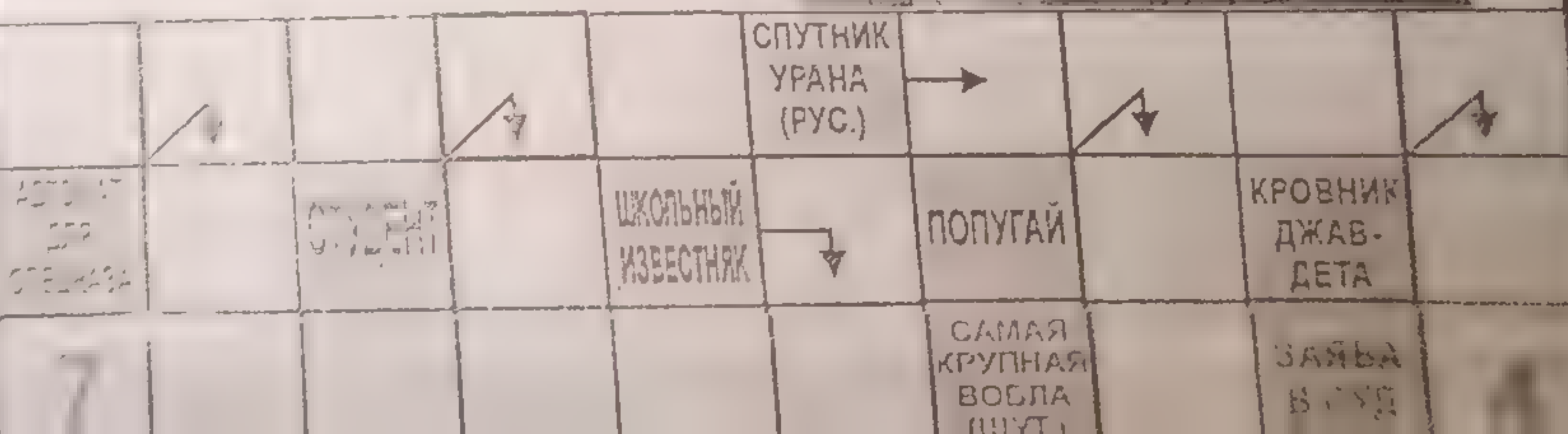
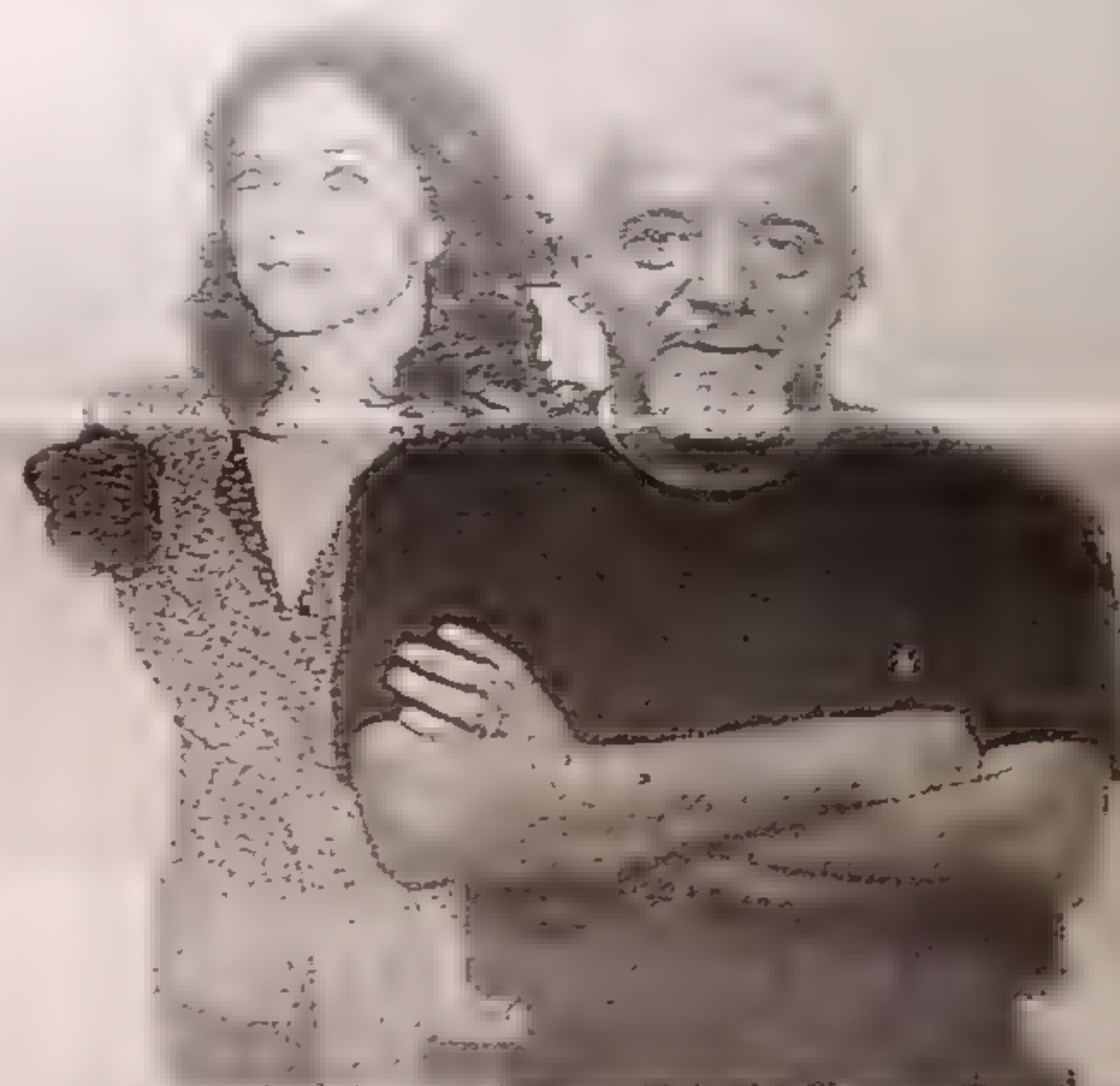
В новом ошеломительном романе «Дьявол и сеньорита Прим» Пауло Козльо раскрывает драматизм битвы между светом и тьмой внутри каждой души, связь этой битвы с нашим существованием и умиранием: сомелиться следовать своим инстинктам, или это искусство быть иным, победить страх, который не дает нам жить по-настоящему.

ШАГ К ОПТИМИЗМУ. ВЕРЬ В СЕБЯ

Американская певица, актриса и оптимистка Мадонна очень любит писателя Пауло Козльо. Особенно его книгу «Алхимик» за одну совершенно гениальную мысль: «Если ты чего-то хочешь, Вселенная сжимается, чтобы тебе помочь». Кстати, жизнь самой Мадонны - прекрасное подтверждение этого изречения. 20 лет назад Мадонна начинала со стриптиза и постановок, а стала одной из звезд шоу-бизнеса Америки. Она снялась в 20 фильмах, и еще ни одна ее роль не была отрицательной. Мадонна оптимистичный человек, который не боится старости и смерти.

Пауло Козльо и его искусство.

Ваша редакция, август 2003 г.



Зрелые, крепкие, без пятен и повреждений вишни залить пенящимся вином и оставить на сутки. Затем откинуть на решето, и когда вино полностью стечет, поместить в банки или большую эмалированную емкость, перекладывая коридей газетой и лавровым листом (на 13 л вишен взять 10 г корицы, четверть из них кладется сверху). Залить вишню медом, чтобы они были полностью покрыты. Сверху положить деревянный кружок и закатать в холодном месте.

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ СЛАДКАЯ

Молодые корнеплоды, выращенные и выкопанные из грядки, варят 30-40 минут, охлаждают в воде (заливают горячие корнеплоды водой из-под крана), очищают от кожицы, вырезают все дефекты и вновь ополаскивают водой. Потом свеклу режут на пласти толщиной 1 см, а те в свою очередь - на полосу или кубики. Потом эти кубики закладывают в банку и заливают горячей заливкой, которую готовят из литра воды, 100 г сахара, 50 г соли,

2-3 г кусковой корицы и 6-10 штук душистого перца. Заливку кипятят 10-12 минут и добавляют в нее 150 г 9-процентного уксуса. Банки накрывают крышками и выдерживают в слабо кипящей воде: пол-литровые - 12 минут, литровые - 15 минут, а затем укупорируют и охлаждают в перевернутом виде. Расход продуктов на литровую банку: свекла вареная 700-750 г, уксус - 50 г, сахар - 30 г, соль - 15 г, корица, гвоздика и душистый перец - по 2-3 штуки.

Здоровье без лекарств

АРБУЗ

При этом слове во рту возникает ощущение тающей мякоти и сахаристого сока. А есть ли польза от арбуза? Оказывается, еще какая! Арбуз не только утоляет жажду, но и выводит вредные вещества из организма. Клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника и ускоряет выведение холестерина. Диетологи считают, что в день можно употреблять до 2-2,5 кг арбуза. При почечнокаменной болезни арбуз

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

УВАЖАЕМЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ!

Закон РФ «О защите прав потребителей» дает вам право на информацию о товаре, его изготовителе, производителе, а также на выбор магазина продавца, товара и на всю необходимую информацию. Поэтому, собираясь за покупкой, помните, что:

1. Любой магазин или предприятие, а также индивидуальный предприниматель оказывающие услуги должны иметь вывеску с названием, принадлежностью, юридическим адресом, режимом работы. Это правило распространяется как на стационарную торговлю, так и при оказании услуги во временных помещениях, на ярмарках, с лотков и т.д. При осуществлении разносной торговли представитель продавца должен иметь личную карточку с фотографией, заверенную печатью, в которой указаны сведения о продавце.

2. Каждый магазин или предприятие по оказанию услуг должны иметь уголок потребителя, где размещаются адреса и телефоны контролирующих организаций, правила продажи товара и оказания услуг, а также условия их предоставления.

3. Продавец обязан иметь книгу отзывов и предложений, которая предоставляется покупателю по его первому требованию.

4. Реализуемый товар должен быть оснащен четко оформленным ценником, отсутствие которого дает право думать, что вам продавец назовет завышенную цену относительно накладной.

5. В торговом зале продовольственного магазина либо рынка должны быть контрольные весы, где можно проверить правильность веса приобретенного товара.

6. Стрелка весов должна находиться на нуле, а гиря на чашку весов ставится после того, как на противоположную чашку положен товар.

7. Тара в которой взвешиваются сыпучие продукты, фрукты или овощи, должна быть чистой и промаркированной с трех сторон.

8. При покупке товара необходимо обращать внимание на его маркировку, кто и когда произведен.

без взимания за упаковку дополнительной платы.

13. Хлеб и хлебобулочные изделия массой 0,4 кг и более (кроме изделий в упаковке изготовителя) могут разрезаться на 2 или 4 равные части и продаваться без дополнительного взвешивания.

14. Покупатель вправе обменять в течение 14 дней непродовольственный товар надлежащего качества на аналогичный, если указанный товар не подошел по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации, в том случае, если указанный товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид, потребительские свойства, фабричные ярлыки, а также товарный или кассовый чек, за исключением товаров, не подлежащих обмену или возврату. При отсутствии в продаже необходимого для обмена товара покупатель вправе потребовать расторжения договора и возврата уплаченной суммы.

15. Покупатель, которому продан товар ненадлежащего качества, если его недостатки не были оговорены, вправе по своему выбору потребовать:

- безвозмездного устранения недостатков товара;
- соразмерного уменьшения покупной цены;
- замены на товар аналогичной марки;
- замены на такой же товар другой марки с соответствующим перерасчетом покупной цены;
- расторжения купли-продажи.

При нарушении ваших прав никогда не проявляйте покорность и застенчивость.

Требуйте товарный и кассовый чеки, удостоверяющие покупку.

При любом сомнении в качестве товаров требуйте документы об их происхождении и качестве (накладные, качественные удостоверения сертификаты соответствия).

Если продавец не соглашается с вашими законными требованиями, обращайтесь к руководителю магазина или рынка.

Если они своевременно не оказывают содействия на поступившую жалобу, обращайтесь в органы потребительских услуг и защиты прав.

...заваривают в воде (заливают го-
...плоды водой из-под кра-
...от кожицы, вырезают все
...и вновь ополаскивают водой.
...свеклу режут на пласты толщи-
...1 см, а те в свою очередь - на
...полоски или кубики. Потом эти кубики
...заливают в банку и заливают
...горячей заливкой, которую готовят из
...литра воды, 100 г сахара, 50 г соли,

нут и ...
...ного уксуса. Банки накрывают крышка-
ми и выдерживают в слабо кипящей
воде: пол-литровые - 12 минут, литро-
вые - 15 минут, а затем укупоривают и
охлаждают в перевернутом виде. Рас-
ход продуктов на литровую банку: свек-
ла вареная 700-750 г, уксус - 50 г, сахар
- 30 г, соль - 15 г, корица, гвоздика и
душистый перц - по 2-3 штуки.

Здоровье без лекарств

АРБУЗ

При этом слове во рту возникает ощущение тающей мягкости и сахарис-
того сока. А есть ли польза от арбуза?
Оказывается, еще какая! Арбуз не
только утоляет жажду, но и выводит
вредные вещества из организма.

Клетчатка арбуза усиливает перис-
тальтику кишечника и ускоряет выве-
дение холестерина. Диетологи счита-
ют, что в день можно употреблять до
2-2,5 кг арбуза.

При почечнокаменной болезни ар-
буз нужно употреблять равномерно в
течение дня и желательно 1-2 раза
ночью. Арбуз - лучшая пища для боль-
ных склерозом, подагрой, артритом.

В лекарственных целях желательно
высушить некоторое количество ар-
бузных корок. При острых и хроничес-
ких воспалениях толстого кишечника
5-6 столовых ложек сырья заливают
двумя стаканами кипятка. Настаива-
ют до охлаждения и пьют настой по
полстакана 4-6 раз в день.

Полезные советы "Свободной газеты"

*Яблоки укрепляют нервную и цереб-
ральную систему.

*Не ешьте сахар и крахмал в один при-
ем пищи.

*При лишае делайте компрессы из
ствара листьев лопуха.

*При болезнях печени пейте как чай
заваренные побеги малины.

*Пищевыми источниками витамина D
являются рыбий жир, жирная рыба,
масло.

*Физические упражнения с наклона-
ми и вращениями в поясе помогают
стимулировать почки.

*Баня повышает сопротивляемость
организма к простудам.

*Для предупреждения головных
болей любого характера пейте каж-
дый день натошак по стакану про-
стокваши.

*После тяжелых болезней для вос-
становления сил очень полезны
ванны с сосновым экстрактом.

*При головной боли приложите к
больному участку головы свежие
листья сирени.

*При возбудимости нервной си-
стемы необходимы ежедневные
обливания холодной водой.

*При опухлях коленных суставов
применяйте компрессы из столово-
го уксуса.

давце.

2. Каждый магазин или предприятие по оказанию
услуг должны иметь уголок потребителя, где разме-
щаются адреса и телефоны контролирующих организа-
ций, правила продажи товара и оказания услуг, а также
условия их предоставления.

3. Продавец обязан иметь книгу отзывов и предло-
жений, которая предоставляется покупателю по его
первому требованию.

4. Реализуемый товар должен быть оснащен чет-
ко оформленным ценником, отсутствие которого дает
право думать, что вам продавец назовет завыщен-
ную цену относительно накладной.

5. В торговом зале продовольственного магазина
либо рынка должны быть контрольные весы, где
можно проверить правильность веса приобретенного
товара.

6. Стрелка весов должна находиться на нуле, а гиря
на чашку весов ставится после того, как на
противоположную чашку положен товар.

7. Тара, в которой взвешиваются сыпучие продук-
ты, фрукты или овощи, должна быть чистой и
промаркированной с трех сторон.

8. При покупке товара необходимо обращать внима-
ние на его маркировку, кто и когда произвел товар,
каковы сроки годности или хранения и при каких усло-
виях этот товар должен храниться.

9. Скоропортящиеся продукты следует покупать толь-
ко на предприятиях, оснащенных холодильным обору-
дованием.

10. Продукты, до их подачи на место продажи, дол-
жны быть освобождены от тары, оберточных и увя-
зочных материалов, металлических клипс.

11. Пищевые продукты непромышленного изготов-
ления, реализуемые на продовольственных рынках,
подлежат обязательному после проведения ветеринарно-
санитарной экспертизы с выдачей ветери-
нарного свидетельства (справки), которое
должно быть предъявлено по требованию
покупателя.

12. Развесные продовольственные то-
вары и такие непродовольственные това-
ры, как ткани, одежда, меховые това-
ры и обувь передаются поку-
пателю в упакованном виде.

15. Покупатель, которому продан товар ненад-
лежащего качества, если его недостатки не были ого-
ворены, вправе по своему выбору потребовать:

- безвозмездного устранения недостатков товара;
- соразмерного уменьшения покупной цены;
- замены на товар аналогичной марки;
- замены на такой же товар другой марки с
соответствующим перерасчетом покупной цены
- расторжения купли-продажи.

При нарушении ваших прав никогда не прояв-
ляйте покорность и застенчивость.

Требуйте товарный и кассовый чеки, удостоверя-
ющие покупку.

При любом сомнении в качестве товаров тре-
буйте документы об их происхождении и качестве (на-
кладные, качественные удостоверения, сертификаты
соответствия).

Если продавец не соглашается с вашими закон-
ными требованиями, обращайтесь к руководителю ма-
газина или рынка.

Если они своевременно не оказывают содействия
на поступившую жалобу, обращайтесь в отдел
потребительских услуг и защиты прав потребителей
или в любой контролирующий орган.

Органы контроля и надзора:

Управление Госторгинспекции по Саратовской
области, г.Саратов, ул.Железнодорожная, 72,
тел.27-95-00, 52-13-24, 52-18-02;

Центр государственного санитарно-эпидемиологи-
ческого надзора в г.Балаково и Балаковском районе,
г.Балаково, ул.Ак.Жука, 58а, тел.44-41-61,
44-41-88, 44-41-61;

УВД г.Балаково и Балаковского района, отделе-
ние по борьбе с правонарушениями на потребительс-
ком рынке и исполнения административного
законодательства, г.Балаково,
ул.Степная, 48,
тел.33-82-66.

Лица без статуса, без определенного места жительства, люди без документов - явление в наше время обычное. Есть некоторая разница в судьбах этих людей, но, в основном, все похоже: семья, работа, квартира - водка - подвал - БОМЖ. Примерно такой путь прошел Василий. Жители одного из домов позвонили в редакцию «Свободной газеты» и сообщили, что у них в подвале живет человек, просили помочь ему. Мы также узнали, что у него есть и семья, и мама, но никто не хочет жить с ним рядом. Решив проверить, почему человек не нужен собственным родным, мы отправились по адресу, который дали нам соседи.

**ХОЧЕШЬ
ЖИТЬ -
ЖИВИ!**



Антонина Ивановна, мать бомжа, смущенно теребя платочек, сказала, что у Василия (так его зовут) когда-то все было очень хорошо: жена, семья, 3-комнатная квартира, а потом он начал пить, таскать все из дома. Разумеется, такой муж никому не нужен, и семья его выставила вон. «Когда был жив отец, мы его подкармливали - получали 2 пенсии. Поскольку он и у нас всю посуду перетаскал, мы его выгнали». В октябре прошлого года умер мой супруг, Алексей Васильевич, я перестала его кормить - у меня маленькая пенсия. Вот теперь в холода он живет в подвале дома, когда тепло - в подъезде. Хотите, я его позову?» - женщи-

ТЯЖЕЛЫЕ

ГОДЫ ПЕРЕСТРОЙКИ

Родина Владимира Аверина - Киргизия, село Явлинка. Большую часть жизни он посвятил работе на благо города Фрунзе. Его сфера - железная дорога, точнее - вагонное дело. В 1968 году окончил в Алма-Ате железнодорожный техникум и стал работать осмотрщиком вагонов, был бригадиром, мастером на станции. Обычный советский человек, преданный работе и городу, даже не подозревал, какое значение будет играть национальность и что придется уехать из родных мест раз и навсегда. Началась перестройка. «У нас вся документация на работе стала на киргизском языке, - вспоминает Владимир Романович - А как сказали, что дети будут учиться на киргизском языке, а не

на русском, мы решили, что надо уезжать. Тем более, что сын особенно этого хотел».

У Владимира Романовича в Балакове жила сестра, поэтому с выбором нового места жительства проблем не было. В 1993 году семья Авериных переехала. На работу его перевели на балаковскую железнодорожную станцию. Пришлось все начинать заново. Было очень жалко расставаться с тем, к чему привыкли, с чем прошли большую часть жизни: любимой работой, дачей.

Владимир Аверин понимал, что выбора не было и перспектив - тоже. К тому же было страшно за будущее детей. По вечерам в городах Киргизии участились случаи, когда русских ребят избивали: «Русские во всем виноваты, говорили там. Рус-

ские научили киргизов пить, гулять, но не научили работать. К тому же первый руководитель должен быть местной или, как у них говорится, коренной национальности. Я мог бы остаться, доработать. Но что бы имели мои дети? Ничего!»

Сейчас, спустя 10 лет, Аверины не жалеют, что переехали. Говорят, надо было раньше уезжать. В Балакове им сразу же дали квартиру, потихоньку нажили и остальное. Единственное, что осуждает Владимир Романович в России - это любовь россиян к алкоголю. Хотя соглашается, что сейчас и на родине не лучше. Тяжелым оказалось это разделение стран для государств, для политики, для людей.

Л.Лазурная

Разговор с читателем

**НЕРАЗЛУЧНО
С ТЕЛЕФОНОМ**

Представьте такую ситуацию. Вы переезжаете - покидаете старую квартиру и начинаете обживать новый дом. Например, меняете жилгородок на 46 микрорайон. У людей, чьи квартиры телефонизированы, возникает естественное желание перенести номер телефона на новый адрес. Это можно сделать, написав заявление в Районный узел связи (РУС). И при наличии технической возможности номер телефона «переедет» вмес-

РЕЛИГИЯ

**ПОМОЖЕТ ВЗЛЕТЕТЬ,
ПОМОЖЕТ И УПАСТЬ**

Здравствуйте!

Пишет вам ваш читатель Голушко В.М. Прочитав в вашей газете статью Д.Гуныко «Вперед, к мракобесию!» (СГ №56 от 20.07.04), был явно удивлен тем, как красноречиво описаны «ужасы» попавших в религиозные конфессии людей. И квартиры у них отнимают, и назад из «секты» не выпускают. Такое впечатление, что статья Д.Гуныко рассчитана на детей младших классов.

Я в конфессии с 1998 года и кроме



...сказать все из дома. Разумеется, такой муж никому не нужен, и семья его выставила вон. «Когда был жив отец, мы его подкармливали - получали 2 пенсии. Поскольку он и у нас всю посуду перетаскал, мы его выгнали. В октябре прошлого года умер мой супруг, Алексей Васильевич, я перестала его кормить - у меня маленькая пенсия. Вот теперь в холода он живет в подвале дома, когда тепло - в подъезде. Хотите, я его позову?» - женщина пошла за сыном.

Для бомжа Василий оказался очень чисто одетым, правда, лицо в огромных ссадинах - либо «досталось» от собутыльников, либо «хорошо» выпил и «приставал» к асфальту. Василий рассказал, что по специальности он - электрик, слесарь КИПиА, что очень любит свою дочь Ольгу. На вопрос, почему не живет с семьей, ответил: «А они меня не пускают!» Наотрез отказался признаться, что ворует у своих близких: «Живу, - говорит, - на деньги от собранных бутылок». Оказалось, что Василий - участник ликвидации последствий Чернобыльской аварии, получает компенсацию в размере 200 рублей. На работу устроиться хочет, но документов никаких у него нет. Пить бросить тоже хочет...

Посоветовав обратиться в Центр социально-трудовой реабилитации для бомжей, написала ему адрес: ул. Пролетарская, 62. Я ушла в полной уверенности, что никуда он не пойдет, но ошиблась. В этот же день он отправился по указанному адресу (об этом я узнала от директора Центра Людмилы Григорьевны Сорвасовой: «К сожалению, мы не можем ему помочь - у Василия Алексеевича есть прописка. У него есть только один выход, как у всех людей: он должен заплатить 50 рублей за бланк паспорта, штраф 300 рублей за утерю паспорта и сфотографироваться - итого «набегают» около 500 рублей. Сможет ли оплатить такую сумму - значит, будет у него паспорт, а потом работа, не продолжит спускаться на дно».

Печально. Нет уверенности, что даже восстановив документы, он вернется к прежней жизни, вернется в семью, вспомнит, что он электрик, муж, отец...

Кого осуждать? Мать, которая и так уже натерпелась позора, жалея своего пьяницу-сына? Жену, которая так и не вышла замуж и одна растит двоих детей? Его? Но ведь это его жизнь, он выбрал ее именно такой, нравится она ему теперь, в 44 года, или нет. Приведу один подобный пример: два года назад, в конце зимы, прямо к редакции газеты пришел пожилой бомж Макаров, с примерно такой же судьбой. Он просил определить его хоть куда-нибудь: «Мне все равно куда, я устал скитаться, пить, я больше не могу ходить по помойкам, я боюсь умереть...» Макаров умер через месяц - он замерз в одну из холодных ночей, так и не дождавшись открытия «бомжатника». Но ведь «бомжатник» - не панацея от армии скитающихся без жилья и документов молодых и уже пожилых людей! Это временное пристанище для тех, кто хочет изменить свою жизнь, отказаться от бутылки. Чтобы выкарабкаться раз и навсегда, не стоит полагаться на кого-то. Отговорки «нет документов», «не берут на работу» - удел слабых, тех, кому уготована жалкая смерть... Если хочешь жить, а не владеть своим существованием, - живи!

М.Суова

...телефонизированы, возникает естественное желание перенести номер телефона на новый адрес. Это можно сделать, написав заявление в Районный узел связи (РУС). И при наличии технической возможности номер телефона «переедет» вместе с вами.

Техническая возможность определяется специалистами РУСа. «Когда идет строительство дома, - объясняет директор Балаковского районного узла связи Сергей Денисов, - внутри подъезда делают разводку кабеля. Например, кабель подвели на 10 пар (из расчета 1 пара на квартиру), а в подъезде 20 квартир. Вот 10 поставили, а остальные 10? Поэтому приходится еще тянуть «десятку».

По словам Сергея Денисова, если нет технической возможности, то специалисты РУСа перетягивают технический кабель, делают условия для заказчика (по желанию абонента) идет в организацию, у которой есть лицензия на вынос кабеля из проекта. Сейчас идет строительство здания, из которого нужно будет тянуть кабель, и от расположения дома.

Выполнение проекта оплачивается отдельно от стоимости самой установки, то есть к сумме 5775 рублей прибавится еще. При благоприятной технической возможности нужно будет потратить только 2100 рублей. По словам главного инженера РУСа Николая Гайдамаки, эта сумма перекроет расходы РУСа, связанные с перекрестированием кабеля при переносе номера с одного шкафа на другой, а также компьютерные расходы при изменении документов.

Л.Ляликова

Прочитав в вашей газете статью Д.Гуныко «Вперед, к мракобесию!» (СГ №56 от 20.07.04), был явно удивлен тем, как красноречиво описаны «ужасы» попавших в религиозные конфессии людей. И квартиры у них отнимают, и назад из «секты» не выпускают. Такое впечатление, что статья Д.Гуныко рассчитана на детей младших классов.

Я в конфессии с 1998 года и кроме положительных примеров не могу сказать ничего плохого. Люди, пришедшие к Богу, освобождаются от алкоголя, наркотиков, табака, а того, о чем пишет автор статьи, просто не существует.

В статье не указываются ни названия конфессий, ни конкретные люди. Похоже, что у автора статьи была единственная цель - оскорбить миллион верующих людей. Мне стыдно за автора!

ОТ РЕДАКЦИИ

Хочется ответить горячему автору письма: если вы считаете, что должна быть полная свобода вероисповедания, то почему не должно быть полной свободы мысли? Корреспондент мыслит так, она никого конкретно не назвала, ни одну конфессию не «пригвоздила к позорному столбу», она просто высказала свое мнение, что есть секты, которые отрицательно влияют на психику и опасны для здоровья людей. Сам автор гневного письма, заметим, говоря о своей конфессии, не назвал ее, хотя уверен, что она - самая лучшая.

Слава Богу, автор письма погружен в молитвы и ведет высокодуховную жизнь, не зная и не видя, как живут другие. Между тем есть обращения граждан в милицию, прокуратуру, администрацию города с просьбой помочь вернуть близких, которые ушли в секту и теперь с ними запрещено видаться, они все свое имущество передают настоятелю, они рвут отношения с родными, а главное - они перестают быть самими собой. Вместо добрых, милых, послушных детей или братьев-сестер они становятся агрессивными, ограниченными, недоверчивыми, как будто с ними поработали гипнотизеры. Подобные секты есть по всему миру, и власти всех стран с ними борются, но этот процесс крайне сложный, поскольку трудно

определить ту грань, где человек сам решает свою судьбу, а где нарушают его права и принуждают к чему-то насильно.

Тему сектантства мы поднимаем не первый раз и не первый раз встречаем яростное отрицание наших достаточно осторожных высказываний. Тема вероисповедания, свободы веры крайне сложна и даже опасна, поскольку на чувствах верующих нечистоплотные люди делают карьеру и деньги. Сколько примеров того, как создается буквально на пустом месте секта с учением, в котором намешано много религиозных философий, в нее идут люди, которые устали от мирской жизни, полной обмана и разочарований, в секте им обещают любовь и покой, а на деле оказываются рабство, из которого просто нельзя вырваться. В Правительстве страны продолжают обсуждать поправки к закону «О религии», которые должны все-таки ограничить существование тоталитарных сект и поставить существование всех конфессий в рамки закона. Но поправки в законы о жилье, о льготах пока перевешивают, и религиозные проблемы отодвигаются. А люди продолжают страдать. И если имеются примеры, что и среди сектантов есть счастливые люди (как автор письма в газету), то об этом говорить можно.

ГОРОСКОП

с 11 по 17 августа

ОВЕН. Положение планет не благоприятствует поездкам представителей знака 11 и 16 августа. В случае пренебрежения данным предупреждением, звезды обещают неприятные последствия и вынужденные меры по ликвидации непредвиденных обстоятельств. 14 августа - лучший день недели - Овен может рассчитывать на успех в любой сфере приложения сил. Воскресенье лучше всего провести в кругу семьи.

ТЕЛЕЦ. Семейные заботы займут большую часть времени Тельца 11 и 13 августа. Следует уделить больше внимания собственному здоровью в четверг и субботу. Сама суббота не блещет оптимистическими обещаниями, но и переживать по пустякам тоже не стоит. В качестве компенсации звезды подготовили приятную неожиданность на воскресенье. Начало новой недели не станет адом, если действовать благоразумно.

БЛИЗНЕЦЫ. Неплохие пять дней из семи возможных выпадают Близнецам. В четверг самое разумное решение будет принято под девизом «Да здравствует компромисс!» На воскресенье не следует планировать что-либо значимое в материальном выражении. Остальные дни представителям знака принесут радостные известия, повод повеселиться от души, стимул для плодотворной работы. Не игнорируйте симптомы нездоровья во вторник.

РАК. Среда для Рака - день ударного стахановского труда. Суббота грозит крупной ссорой, в основе которой элементарное нежелание понять другую сторону. Пятница может закончиться корпоративной вечеринкой, плавно переходящей в нетрезвую дискотеку, либо чаепитием в расширенном кругу родственников. Четверг, 12 августа - день не для путешествий на колесах, а понедельник потребует особой осторожности в обращении с электроприборами.

ЛЕВ. Конфликт, более чем возможный 11 августа, не будет неожиданностью для Льва. Причины его скрыты в недавнем прошлом. Последующее развитие событий внесет некие изменения в расстановку противников и сторонников Льва. Пятница не даст желанного душевного покоя, а внутрисемейная суета может серьезно сказаться на настроении в субботу. Возможен упадок сил ближе к вечеру. 15 августа - день закупок, 17 - день сюрпризов.

ДЕВА. Прогнозы на ближайшие семь дней неутешительные. Деву поджидают откровенные неудачи, упущенные возможности, временное нездоровье, крайне нежелательные слухи и пересуды. Воскресенье - травмоопасный день. Соблюдайте осторожность на воде, на суше и на высоте более 3 метров. Проверяйте надежность лестниц. Во вторник откажитесь от поездки - толку от нее не будет. Деньги лучше не тратить, а если надо, то делайте покупки 12 августа.

ВЕСЫ. Ничего хорошего не предвещают звезды Весам на первые пять дней. Сомнения терзают представителей знака со среды до понедельника. В четверг нежелательны в качестве попутчиков Раки и Скорпионы, да и сама поездка не так уж и необходима. 13 и 14 августа, помимо неудач разного калибра, могут принести неприятности в виде резаных ран. Будьте осторожны в работе с любыми инструментами. Понедельник и вторник дадут душе облегчение.

СКОРПИОН. Среда не потерпит опрометчивых поступков, а четверг полон дорожных приключений. Зато пятница и выходные дни должны быть благоприятными и для труда, и для негрустного отдыха. Незапланированное событие во второй половине воскресенья заставит внимательно отнестись к своему здоровью. 17 августа всеми силами старайтесь избежать открытой конфронтации как внутри семьи, так и вне ее. Иногда лучше притвориться и полицемерить - это дипломатия!

СТРЕЛЕЦ. Представителям знака следует проявить чудеса изобретательности, чтобы избежать нежелательной командировки на дачу или во Владикавказ с утра в понедельник. Если же все-таки придется поехать, то будьте крайне внимательны не только на дорогах, но и на стоянках. Избегайте обострений в трениях с коллегами, соседями и родней 12 августа. Остальные дни - на зависть всем знакам.

КОЗЕРОГ. Положение планет не предвещает отменного здоровья в среду и понедельник. Стычки бытового характера возможны в воскресенье в течение всего дня, а вероятность быть оштрафованным очень высока в пятницу. 17 августа семье потребуется ваше обязательное присутствие. Приятный подарок приготовили звезды к субботе - тонкий намек на это обстоятельство подтолкнет близких к реализации прогноза. Минимум расходов выпадает на четверг.

ВОДОЛЕЙ. Отмените все встречи на 14 августа, запишитесь на прием к лечащему врачу на понедельник и живите спокойно в полное удовольствие, ни в чем себе не отказывая. 11 августа посвятите семейным делам, остальные дни - на усмотрение Водолея. Деньги уйдут в понедельник, а пополнить кошелек можно будет 12 и 15 августа.

РЫБЫ. Пятничная неделя достается Рыбам. Ни ссор, ни крутых поворотов, ни кардинальных решений. Не допускайте в ваш автотранспорт нетрезвого водителя в среду, избавьтесь от советников в четверг. В воскресенье не шутите с открытым огнем и не злоупотребляйте солнечными лучами. Прочие дни предоставлены в ваше полное распоряжение с утра до вечера на работе, в ванной, у плиты или в гараже.

Неблагоприятные дни для вашего здоровья в августе:
12 (2.00 - 5.00), 13 (12.00 - 15.00), 16 (4.00 - 7.00), 17 (0.00 - 7.00).

Выбираем «Человека июля»!

Видимо, летом, когда жарко и ничего не хочется делать, не многих заставишь сесть и написать пару строк о себе хорошем или своем друге, подруге, дочке, внуке, племяннице...

Ну что же, каждому воздается за труды его. Единственный претендент на звание «Человек июля» - Анастасия. Хотя о ней написала ее тетя, но думаем, любимая племянница отблагодарит тетюшку. А Настю мы просим в течение недели прийти в редакцию «Свободной газеты» (ул. Топоринская, 4, проезд авт. №5, ост. «Дачники») и забрать свой приз.

А конкурс «Человек месяца» закрывается, но мы просим вас не останавливаться на достигнутом - дерзайте, дерзайте, дерзайте!..

Настя,
17 летVIVA
ACADEMIA!
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Когда построили греки стадион в честь Зевса, владыки Олимпа, то устроили на его открытии спортивные состязания и назвали их Олимпийскими играми. Никакого спорта в те древние времена еще не было, а просто древние греческие парни бегали наперегонки голышом, прыгали через всякие ямы и ограды, стреляли из лука в цель, метали копья и диски, боролись и дрались на кулачках. Пифагор, к примеру, был олимпийским чемпионом. В честь победителя в его родном городе устраивались пышные торжества с возлияниями и открытием памятников.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

На Олимпийских играх состязались лучники. Каждый должен был поразить мишень шестью стрелами, а победи-

тель определялся по очкам. Три лучника - Еврит, Хирон и Геракл - набрали по 71 очку. Тогда решили присудить первое место тому лучнику, который одним выстрелом выбил наибольшее количество очков. Древним грекам было проще: стрелы участников были помечены. А сможете ли вы определить победителя, если известно:

Еврит первой стрелой выбил лишь 3 очка;

Геракл двумя стрелами набрал 22 очка;

лучники 18 стрелами выбили три «единички», две «двойки», две «пятерки», три «десятки», столько же «двадцаток», два раза по 25 и один раз в «яблочко» - 50.

Цена правильного ответа - «яблочко» - 50 баллов.

Все задания лета можно прислать в отдельном конверте через киоски «Союзпечать-Вирма» до 20 августа. Начало марафона - в «Свободной газете» от 6 июля.



ОБВАЛ ЦЕН!



54cm

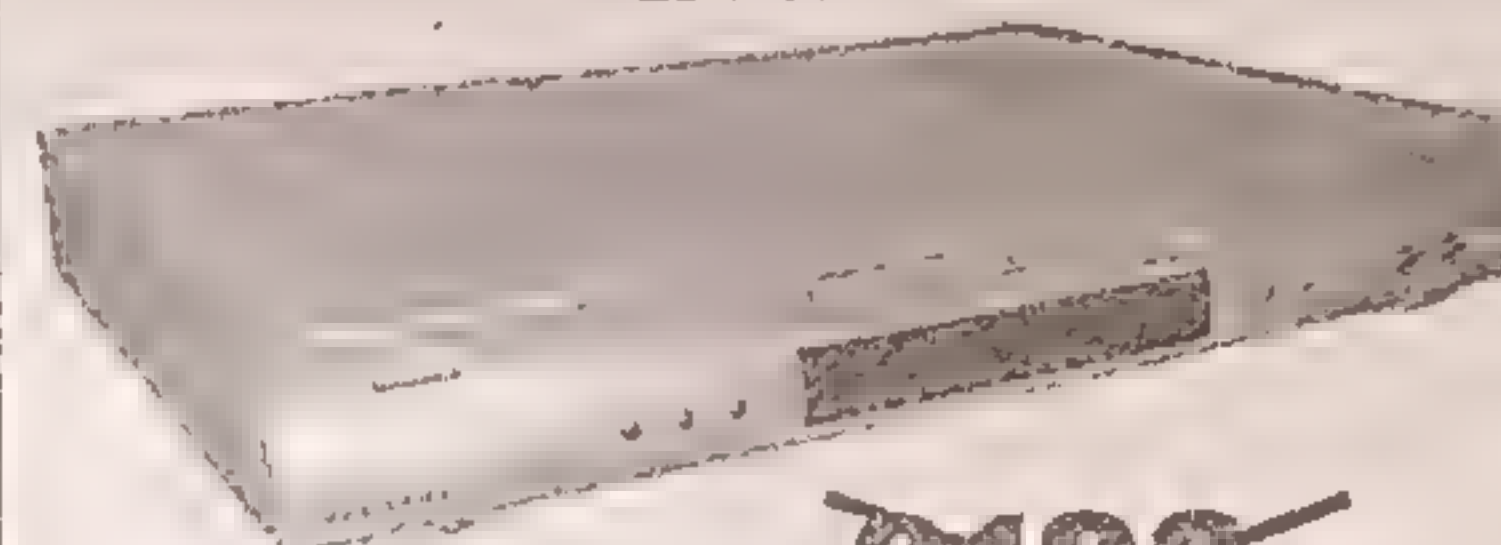
ВИТЯЗЬ
ТЕЛЕВИЗОР
54CTV 6642-3M

~~4499 руб.~~

3299 руб.

EVGO

DVD-ПРОИГРЫВАТЕЛЬ
EDV-3102



Русское меню
Поддержка Mp3, Jpeg
Функция Karaoke

~~2199 руб.~~

1699 руб.

Panasonic

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
SC-PM10 E-S



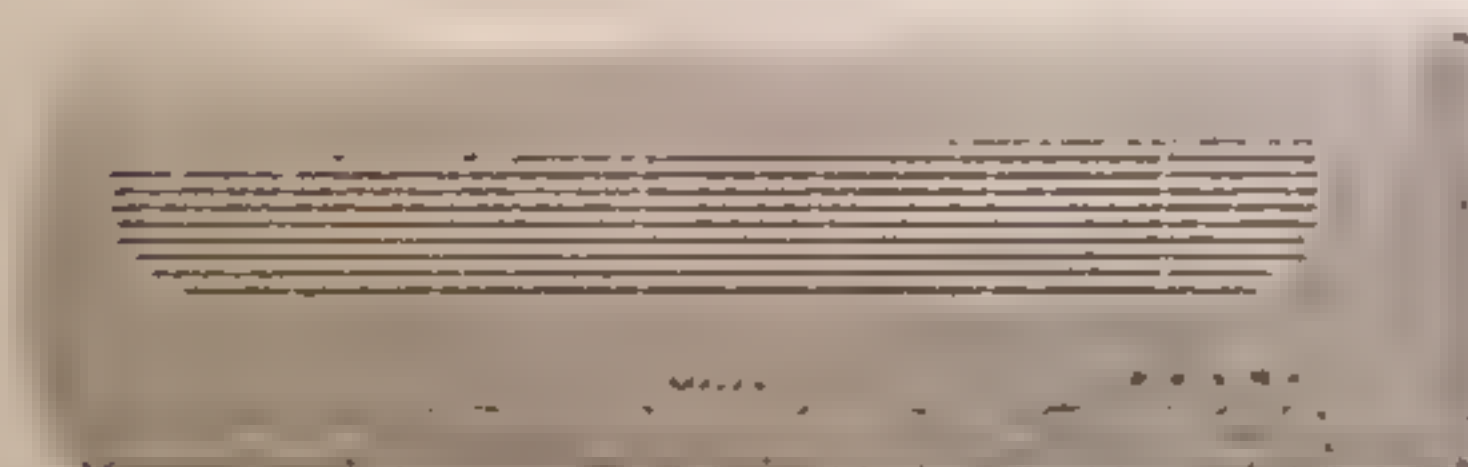
Полнофункциональный
ПДУ
RDS

~~3699 руб.~~

2999 руб.

SAMSUNG

СПЛИТ-СИСТЕМА
SH7ZZ8



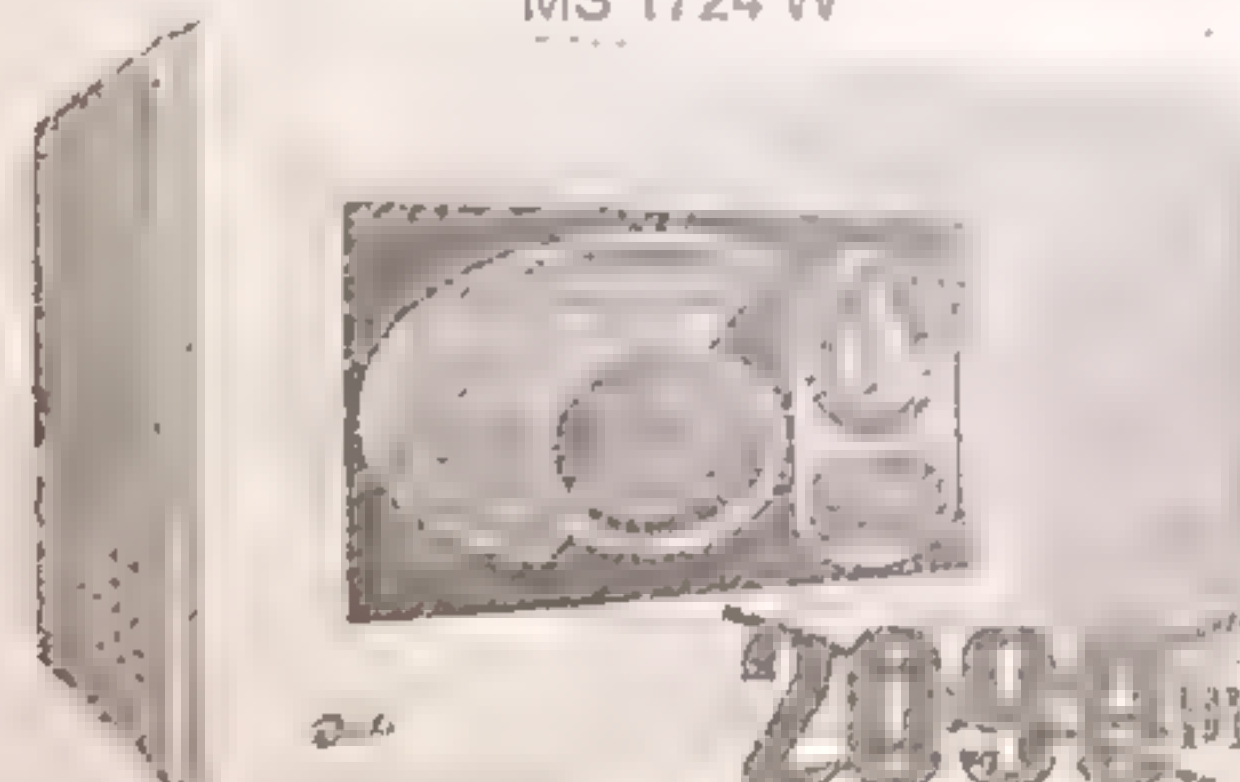
Охлаждение 7100 Вт/ч
Обогрев 7500 Вт/ч
Био-фильтр

~~8499 руб.~~

6999 руб.

LG

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ
MS 1724 W

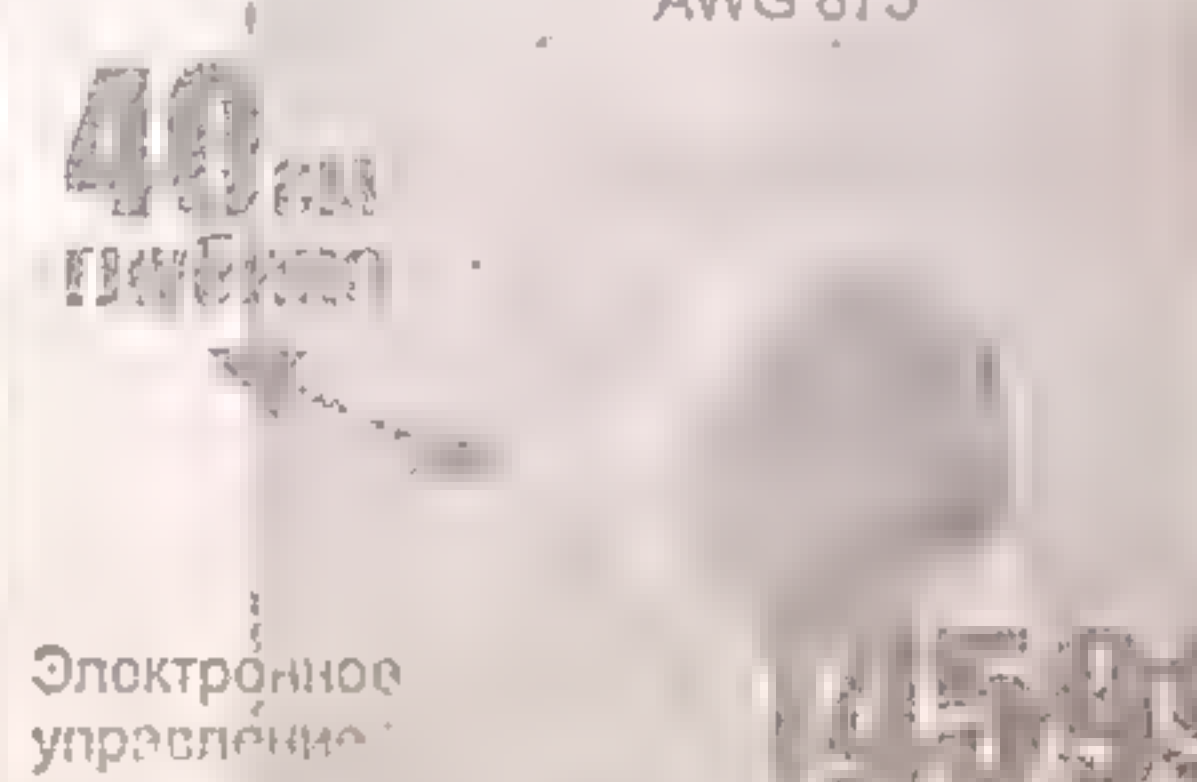


~~2099 руб.~~

1699 руб.

Whirlpool

СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА
AWG 875



Электронное
управление

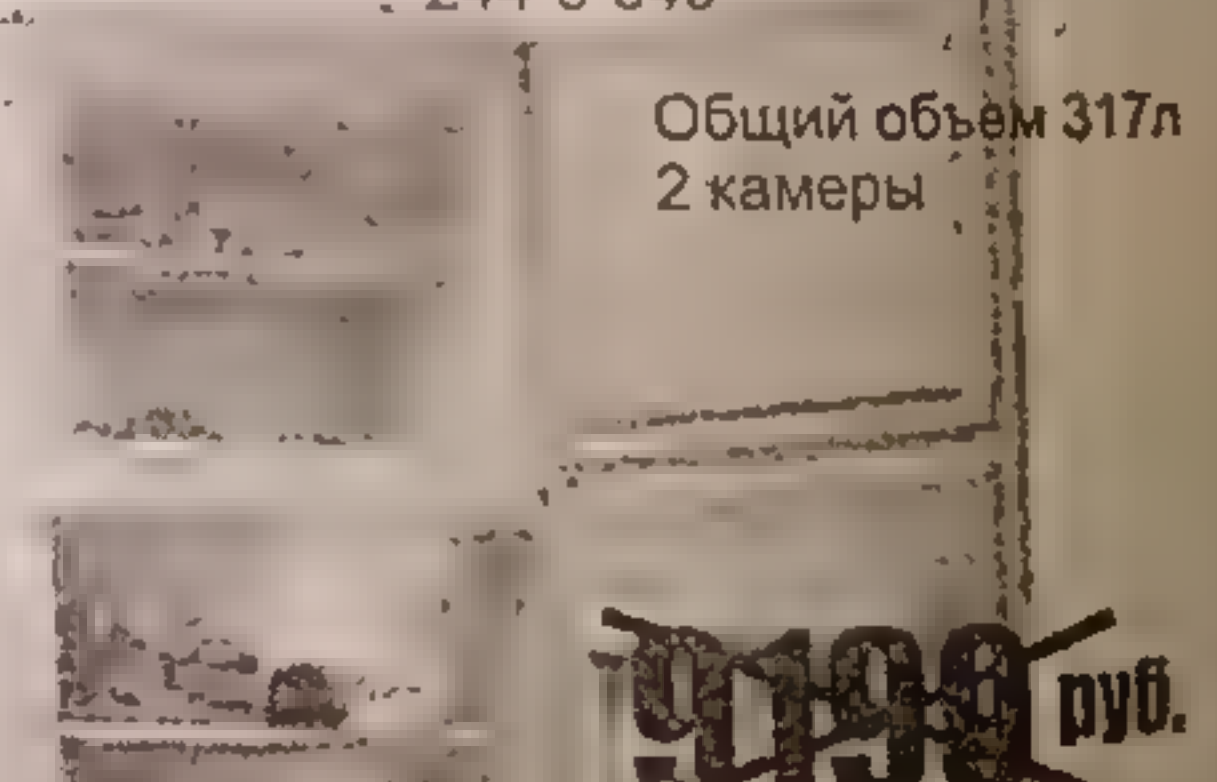
~~14599 руб.~~

1000
оборотов

9999 руб.

NORD

ХОЛОДИЛЬНИК
244-6-040



Общий объем 317л
2 камеры

~~9199 руб.~~

6999 руб.

г. Балаково, пр. Героев, 26 тел. 32 08 51

Цены с учетом всех скидок и действительны с 12 по 22 августа. Количество товара ограничено.
Обязательной сертификации. Полный каталог спецпредложений смотрите на www.satellit-s.ru

САТЕЛЛИТ

СЕТЬ МАГАЗИНОВ ЭЛЕКТРОНИКИ

2 этаж МАДОНИНА 2 этаж

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ДР. ГРЕЧ. ФИЛОСОФ	→		→		→		→		→	АВРААМ - ПЕВЕЦ	→
ВРАГ	10	СЦЕНА ЦИРКА	8	ЗАПАРКА	9	САМУРАЙ		МОШКАРА		ОКИСЕЛ	
	→					МЕДВЕДЬ (лат.)	→	АНДРЕЙ			
ДЗЮДО		ГУСЫНЯ		ЭКС-ВИНО	→					ВИЛЛА СУСЛИКА	
→	→		12	→		ВОРТУ У БОКСЕРА	007	→			
	МЕНЬШЕ ПЕЛИКАНА		КРИСТИНА - ПЕВИЦА		ЗАОСТРЕННОЕ БРЕВНО	→		ПУХ		ДРАГ. КАМЕНЬ	
→				7			ВАЛЮТА ЕС	→			
	НЕПОХОЖЕСТЬ	13	ЖМЫХ САХ. СВЕКЛЫ		ОБЕЗЬЯНА	→					
→			2					ВОДА (лат.)		ПРИТОК КАМЫ	11
	СИРАНО ДЕ ...										
	ЛЫКО	→				РАЙСА	→				
ИНДИЙСКИЙ ЭПОС	→							МЕТЛА			
								ИГРЕК	→		

П	Е	Д	И	К	У	Л	Е	З	Г	А
О	О	О	О	У	А	А	А	А	А	А
П	Р	О	Б	Е	Л	И	А	Н	А	П
Ч	Р	Л	И	А	Н	А	А	А	А	М
Н	А	В	Е	К	И	П	Ы	Л	Л	Л
А	А	О	О	П	Ы	Л	Л	Л	Л	Л
С	О	Л	О	Н	К	А	О	В	А	Л
Ы	Е	Т	Е	Х	И	Д	Н	А	Б	А
П	Е	Р	Л	О	В	К	А	Р	Б	А
Б	И	О	Р	И	Н	А	У	К	А	А
К	И	Т	А	Й	К	А	Г	А	З	А

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
в №60
Пароль сканворда -
ВЕЧНЫЙ РЕМОНТ.
Фамилия призера - на
12-й странице

Чтобы выиграть
приз, нужно разгадать
задание, определить ку-
пароль, заполнить ку-
пон и сдать в киоск или
рекламный отдел газе-
ты на ул. Ленина, 60, до
указанной даты.
**СКИДКА
200 р.**

СДАТЬ ДО 16 АВГУСТА

ФИО _____

Пароль _____

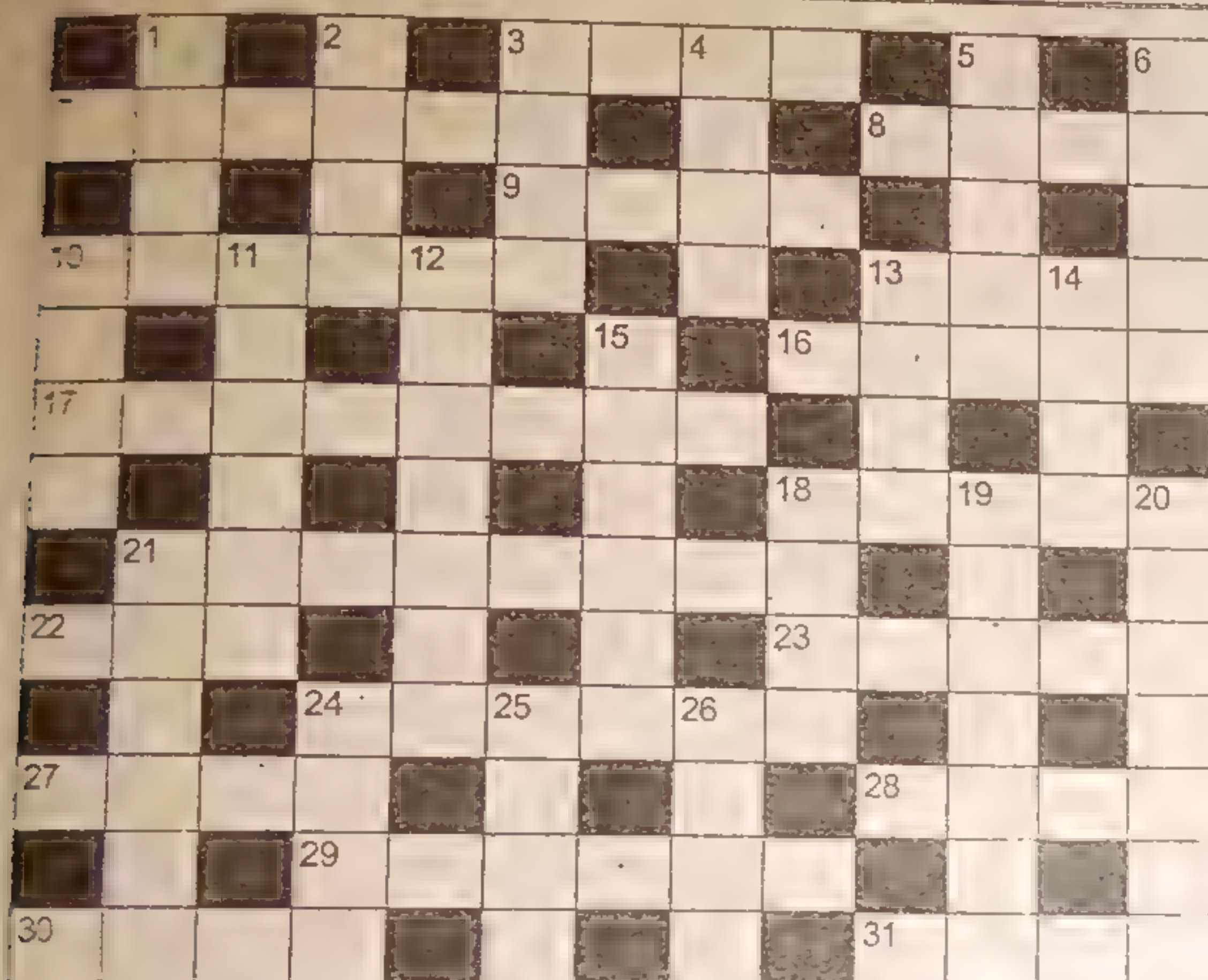
Телефон или адрес _____

В ПОБОИ КИОСК СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА

Разгадайте сканворд,
составьте пароль. По-
бедитель получит скид-
ку в 200 рублей при по-
купке отделочных ма-
териалов в магазине. Фа-
милия нового призера
на следующей неделе.

МАГАЗИН ЭКОНОМ КЛАССА

КНИЖНОЕ ЛЕТО - 2004



Пароль кроссворда «САНТА БАРБАРА». Фамилия музыкального призера - на 12-й стр.

Новый пароль второго августовского забега - слово, содержащее лишнюю букву. Пароль записывается в том виде, в каком он присутствует в кроссворде.

Вписывайте в купон номера призов.

КУПОН БЕЗ НОМЕРОВ В РОЗЫГРЫШЕ КНИЖНЫХ ПРИЗОВ НЕ УЧАСТВУЕТ!

Розыгрыш призов августа - в конце месяца.

НАЙДИ «ЛИШНЮЮ» БУКВУ

По горизонтали: 3. Мелочь мельче рубля сейчас, а раньше - не серебряные монеты. 7. Каждый мастер ее рано или поздно съедает, постигая нюансы ремесла. 8. Подходящая палатка для сабантуя. 9. Народ. 10. Нарисовал комету Галлея, тем самым попал в историю космонавтики и средневековой живописи. 13. Меховое манто ивасей. 16. Видение на трезвую голову в парах Атакамы. 17. Его просят труднее всего. 18. Кустарник, один из видов которого называют парагвайским чаем. 21. Детский врач. 22. Самый известный режиссер детского советского театра. 23. Прогулочная дорожка в парке. 24. Еремей... должен быть известен любителям отечественной фантастики. 27. А вот... Макдауэлл хорошо известна по фильмам и рекламе косметики. 28. И мало кто не знает министра культуры Азербайджана Полада Бюль-Бюль. 29. Фурия в романе Дюма «Три мушкетера». 30. Погода без осадков и облаков. Понятно? 31. Тридцать три попугая в крутом пике.

По вертикали: 1. Марка американских автомобилей. 2. Древнеегипетская богиня с головой кошки. 3. Вам дали скидку в 50 рублей. Что надо сказать? 4. Близкий родственник Евгения Онегина. 5. Общепринятая скорбь с приспущенными флагами. 6. Автостойло. 10. Стойло на ходу. 11. Озерник, юнец. 12. Кривая, делящая льдину на части. 13. Могучий бог. 14. Мишка из кипплинговских джунглей. 15. Сеть отелей по всему миру. 18. Прав тот, у кого больше. 19. Посланец. 20. Титул Морозовой с картой. 21. Гора греческих поэтов. 24. Все идет к тому, что реклама этого напитка на ТВ будет ограничена. 25. Звезда на заре. 26. Знак для «Геркулеса».

ОТВЕТЫ на кроссворд в №60

По горизонтали: 3. Вилы. 7. Анналы. 8. Теща. 9. Петр. 10. Насыпь. 13. Анды. 16. Плеер. 17. Рейхстаг. 18. Жулик. 21. Карлеоне. 22. Пак. 23. Намаз. 24. Галета. 27. Вино. 28. Мозм. 29. Бурнаш. 30. Баки. 31. Дойч.

По вертикали: 1. Аноа. 2. Басы. 3. Вилы. 4. Лото. 5. Гейне. 6. Батыр. 10. Норд. 11. Сайгак. 12. Посылка. 13. Алсу. 14. Деми. 15. Капоне. 18. Жена. 19. Лимпопо. 20. Кузьмич. 21. Кабина. 24. Гоби. 25. Лари. 26. Трап.

ДОМ КНИГИ представляет

Татьяна Устинова
**ПОДРУГА
ОСОБОГО
НАЗНАЧЕНИЯ**

В серии «Детектив глазами женщины» Дом книги уже не в первый раз представляет новый роман Татьяны Устиновой. Более десяти лет она посвятила телевидению. Как большинство деловых женщин, ценит семейный уют. Детективные

романы пишет в редкие часы досуга, но относится к этому необычному хобби очень серьезно.

...Одиноко и бедно жила немолодая девушка Варвара Лаптева. Казалось, все, что только есть в жизни хорошего, обошло ее стороной. Начальство на работе считало ее непроходимой душой, да и сама Варвара махнула на себя рукой. Но, видно, не до конца... Череда странных событий выбивает ее из привычного рутинного течения жизни. В кабинете начальника вдруг умирает посетитель. Варвара - первый человек, который увидел его мертвым. В это время из кабинета исчезает пластиковая карта, на которой лежит ни много ни мало - полмиллиона швейцарских франков! И Варвару начинают преследовать неизвестные, уверенные в том, что именно она похитила эти деньги. Разумеется, она непричастна. Но тогда кто?..

Читайте новые романы Т. Устиновой: «Мой личный враг», «Большое зло и мелкие пакости», «Хроника грустных времен», «Одна тень на двоих», «Развод и девичья фамилия», «Персональный ангел», «Пороки и поклонники», «Миф об идеальном мужчине», «Первое правило королевы».

СЕРИЯ «КЛАССИЧЕСКАЯ И СОВРЕМЕННАЯ ПРОЗА»

Борхес Х.Л. ЖЕЛТАЯ РОЗА. Виан Б. ПЕНА ДНЕЙ. Вудхаус П.Г. СЭМ СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ. Кастанеда К. ПУТЕШЕСТВИЕ В ИКС-СТЛАН. Кафка Ф. ПРОЦЕСС. Мердок А. ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ. О.Генри. ГОЛОС БОЛЬШОГО ГОРОДА. БЛАГОРОДНЫЙ ЖУЛИК. Остен Д. МОНСФИЛД-ПАРК. Паланик Ч. УДУШЬЕ. Басё М. ЛИРИКА (Япония).

Алдайк Д. БРАЗИЛИЯ / ГЕРТРУДА И КЛАВДИЙ / ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ / ИСТВИККИЕ ВЕДЬМЫ / КЕНТАВР / ПЕРЕВОРОТ (каждый роман - отдельная книга).

С началом осени призера сам выбирает книгу из этой серии. Делайте выбор заранее. Продолжение следует.

ДОМ КНИГИ

● Ленина, 129
Т.44-54-72

● Трнавская, 21
Т.33-17-25

● Трнавская, 57
Вход справа от маг.
«Лотос»

● маг. «Европа»
Ленина, 56

с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 17.00
выходной - воскресенье

ПРИЗЫ АВГУСТА

Приз №1 - Музыкальный подарок от «Кабачка «Изюминка».

Приз №2 - А.Воронин.

Приз №3 - Т.Устинова.

Приз №4 - А.Азимов.

Приз №5 - Классика поэзии (будет выбор).

Приз №6 - «Застольные песни на все вкусы».

СДАТЬ ДО 16 АВГУСТА

Чтобы выиграть приз, нужно разгадать задание, определить пароль, заполнить купон и сдать в киоск или рекламный отдел газеты на ул. Ленина, 60, до указанной даты.

НОМЕРА ПРИЗОВ

--	--	--

«СОЮЗПЕЧАТЬ ВИРНА»

ЗАЧЕМ ЭТО НАДО?

С тех пор, как я проколола в ухе пару «лишних» дырок, мне постоянно приходится отвечать на вопрос: «Зачем тебе это надо?» Я всем отвечаю: «Чтобы быть не похожей на тебя». Первоначально колечек и сережек должно было быть больше, но потом я посмотрела фильм про мумии. Так вот, на одной из них было столько металла и татуировок, что у меня мгновенно улетучилось желание хоть сколько-нибудь походить на нее. Такое,

по-моему, можно сделать с собой только из Очень Большой Любви к искусству. Летом, когда на теле появилось много свободного места, немножко пирсинга или небольшая татуировка могут помочь выделиться из «серой массы». А средств идентификации на данный момент множество.

Что такое пирсинг, я думаю, знают все. А о том, что татуировка - это не только синие

расплывшиеся картинки, но и множество других «фишек», знают не все. Кроме традиционных «тату» можно выделить тавро, биотатуировки и стразы. И так, тавро-рисунок отпечатывают на коже с помощью раскаленного железа. Каждый сюжет сначала изготавливают из стали или жести, затем раскаляют и на несколько мгновений прикладывают к телу. По ощущениям это похоже на пытки, ведь это своеобразный ожог третьей степени, после которого остается фигурный шрам. Если кто-то решится на такое, то точно будет «единственным экземпляром», но стоит ли шкурка выделки решать вам.

Для достижения экзотичности со временем татуировку можно превратить в биотатуировку. После инъекции в определенный участок тела без вреда коже дерматит от 1 дня до месяца, выглядит как настоящая тату, а на самом деле это хитрый трюк. Рисунок уйдет, сделанный с помощью препарата. Сделать

эту прелесть можно самому или попросить друга (подругу, маму, бабушку). А избавиться от биотатуировки можно в любой момент с помощью щетки, воды и специального масла. В нашем городе, если попытаться, то реально найти такую вещь; можно также обратиться в тату-салон.

Еще одна фишка, но только для девочек - рисунок из стразов. Набор не проблема найти в магазине и наклеить на себя, можно собрать маленький рисунок или даже целую картину. Это самый простой способ украсить себя, к тому же картина из стразов выглядит очень романтично. Вниманию плохо наклеивающих стразы имеют вредную привычку отравляться в соли. Это подходящий момент.

После того, как выберете способ ангрейда кожи, советуем поговорить это с родителями. У меня переговорный процесс занял месяц; но зато потом никаких упреков и обмороков. Только остался вопрос: «А зачем это надо?»

Т.

Заготовки впрок

СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ МАРИНОВАННЫЙ МЕЛКИЙ ЛУК

Для маринования нужно отобрать мелкие луковицы диаметром не более 3 см. Более крупные головки можно мариновать отдельно, разрезав их надвое. Рассортировав по размерам, луковицы нужно очистить от верхней чешуи, срезать донце и «шейку», вымыть и 2-3 мин. бланшировать в кипящей воде. Уложить в банки, на дно которых положить приправы: кусочек лаврового листа, 3-4 зерна черного перца, гвоздику, кусочек корицы. Залить маринадом: на 1 литр кипящей воды по 50 г соли, 50 г сахара и 200 мл 6-процентного уксуса. Банки закупорить герметически и стерилизовать 7-8 мин.

Маринованный лук подается в качестве гарнира к мясным блюдам или используется для приготовления салатов.

ЛУК, МАРИНОВАННЫЙ ПО-БОЛГАРСКИ

Состав заливки: 9-процентный уксус и вода в соотношении 1:1. На литровую банку - 15 горошин черного перца, 1 стручок красного горького перца, 4-5 лавровых листьев, 1 ст. ложку соли.

Небольшие луковицы очистить, надрезать сверху и уложить в банки по плечики. Между головками лука положить приправы и посолить. Залить уксусом и укупорить.

ЛУК С СОЛЬЮ

1 кг лука, 200 г соли.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и плотно уложить в банки, пересыпая солью. Сверху оставить слой соли. Укупорить и хранить в холодном месте.

ЧЕСНОК МАРИНОВАННЫЙ

Очистить головки чеснока от грязи, промыть. На дно банок положить специи (черный перец и гвоздику), плотно уложить головки чеснока. Залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на сутки. Затем воду слить и залить чеснок маринадом: на 1 л воды - 50 г соли и 50 г сахара, 1 ст. ложку уксуса. Закатать крышками.

Так же готовится и черемша - стрелки чеснока, которые обрываются летом и, увы, многими выбрасываются.

ПРОВЕРЬТЕ У СЫНА КАРМАНЫ, или Что нужно знать родителям о наркотиках

В конце 80-х годов прошлого века наркомания буквально захватила наш город. Исползованные одноразовые шприцы можно было увидеть брошенными на улице.

Странным проявлением реакции эмансипации служит особая форма поведения, названная «отравлением свободой». Подобное поведение проявляется, когда строгие регламентированные распо-

Каждому наркотику соответствуют определенные признаки опьянения, артикулы и приспособления для его употребления.

В настоящее время наиболее широко распространены два вида наркотиков. Это препараты конопли - марихуана, гашиш и препарат группы опия - героин.

Палеко не всегда героин выглядит, как чистый белый порошок. Каппаринол, содержащийся в нем, обладает стимулирующим, возбуждающим

или Что нужно знать родителям о наркотиках

В конце 90-х годов прошлого века волна наркомании буквально захлестнула наш город. Используемые одноразовые шприцы можно было увидеть брошенными на тротуарах, газонах, в подъездах почти так же часто, как окурки. Число потребителей наркотиков, взятых на учет в наркологическом диспансере, росло в геометрической прогрессии. Все мы еще помним, как часто можно было увидеть «залипающих» наркоманов в автобусах, подъездах, на лавочках в скверах.

В последние 2-3 года ситуация улучшилась. Значительно уменьшилось число вновь взятых на учет. Часть из тех, кто уже сидел на игле, находятся в местах лишения свободы, другие перешли на употребление спиртных напитков и пополнили ряды алкоголиков, единицам удалось побороть пагубную зависимость и вернуться к нормальной жизни.

В этой статье мне хочется познакомить родителей с теми признаками, которые позволяют своевременно заподозрить ребенка в употреблении наркотических веществ.

Приобщение к наркотикам чаще происходит в подростковом возрасте, этому способствуют особенности психики и психологии подростка. Большую роль играют любопытство, желание подражать более «крутым» сверстникам или старшим товарищам. В подростковом возрасте, в период полового созревания, поведение в значительной мере определяется характерными для этого периода жизни реакциями эмансипации, группирования со сверстниками, увлечениями и формирующимся сексуальным влечением.

Реакция эмансипации проявляется стремлением освободиться из под опеки, контроля, руководства, покровительства со стороны родных, воспитателей, учителей, всех старших по возрасту вообще от установленных ими правил, законов. Обо-

странным проявлением реакции эмансипации служит особая форма поведения, названная «отравлением свободой». Подобное поведение проявляется, когда строго регламентированный распорядок жизни у подростка сразу сменяется полной свободой, а постоянная опека в повседневной жизни - самостоятельностью. Особенно ярко этот момент проявится, когда дети, окончив школу, поступают в высшие и средние учебные заведения или, не поступив, начинают работать. При этом подросток не только получает большую свободу, но и меняет круг общения.

При «отравлении свободой» поведение подростка становится противоположным тому, что требовалось от него раньше. Привлекает именно то, что прежде не

дозволялось. Выпивки, употребление наркотиков и других дурманных средств бывают вызваны желанием «вкусить запретные плоды». Все это благоприятствует первичному «поисковому наркотику», то есть стремлению все попробовать. Приобщение подростка к алкоголю, наркотикам, токсическим веществам происходит, как правило, в компаниях сверстников. Нередко, если один подросток «заносят» в группу какое-либо вещество, то может «заразить» его злоупотреблением всех членов группы, так как поведение подростка в группе определяется подражанием и желанием занять определенное положение среди сверстников.

Конечно, родители не смогут ограждать своего ребенка от всех вредных влияний, но обеспечить элементарный контроль просто обязаны. Не мешает поинтересоваться, с кем общается ваш ребенок, как проводит свободное время, как расходует деньги, которые вы даете ему на карманные расходы. Необходимо обратить внимание на состояние и поведение ребенка, когда он приходит домой.

Каждому наркотику соответствуют определенные признаки опьянения, артикулы и приспособления для его употребления.

В настоящее время наиболее широко распространены два вида наркотиков. Это препараты конопли - марихуана, гашиш и препарат группы опия - героин.

Далеко не всегда героин выглядит, как чистый белый порошок, который мы привыкли видеть в американских боевиках. Обычно он имеет серый оттенок, иногда содержит вкрапления желтого или розового цвета, редко бывает равномерно измельченным, а содержит крупинки и комочки. Доза героина, как правило, заворачивается в кусочек фольги в виде маленького квадрата. Героин употребляют, вводя внутривенно, вдыхая через нос или курят. Для внутривенного введения необходим шприц, кроме того, при таком методе введения обязательно остаются следы от инъекций по ходу вен и не обязательно только на руках, но и на ногах или шее. Для вдыхания героина через нос необходима маленькая трубочка и ровная поверхность для формирования дорожки героина, обычно используется небольшое зеркальце. Героин, помимо эйфоризирующего, обладает выраженным седативным, успокаивающим действием. Опьянение характеризуется вялостью, сонливостью, нарушением координации, шаткостью походки, нечеткой смазанной речью, что делает его похожим на опьяненное. Однако, как правило, более выражена сонливость. Нередко употреблявший наркотик засыпает даже сидя в удобной форме или в процессе разговора, не сменяя фразу. Наиболее характерным и постоянным признаком наркотического опьянения препаратами опийной группы является миоз - то есть резкое сужение зрачков до размеров булавочной головки.

Препараты конопли - марихуана, гашиш - употребляются в большинстве случаев путем курения, реже, особенно если это местная конопля, в виде отваров на молоке и каши. Упакована марихуана обычно в спичечный коробок и представляет собой травянистую массу зеленого цвета. Если коробок с травой носят в кармане, то мелкие листочки травы высыплются, и пыль, которая обычно скапливается в швах кармана, окрашивается в зеленый цвет. Ароматичес-

кий альдегид - каппаринол, содержащийся в конопле, обладает стимулирующим, возбуждающим действием. Наркотическое опьянение возникает через несколько минут после курения марихуаны, проявляется ощущением особой легкости в теле. Движения становятся свободными, не требующими особых усилий, появляется стремление к движению, бегу, прыжкам, танцевать, принимать вычурные позы. Ускоряется темп мышления, мыслей много, они текут чередой, быстро сменяя друг друга, наплывая одна на другую. Появляется потребность высказаться, пообщаться. Появляется речевой напор - слов много, фразы строятся нередко без окончания. Окружающий мир приобретает яркие цвета. Звуки кажутся громкими, музыка необычной, проникновенно действующей.

Эти особенности наркотического опьянения способствуют тому, что марихуана обычно употребляется в компании из нескольких человек, сопровождается прослушиванием музыки. Может употребляться на дискотеке. Покурившие подростки, слушая музыку, даже сидя пританцовывают, ритмически постукивают рукой или ногой, энергично жестикулируют, лицо могут исказить утрированные гримасы.

Характерны аффективные перепады настроения от безудержного веселья до мгновений страха и ужаса, то повышенное настроение с веселостью, то гневливость и злобность. Очень характерна склонность к эмоциональной индукции: взрывам хохота, охватывающим всю компанию курильщиков, без всякого повода. Из характерных объективных симптомов гашишного опьянения можно назвать вегетативные нарушения - сухость во рту, блеск глаз, особенно характерно резкое расширение зрачков. При начавшемся протрезвании резко усиливается чувство голода, по выражению самих подростков, они «бомбят холодильник».

К сожалению, не всегда признаки употребления наркотиков бывают своевременно замечены, а иногда, даже если и обнаруживается что-то подозрительное, то родители сами пытаются найти какое-то другое объяснение. Каждому хочется верить, что с его ребенком ничего плохого случиться не может.

И все-таки, если вдруг вы заметите что-то странное в поведении ребенка, какие-то признаки из перечисленных выше, атрибуты, которые могут быть связаны с употреблением наркотиков, лучше за разъяснением обратиться к специалисту, врачу-наркологу.

Наркологическая служба города расположена по адресу: ул. Минская, 69, в психоневрологическом диспансере.

Если стесняетесь или боитесь огласки, можно обратиться в кабинет анонимной наркологической помощи по адресу: ул. Бр. Захаровых, 100, тел. 44-14-66. Там же можно провести экспресс-анализ мочи на наркотики. Современная методика иммунохроматографического исследования позволяет обнаружить следы наркотика в моче даже через 3-5 суток после употребления.

Кроме того, на базе психоневрологического диспансера круглосуточно работает телефон доверия. Там дежурят квалифицированные специалисты - психиатры, наркологи, психотерапевты и психологи. Они могут дать совет по целому ряду проблем, не обязательно связанных с употреблением наркотиков. Номер телефона доверия 22-71-11.

Врач психолог-нарколог А.В. Бедухин

№65
(спецвыпуск) (1127)

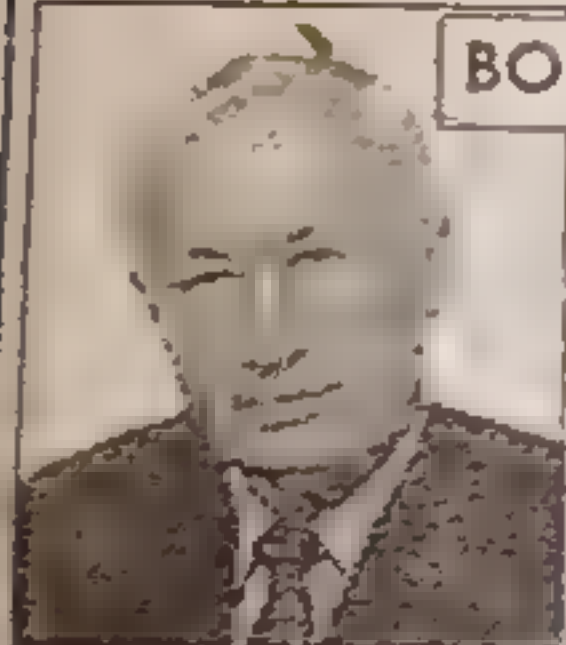
Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

20
августа
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



ВОПРОС МЭРУ

Отвечает
В.Тимофеев,
глава администра-
ции БМО

«На одной из
планерок было

сказано, что областной бюд-
жет задолжал БМО сред-
ства на льготы ветеранам.
Решился ли этот вопрос?
Если нет, то как вы намере-
ны его решать?»

Л.Котовская

- Задолженность областно-
го бюджета составляет 13
млн. рублей, но есть обеща-
ние эти деньги выплатить. Я
думаю, вопрос очень скоро
будет решен.

«В декабре заканчивает-
ся срок договора арен-
ды помещения центра «Ро-
весник». Будет ли договор
продлен, или нужно уже се-
годня искать здание для пе-
реезда?»

Д.Соловьев

Ведутся перегово-
ры. Как они закончатся, у
нас нет. Но думаю, через
несколько недель мы найдем
здание, чтобы сохранить под-

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

И.Дмитриева. Репортаж из мэрии

ДЕНЕГ, ВИДИМО, НЕ БУДЕТ...

Никогда еще так тяжело не складывался год в смысле финансов. Помнится, каждый раз первые месяцы мы жили в долг, даже на зарплату бюджетникам не хватало, а уже летом появлялись дополнительные (то есть не предусмотренные бюджетом) средства, которыми мы затыкали все «дыры». Сегодня бюджет сформирован вроде бы неплохо - 1 млрд. 200 миллионов рублей, а постоянно нет денег, и специалисты в администрации говорят: никаких дополнительных доходов не будет.

Причины такого плачевного состояния обнаружил на планерке в мэрии начальник налоговой инспекции А.Ю.Кузнецов. За полгода мы собрали налогов на 41 процент меньше, чем в прошлом году. Уменьшение произошло из-за реорганизации энергетических предприятий и перехода по уплате налогов крупными химпредприятиями (БМУ и БРТ) по месту нахождения головных, то есть в Москву. Кроме того, налоговики считают, что контрольные цифры по доходам были несколько завышены, что сегодня уже не собираются собирать те деньги, на которые мы рассчитывали.

Кто-то «забыл» перечислить. Доначислено таким образом 60 миллионов. Кроме того, выставляются инкассовые поручения предприятиям-недоимщикам, выносятся постановления о взыскании налога, заводятся исполнительные производства, арестовывается имущество. Правда, за счет реализации имущества погашено всего 5 млн. рублей долгов. 44 предприятия-должника через суд будут объявлены банкротами. Признаны безнадежными 164 млн. долгов, это деньги, которые никогда не будут уплачены, так как предприятия обанкротились. Вопрос о том, почему они обанкротились, намеренно ли это сделано и можно ли было предотвратить этот факт, никем не изучался.

Налоговая инспекция предполагает и дальше выезжать с проверками на предприятия, бороться с недоимщиками всеми законными средствами, совершенствовать структуру инспекции и, что особенно важно, повышать уровень взаимоотношений с налогоплательщиками. Последнее важно хотя бы потому, что пока от предпринимателей исходит отрицательное мне-

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:
НЕ СЕСТЬ БЫ НА МЕЛЬ
ВСЕМУ ГОРОДУ

- стр.2

Мы не настолько бога-
ты, чтобы выбрасывать
корабли. Иначе не станет
ли бесхозяйственность
отличительной чертой
Балакова?



«ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ»
В «САЛЮТЕ»

- стр.2



По приглашению балаков-
ских единороссов команда
КВН «Дети Фемиды» и груп-
па «Высота» устроили празд-
ник для ребят в лагере.

ЕСТЬ ТОЛЬКО «МИГ» - стр.3

На протяжении
нескольких лет
Духовницкий рай-
он наблюдает за
становлением
СХПК «Миг» из
Полеводинского округа, во главе которого
стоит Ю.М.Мигунов с сыновьями.



Коротенько

Д. Соколов
- Сейчас ведутся перегово-
ры с собственником, четкой яс-
ности, как они закончатся, у
меня нет. Но думаю, через
две-три недели мы найдем
решение, чтобы сохранить под-
ростковый центр.

«На чьем балансе стоят па-
мятники «10 лет Октября»,
В.И. Ленину, Е. Лебеву, В. Ча-
паеву? Кто следит за их состо-
янием?»

Р. Колтунов
- Есть муниципальное пред-
приятие, которое возглавляет
Ю.Н. Сим, в его ведении все
эти памятники. Не все они се-
годня в хорошем состоя-
нии, что-то требует рестав-
рации или просто под-
краски. Надеюсь, коммуналь-
щики все поправят.

«Было объявлено о ликви-
дации долгов перед аптеками
за бесплатные лекарства. Од-
нако льготники жалуются, что
лекарства по-прежнему не по-
лучают. Почему?»

М. Жукова
- У нас два источника расче-
тов с аптеками - местный бюд-
жет и областной. Местный
свои долги отдал, и в пределах
нашей суммы лекарства выде-
ляются. Область пока остается
должна, но обещает отдать.

«Себестоимость проезда в
общественном транспорте, по
данным автокомбината, вы-
росла до 10 рублей. Пере-
возчики намерены требовать
увеличения стоимости прое-
зда. Ваше отношение к этому
вопросу?»

Г. Дорина
- Отношение двоякое. С од-
ной стороны, я должен со-
здать все условия для рабо-
ты транспорта, но, с другой
стороны, я понимаю, что на-
селение не очень платежеспо-
собное, и если будет поднята
цена может быть недоволь-
ство. Тариф должен быть уза-
н. Тариф на проезд в ав-
тотранспорте устанавливает Ирани-

дов. За полгода мы собрали налогов на
41 процент меньше, чем в прошлом году
(1). Уменьшение произошло из-за реор-
ганизации энергетических предприятий
и перехода по уплате налогов крупными
химпредприятиями (БМУ и БРТ) по ме-
сту нахождения головных, то есть в Мос-
кву. Кроме того, налоговики считают, что
контрольные цифры по доходам были
несколько завышены, что сегодня уже
ясно, но собирать-то деньги надо!

Что в этой ситуации делать? Инспекция
занята тем, что проводит проверки и до-
начисляет в бюджет те деньги, которые

было предотвратить этот факт, на-
изучался
Налоговая инспекция предполагает и
далее выезжать с проверками на пред-
приятия, бороться с недоимщиками гос-
ми законными средствами, совершенство-
вать структуру инспекции и, что особенно
важно, повышать уровень взаимоотноше-
ний с налогоплательщиками. Последнее
важно хотя бы потому, что пока от пред-
принимателей исходит отрицательное мнe-
ние о работе налоговиков: нет с ними вза-
имопонимания и нет интереса работать на
результат, то есть на бюджет.

ИЗЛОЖИТЕ СВОЕ МНЕНИЕ И ЗАБУДЬТЕ О НЕМ

О чем люди думают, говорят, страдают и переживают, что хотят? Эти и другие
вопросы задают социологи, изучают общественное мнение и затем пред-
ставляют властям результаты. Это мнение учитывается при принятии важного
решения. У нас социология была незаслуженно «задвинута в угол», но сегодня
опросы общественного мнения стали модным нововведением, и власти часто ис-
пользуют их для изучения последствий своих действий. В нашей администрации
есть целый отдел, который должен заниматься аналитикой. О его работе доложил
начальник отдела В.Н. Асташов.

Вообще-то я полагаю, раз отдел при мэрии, то и заказчиком того или иного
опроса должны стать руководители мэрии. Скажем, принимают решение поднять тариф
на проезд в троллейбусах (это в нашей власти), вот и спросите народ, как он к этому
относится, какую реальную сумму готов заплатить за проезд и что может предложить,
чтобы улучшить работу общественного транспорта. По итогам темы для опросов
придумывают специалисты отдела, проводят опрос силами и с помощью студен-
тов, делают сами анализ и затем по результатам, руководству. Дальше все остается на
бумаге, и на этих действиях руководящий отдел, который занимается опросом не принимает.
Скажем, тематика опроса - тарифы на проезд в троллейбусах. Один из вопросов
звучал так: назовите тариф, который вы считаете справедливым. Тридцать процентов опро-
шенных не назвали. Это означает, что люди вообще не имеют представления об исто-
рии тарифа. Родился, но любит се и не интересуется. Может быть, данные опроса (с
анализом, с результатами опроса) стали предметом изучения на какой-то комиссии и
затем предложены тарифы, которые будут учитывать уровень балаковцев, особенно юных?
Нет, факт признали и проехали. Единственным эффективным опрос проходит во время вы-
боров, с помощью которого до принятия решения власть знает, кто победил. Хотя и тут
повлиять на ситуацию уже поздно.

Одним словом, модные опросы в нашу жизнь вошли, но последствия этих опросов
пока на нее не влияют. Не выделяется средств на эту работу, не планируются темы, не
предполагаются выводы из результатов опросов. Очевидно, местной власти знать
мнение горожан по тому или иному поводу неинтересно. Представители власти увере-
ны, что все, что они делают, единственно верно, и как бы люди ни рассуждали, все
равно им придется выполнять принятые местной властью решения. И все!

ГУМАНИТАРНЫЙ КРИЗИС?

Наши библиотеки могут быть объединены и часть персонала может быть сокра-
щена - с таким заявлением (или предложением) выступил на постоянно действующем
совещании в мэрии начальник Управления культуры Анатолий Абрамов. Ра-
зумее всего, надо это предложение изучать, но есть опасность, что освободившиеся
помещения библиотек могут быть затем использованы в коммерческих целях, а
простым балаковцам еще труднее будет найти необходимую литературу.

Духовнический рай-
он наблюдает за
становлением
СХПК «Миг» из
Полеводинского округа, во главе которого
стоит Ю.М. Мигунов с сыновьями.

КОРОТЕНЬКО УБИРАЕМ И СЕЕМ

На этой неделе завершается уборка ранних зерно-
вых культур, на понедельник, 16 августа, убрано 72
процента всего урожая. В конце недели хлеборобы
намерены приступить к уборке проса. Одновремен-
но ведется сев озимых культур - пока сеют рожь, а с
20 августа приступят к посеву пшеницы. Топливом кре-
стьяне снабжены на 60 процентов.

УЧИЛИЩЕ ЕСТЬ, ЛИЦЕНЗИИ НЕТ

Училище искусств временно осталось без лицензии,
так как закончилось время действия старой, а новая
еще не получена. Чтобы ее получить, необходимо
провести противопожарные мероприятия, чем се-
годня усиленно занимается руководство Управления
культуры.

ДЕНЬГИ КАПАЮТ

Перечислены средства в сумме 300 тыс. руб-
лей строителям ливневой канализации в поселке
Сазанлей. Работы будут вестись до сентября, хотя,
как заверяют специалисты, уровень грунтовых вод
будет понижаться и дальше в результате всех зап-
ланированных мероприятий. Когда же поселок
будет полностью осушен, не берется прогнози-
ровать никто.

ПОМОЩЬ ИЗ МОСКВЫ

В Балаково пришли федеральные деньги на ре-
шение социальных проблем - 6 миллионов рублей. 5
отдали на обеспечение жильем работников «Скорой
помощи», миллион - с той же целью работникам
бюджетной сферы села Маянга.

ОДИН ИЗ НЕМНОГИХ

Евгений Ефремов, генеральный директор ОАО
«Балаковорезинотехника» - один из немногих
руководителей предприятий Балаковского муницип-
ального образования - выполнил требование Феде-
рального закона «О квотировании рабочих мест для
инвалидов». В настоящее время на предприятии тру-
доустроено 160 инвалидов по зрению, слуху и общим
заболеваниям.

ПОСТ ДЛЯ ГУБЕРНАТОРА

Рамазан Абдулатипов, член Совета Федерации
от Саратовской области, будет выдвигаться в Пре-
зиденты Дагестана. Нам эта информация инте-
ресна по одной причине - и в дружественной гу-
бернатору Аяцкову, и в оппозиционной ему прессе
появились публикации, что место сенатора займет
Аяцков. Должность достойная, а спокойствия на-
много больше. Сам губернатор эти публикации
не комментирует.

ЗАТОПЛЕННОЕ

ДОБРО

В судоходстве есть такое понятие, как «сесть на мель». Корабль, если его можно так назвать, «сидит» на мели и немного затоплен. За это время он стал своеобразной достопримечательностью на берегу у старой пристани. Мальчишки, купающиеся здесь, быстро нашли судну применение - они ныряют с него в воду. А некоторые любители экзотики загорают на его палубе или на том, что от нее осталось.

Долгое время мы ничего не могли узнать об этом судне: где оно и почему находится там. Наконец, помог нам в этом судоходный инспектор Г.Д. Загребин. Он предоставил краткую информацию о владельце судна. Оказалось, это бывший зам. генерального директора АО «Иргиз» Епишкин П.М., а судно, по словам Загребина, находилось в ведении завода. Раньше примерно в том же месте, где лежит наш «мореход», причаливали суда, принадлежащие АО «Иргиз», и это судно стояло в ряду с ними.

Более подробные сведения мы получили от инспектора по маломерным судам А.В. Харькова. Как сообщил он, то, что случилось с судном, произошло из-за халатности владельца. Однажды на судне забыли закрыть люки, и начавшийся шторм потопил его. Со временем оно пришло в негодное состояние, проржавело, а «умные» люди утащили оттуда все, что смогли.

Вот так простая оплошность может привести к большой трагедии. Теперь лежит корабль и используется не по назначению. В Балакове много так называемого бесхозного добра, но это выделяется из массы. Мы не настолько богаты, чтобы выбрасывать корабли. И подобные проявления безответственности видны почти везде. Обидно, что эта черта является людям нашего города.

Лилиана

НАГРАДЫ

ШИМ ТРЕНЕРАМ

Соседи

Приезд депутата ГД В. Володина люди ждут с нетерпением. Потому что знают - придется пе-

рачено 7 млн. рублей, в этом году из федерального бюджета будет выделено 11 млн. рублей.

БОЛЬШЕ ДЕНЕГ - ЛУЧШЕ ОБОРУДОВАНИЕ!

ред ним ответ держать, но он поможет сделать жизнь хоть немного, но лучше. Когда весной он приехал в Хвалынский, жители знали - будет установлен последний срок сдачи в эксплуатацию реконструированного хирургического комплекса ЦРБ. Реконструкция здания началась в мае прошлого года, а завершить ее надеялись в июне этого года. В прошлом году на реконструкцию было зат-

«К тому же, - сказала Туманова Т.В., главврач ЦРБ г. Хвалынского, - каждый приезд Володина - это дополнительный стимул к завершению строительства». Для медиков Вячеслав Викторович сделал немало. В конце прошлого года Татьяна Викторовна встречалась с В. Володиным, когда проходила передача автомобилей для «Скорой помощи». Тогда в г. Хвалынский

поступило 4 автомобиля, один из которых реанимобиль; новое медицинское оборудование для этих автомобилей и даже спецодежда для обслуживающего персонала. Теперь главное, чего ждали медработники

от депутата, - определение окончательных сроков сдачи объекта, что и было сделано.

В. Володин осмотрел помещение и решил прокомментировать ситуацию: «Строительство запаздывает, но идет оно хорошо, хотя финансирование не всегда идет так ритмично, как хотелось бы».

Сейчас реконструкция в пределах допустимого. Учи-

тываются все замечания и пожелания врачей. Постарались сделать пандусы, отделку, автостоянку. Была проведена новая вытяжка в операционную, которая соответствует последнему слову медицины. Изменились, соответственно, и цены. Теперь требуется немного больше денег, чем планировалось. «Аппетит приходит во время еды», - именно так обозначил ситуацию Вячеслав Викторович. Уже врачи других корпусов выходят с пожеланием, чтоб и у них провели реконструкцию. Желание, конечно, вполне объективное и закономерное, но здесь надо понимать возможности федерального бюджета. Хотя это не означает, что здания останутся без ремонта.

Д. Гунько

Коротенько

УБИЙСТВО ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Очередные данные обнародовал областной отдел загс: в прошлом месяце в области родилось 2278 детей, умерло 3563 человека.

ГИБЕЛЬ НА ПОЛЕ

Уборочная не терпит ни минуты простоя. Трагическое происшествие в Ивантеевском районе. В копне сена спал механизатор, при развороте на него совершил наезд а/м «ГАЗ». Мужчина скончался.

ПРОЕКТ БОРЬБЫ С БЕДНОСТЬЮ

Борьбу с бедностью объявил Президент, и практически тут же решением губернатора создали рабочую группу при Правительстве области с целью разработать проект программы по сокращению уровня бедности. До 1 октября примут проект, утвердят и начнут по нему работать. Если к этому времени Президент не поставит какие-нибудь но-

Как дети «Высоте» салютовали

В начале четвертой смены в лагерь «Салют» приехали гости. Причем не папы и не мамы. Гости эти - наши звезды: группа «Высота» (Александр Корчагин) и команда КВН «Дети Фемиды». Пригласил их исполком Балаковского отделения партии «Единая Россия».

Лагерьтам было несколько плюсов от приезда звезд. Первый - концерт, а второй - спать не придется днем. Многие подумают, как могут дети лет семи понять шутки кавээнщиков, которые явно рассчитаны на больший возраст. Оказалось, что «Дети...» подготовили свой репертуар именно для детей.

Максим (команда «Дети Фемиды»): «Мы решили принять участие в этой акции от «Единой России» потому, что с раннего детства необходимо при- вивать людям КВН-культуру, ну и культуру вообще».

Оксана: «Мы выезжаем часто на такие акции и дарим людям радость, веселье. Конечно, когда приглашают. А когда не приглашают - мы не рассто-



...расказывать корашки. И подобные проявления безответственности видны почти везде. Обидно, что эта черта является лицом нашего города.

Лилиана

НАГРАДЫ ЛУЧШИМ ТРЕНЕРАМ

Приказом Государственного спортивного комитета РФ знаком «Отличник физической культуры и спорта» награждены девять балаковских работников физической культуры: Володин Николай Георгиевич, учитель физкультуры гимназии №2; Икаев Руслан Степанович, преподаватель физкультуры лицея №62; Крахмалев Михаил Максимович, тренер по дзюдо ДЮСШ «Россия»; Попутников Александр Борисович, директор лыжной базы Балаковской АЭС; Порохова Ирина Николаевна, тренер по настольному теннису ДЮСШ №2; Романов Николай Ефимович, тренер по футболу ДЮСШ «Балаково»; Романова Наталья Анатольевна, заместитель директора СОЦ «Спортэксп»; Сальников Владимир Иванович, тренер по лыжному спорту ДЮСШ «Россия»; Трухляев Иван Кузьмич, тренер по боксу ДЮСШ «Россия». На планерке в мэрии госнаграды вручил В.В.Тимофеев.

МУСОРНЫЙ УЖАС НА ЛОБАЧЕВСКОГО

В одном из подъездов по улице Лобачевского, 116, - ЧП. От того, что в доме забился мусоропровод, страдает весь подъезд. Те жильцы, у которых дверь выходит на кучу мусора, бьют тревогу. По их вызову уже приезжали работники коммунального хозяйства, которые убрали мусор с пола, - и все...

В результате мусор не проходит по мусоропроводу, а образует новую кучу. Лариса Милова, жительница подъезда, рассказала, что обращалась в домоуправление, но там последовал интересный ответ. Люди будут приходить, убирать мусор у мусоропровода и уходить. На вопрос жильцы, не лучше ли будет если раз пробить мусоропровод, ей сказали категорически «нет». Ведь в забивке виноваты жильцы, вот пусть и мучаются. А Лариса Васильевна отвечает: «Неужели нет такой службы, кото-

рая непосредственно занимается вывозом мусора?»

Жильцы обвиняют службы коммунальные, а те - жильцов, так и ругаются, а мусор только прибавляется и разлагается.

Но еще хуже то, что они решили переконструировать свой мусорный ящик с лестничных пролетов между 7-8 и 8-9 этажами. Ведь они выкидывают мусор непосредственно на своей лестничной клетке. Поэтому жизнь превратилась в ад.

Лариса Васильевна разговаривала с жильцами насчет того, чтобы мыть мусорные места с хлоркой или другими аналогичными средствами. Но все разговоры напрасны. Мыть подъезд никто не собирается.

Если все так и будут продолжаться только ругаться, сваливая вину друг на друга, чище подъезд не станет, а опасные болезни от грязи уже поблизости.

Д.Г.

С БЕДНОСТЬЮ

Борьбу с бедностью объявил Президент, и практически тут же решением губернатора создали рабочую группу при Правительстве области с целью разработать проект программы по сокращению уровня бедности. До 1 октября примут проект, утвердят и начнут по нему работать. Если к этому времени Президент не поставит какие-нибудь новые задачи.

ОЧЕРЕДНАЯ КОМПАРТИЯ

Ленинская коммунистическая партия Российской Федерации создается в стране. Минюст выдал документ о регистрации этого намерения. Учредительный съезд пройдет в Москве. Предполагается, что среди его участников будут все те, кто в последние годы покинул КПРФ. Идеи коммунизма живут.

Лагерятам было несколько плюсов

от приезда звезд. Первый - концерт, а второй - спать не придется днем. Многие подумают, как могут дети лет семи понять шутки кавээнщиков, которые явно рассчитаны на больший возраст. Оказалось, что «Дети...» подготовили свой репертуар именно для детей.

Максим (команда «Дети Фемиды»): «Мы решили принять участие в этой акции от «Единой России» потому, что с раннего детства необходимо при- вивать людям КВН-культуру, ну и культуру вообще».

Оксана: «Мы выезжаем часто на такие акции и дарим людям радость и веселье. Конечно, когда приглашают. А когда не приглашают - мы не расстраиваемся и приглашаем себя к ним в гости сами и безотказно приезжаем».

И тут Олег Ершов, зам. директора по воспитательной работе, выступающий в роли ведущего, пригласил гостей на сцену. Обученные встречать гостей детки со знанием дела приступили к игре, суть которой заключалась в том, кто громче покричит, повизжит, потопает и похлопает. Самые-самые получили призы.

Следующий конкурс был еще веселее: выбирали от каждого отряда по человеку и под разные песни он должен был танцевать диско.

Между конкурсами выступали звезды, да и в зале тоже сидели звезды, только будущие.

А пока в планах А.Корчагина и «Детей...» - посетить еще и другие лагеря.

Г.Динина

Лицом к лицу с чиновником

НЕОЖИДАННЫЙ ПОТОК

В начале приема 26 июля А.А.Данилова, начальник отдела экологии БМО

сказала: «Что ж, будем сидеть, как и всегда. Сегодня никто не придет». Обычно к ней на прием приходят максимум 1-2 человека. В этот же раз Александра Александровна ошиблась. К ней пришли два посетителя и группа из четырех человек.

Первыми были четыре женщины, жительницы района АТК-1. Их очень волнует территория рынка «Рокот». Они рассказали, что там обосновалось несколько производственных цехов, это же, по закону, в «спальном районе» делать запрещено. В вечернее время на рынке сжигают мусор. Александра Данилова рассказала, что их инспектор раза три-четыре пытался поймать нарушителей. Но из-за отсутствия транспорта к его приезду оставались лишь горящие кучи мусора, куда входят покрышки, линолеум, ковролин, пластиковая тара и многое другое, что жечь категорически запрещено.

Также жительницы обратили внимание на свалку мусора, где лежат плиты и производственные отходы. Они предложили заасфальтировать свалку, но прежде ее нужно разобрать. Как обычно, никто не берется это делать. Еще одно тревожное место: сарай ППЛ-43. Там лежат металлические стружки. А.Данилова заявила, что они были в этом районе и никаких стружек не увидели. Такие организации обязаны сдавать металлические отходы. В частности, стружки принимает организация «Вторчермет». По словам начальника отдела экологии, они обязаны принять эти отходы, иначе лишатся лицензии.

В конце июля прошел последний прием месяца. Его провел заведующий сектором по труду отдела по социальным вопросам БМО А.В.Тополев. Он сразу предупредил, что к нему часто приходят люди, которые не называют себя и могут не захотеть общаться в присутствии прессы. В этот

ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ - ВСЕГО ЛИШЬ КОНСУЛЬТАЦИЯ

день такого не произошло. На прием пришел всего один человек. Мужчина рассказал, что живет в Балакове третий год, но у него нет прописки и есть специальность

историк, которая в данное время считается непрестижной.

Этому посетителю, как и всем, кто приходит на прием, Анатолий Васильевич дал

Следующая посетительница пришла с «подарком». Она принесла кулек свежесорван-

ной травы, которая оказалась коноплей, и рассказала, что это растет у нее по всему двору, и поделилась другими проблемами.

Например, ее волнует несанкционированная торговля на улице. Женщина разговаривала с продавцами кавказской национальности, угрожала милицией, но это ни к чему не привело. Продавцы ответили на угрозу так: «Менты - наши друзья, мы с ними договоримся».

Следующая беда - открытые канализационные колодцы, которые заполнены мусором. И последняя проблема, которой поделилась женщина, - постройка здания. Рабочие говорят, что здесь будет магазин-склад канцтоваров. Но жители, которые часто сидят во дворе, говорят, что там стоят прессы и будет цех по обжигу резины. С этими вопросами А.Данилова обещала разобраться.

Последнего посетителя чиновник встретила дружеской улыбкой. Дело в том, что под окнами его дома ставят машины, хотя там стоит запрещающий знак. Совместными усилиями они напечатали листовки с предупреждением, чтобы машины не ставили, прикрепили их к машинам. После этого автотранспорт не поубавился, но до конца так и не исчез. Теперь этот пенсионер предложил штрафовать злостных нарушителей. Он опять готов прикреплять листовки к машинам.

Так закончился прием у начальника отдела экологии Александры Даниловой.

консультацию. К нему часто обращаются с вопросами о трудоустройстве. А.Тополев говорит, что с вопросами такого рода лучше обратиться в Центр занятости населения. Он лишь может дать информацию, куда лучше не устраиваться, откуда чаще идут жалобы.

Д.Борисов

Репортаж с поля

Вот уже на протяжении нескольких лет весь Духовницкий район не без интереса наблюдает за становлением СХПК "Миг" из Полеводинского округа.

И сегодня, летом 2004 года, мы в разгар уборочной страды побывали в СХПК "Миг", во главе которого стоит Юрий Михайлович Мигунов со своими сыновьями. Надо сказать, что результат работы коллектива хозяйства заслуживает внимания.

НА ОЗИМОМ ПОЛЕ

... Комбайны один за другим в летнем мареве уходят вдаль, оставляя за собой ровные полосы обмолоченных пушистых валков. Вдали сверкает бликами волжская вода. Вдоль береговой линии зеленеет заливной луг, где идет косовица. В синеве звенит трель жаворонка. Воздух наполнен запахом трав... До чего же красива наша земля!

- Отличный хлеб на этом поле, убираем напрямую, - остановив свой комбайн на краю поля, подошел к нам передовик хозяйства А.А.Елизаров, - полчаса - и бункер полон зерна.

Пока золотым потоком зерно льется в кузов автомашины, на которой подъехал младший из Мигуновых, есть минутка поговорить.

- Настроение у людей хорошее, погода пока позволяет убирать хлеб быстро и главное - без потерь, - говорит Виталий Юрьевич, - через час заканчиваем уборку озимой пшеницы на этом поле и перегоняем технику на ячмень. После обеда начнем уже обмолот там

ЗЕМЛЯ И ЛЮДИ

Юрий и Мигуновы, отец с сыновьями, начали хлебоборбское дело... Теперь же площадь... насчитывает свыше... гектаров. Набор сель...



Мигуновы в эту весну взяли в обработку еще 500 гектаров из земель бывшего совхоза "Полеводинский". К сожалению, пришлось потратить немало времени и сил, пока земля, когда-то плодородная, была освобождена от зарослей разросшегося молодняка ясеня и вяза. Мигуновы шутили: мол, каждый год в поля "первоцелинников" осваиваем по 300-500 гектаров.

И вновь люди отвоевали несколько участков земли под пашню, которую очень тщательно подготовили под посев. И вот теперь наступил настоящий экзамен - жатва.

- Полеводинские земли особенные, - разговариваем мы со старшим из сыновей Мигуновых - Михаилом Юрьевичем. - Если дожди порадуют влагой - значит хлеб уродится на славу. А не будет дождя - земля каменеет.

И все же: "На Бога надейся, да сам не плошай" - эту поговорку мигуновцы на практике знают. Так что и раннюю влагу стараются в поле закрыть вовремя. И культивацию провести продуманно. Зерно в землю положить, как сердце земледельца подскажет.

В этом году озимые на площади 190 гектаров дали в среднем более 20 центнеров с гектара, а на одном участке - более 30. Посевы радовали - дружные, чистые от сорняков.

что будут достойные цены на зерно.

Под подсолнечник отведено в севообороте 130 гектаров. И посевы хорошие. Жаль, пасек в селе поубавилось. Пчела для опыления - большое дело.

МНОГО О ДЕЛАХ УЧЕТАШНИК

В прошлом году дожди пошли не вовремя во время уборки подсолнечника. Работы были приостановлены. И Михаил Юрьевич, рискуя в какой-то мере, решил ждать. Морозы ударили в декабре. Влажность семечек снизилась до допустимых показателей. Урожай был собран в среднем по 5 центнеров с гектара и удачно реализован. Получена прибыль. А ведь многие сельхозпроизводители в районе, поторопившись, убрали подсолнечник с большой влажностью, тогда погорел не один десяток тонн семян.

- Итоги прошлого года были неплохие, - продолжаем мы разговор с Михаилом Юрьевичем, подъехав к складу, где велись очистка и подготовка семенного материала к севу озимой пшеницы.

- Мы выполнили все обязательства перед пайщиками земли, - говорит Михаил, - создали запас ГСМ, закупи-

будто бы с завода, совершенно новый трактор!

МИГУНОВЫ - ЛЮДИ ОТ ЗЕМЛИ

... Подошел трактор с тележкой, груженной новым зерном. И когда полился поток озимой пшеницы в ворох, в прохладе просторного склада почувствовалось тепло от прогретого на солнце зерна. Удивительное ощущение!

- После обеда будем возить зерно уже с ячменного поля, - беседуем мы с механизатором хозяйства Владимиром Ильичом Кореньковым, - у нас все работы как по часам организованы. Мигуновы - это сильная команда, каждый талантлив в своем деле. Особенно Михаил - исключительно способный человек.

Про Мигуновых в селе отзываются уважительно. Трудолюбивая семья. Отец - Юрий Михайлович - передал всем своим пятерым детям, особенно сыновьям, большую работоспособность, природную смекалку, уважение к людям труда. Сегодня, как шутят в семье, все внешние связи и делопроизводство на плечах старшего Мигунова. Михаил - агроном по образованию, выполняет ответственную роль управляющего всем сельскохозяйственным процессом. Грамотно разбирается во всех тонкостях агрономии, имеет природное чутье, смекалку. На Александра Мигунова возложена организация всех работ в мастерской. Мастер на все руки - и токарь, и слесарь. Виталий - это палочка-выручалочка. Везде, где нужно подстраховать ситуацию, он здесь. И шоферит, и пашет зябь, нужно - сядет за штурвал комбайна. Ольга - жена Михаила - экономист по образованию, ведет весь бухгалтерский учет СХПК "Миг"... Да что и говорить, такие примеры в нашей действительности нечасты, когда большая семья дружно, проявляя взаимовыручку, ведет серьезное дело. Особ...

гим три комбайна встали в тени лесополосы. Пропыленные, но довольные погожим днем и весомым намолотом, комбайнеры собрались в кружок. От большого термоса разносился аппетитный запах борща, и только сейчас люди почувствовали, как проголодались. Шутка ли, без передышки прошли практически весь клин озимой пшеницы.

- Деньки хорошие стоят, немного утренняя роса мешает раннему выходу в поле, - говорит Александр Александрович Елизаров, - но если техника не подведет, то уберем хлеб быстро.

Коллектив хозяйства, как и в прошлом году - 12 человек. Настоящая команда. Асы своего дела на уборке зерновых Колотилин Юрий Васильевич и молодой комбайнер Кенжигулов Роман Михайлович. В этом году штурманом помогает на жатве выпускник школы Юра Косенко. "Толковый хлебоборб будет", - отзываются о нем мужики.

На перевозке зерна дружно в паре работают отец с сыном Зайцевы - Анатолий Федорович и Алексей. Несмотря на разные расстояния "поле - ток", комбайны никогда не простаивают с полными зерна бункерами.

В этом году удался урожай трав. Сенозаготовку ведет опытный механизатор Ботов Алексей Борисович. А значит, подворья всех членов коллектива и пайщиков будут обеспечены кормами.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Через день-два в СХПК "Миг" начнется уборка яровой пшеницы. В этом году отведен клин в 580 гектаров. Уже сейчас идет пахота зяби, заканчивается пятая культивация паров на шестисотгектарном поле. Скоро сев.

Своим чередом пойдет и уборка подсолнечника.

Засыплется весь урожай в элеватор. А дальше - заработок...

ЗЕМЛЯ И ЛЮДИ

Когда-то Мигуновы, отец с сыновьями, начинали хлеборобское дело на трехстах гектарах. Теперь же площадь севооборота насчитывает свыше двух тысяч гектаров. Набор сельскохозяйственной техники, созданная по крупницам база хозяйства, а главное - работоспособность коллектива СХПК позволяют Мигуновым переходить сегодня к программе максимум: стать на одну ступеньку с крупными производителями продукции полеводства в районе. Несмотря на сложности прошлого года,

лю положить, как сердце земледельца подскажет. В этом году озимые на площади 190 гектаров дали в среднем более 20 центнеров с гектара, а на одном участке - более 30. Посевы радовали - дружные, чистые от сорняков. Ячмень на стогектарном поле тоже готовили к прямому комбайнированию. Меньше затрат, экономия времени, которое так ценится в страду. Подходит к порогу созревания и просо на 70-гектарном участке. Эту культуру из-за низких цен на рынке Мигуновы не сеяли несколько лет. В этом же году вся надежда на то,

с Михаилом Юрьевичем, подъехав к складу, где велась очистка и подготовка семенного материала к севу озимой пшеницы. - Мы выполнили все обязательства перед пайщиками земли, - говорит Михаил, - создали запас ГСМ, закупили элитные сорта семенного материала, рассчитались по зарплате с людьми, подготовились к ремонту техники, смогли купить трактор МТЗ-80, капитально его отремонтировать. Кстати, когда разобранная до единого винтика машина вышла из ремонта, сверкая новой краской, односельчане подивились - как

дет за штурвал комбайна. Сестра Михаила - экономист по образованию, ведет весь бухгалтерский учет СХПК "Миг"... Да что и говорить, такие примеры в нашей действительности нечасты, когда большая семья дружно, проявляя взаимовыручку, ведет серьезное дело. Особенно как Мигуновы - на земле.

КОЛЛЕКТИВ - КАК ОДНА КОМАНДА

... К краю поля подошла машина с горячим обедом. Один за дру-

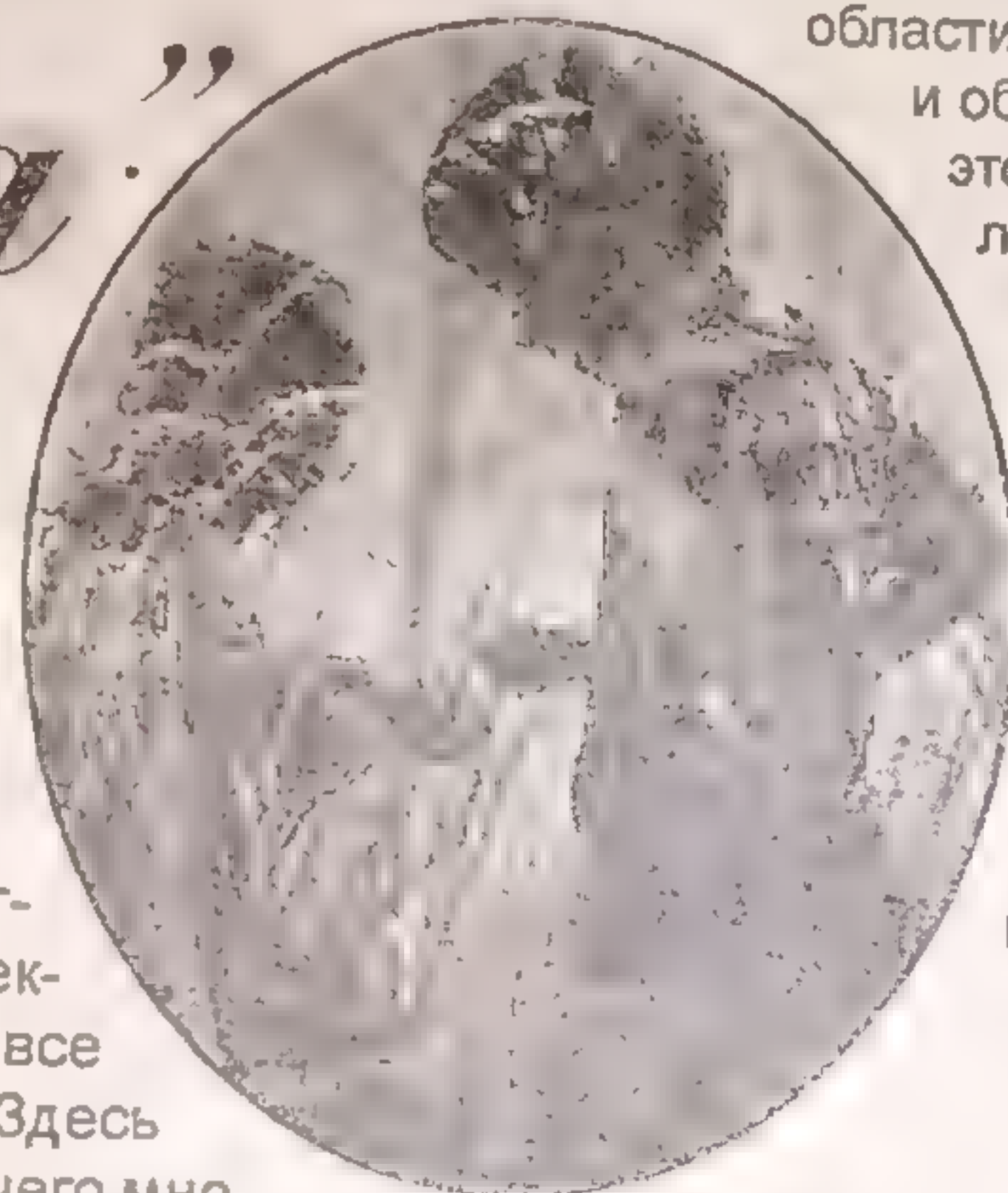
зьями, заканчивается пятая культурная паров на шестисотгектарном поле. Скоро сев.

Своим чередом пойдет к осени уборка подсолнечника. Засыплется весь урожай в закрома. А дальше - заработает мельница, выпуская отличную муку. И вновь люди будут готовиться к новому периоду своей работы. К весеннему выходу в поле.

Но это пока в планах. А сейчас все мысли, все силы - ради сегодняшнего урожая.

Н. Волкова,
Духовницкий район

"Ласточка"



ДООЛ «Ласточка» - детский оздоровительный лагерь на реке Сазанлей. Все помнят и знают этот лагерь как пионерский. Пионеры выросли и ушли в прошлое. Сейчас в лагере отдыхают их дети и внуки. Воспитатели и вожатые тоже, преимущественно, воспитанники лагеря, которые полюбили его и не захотели расставаться.

Благодаря 40-летнему служению организованному отдыху детей в лагере «Ласточка» его бессменного директора Пешковой Галины Павловны, там сохранено все лучшее, что было в пионерлагерях советского времени. Здесь «дачки» с верандами, качели, скульптурные группы (от чего многие учреждения поспешили избавиться, как от пережитка прошлого) и даже металлические ограждения сохранены, а ведь многие воспользовались моментом, подавали все металлическое, под благовидным предлогом, в пункты приема.

По воле случая, мне два лета приходилось здесь бывать. Сразу же было сообщено условие - надо пройти медобследование в установленном порядке, так как здесь дети. Чтобы работать с детьми, мне была предоставлена возможность познакомиться с требованиями государственной службы санэпиднадзора для работников оздоровительных летних лагерей, это жесткая дисциплина гигиены и санитарии, режима.

В лагере проводят лето дети из разных мест Саратовской

области. Трудно сказать с кем сложнее работать и общаться. У всех свои особенности. Но об этом знают только педагоги и руководители, которые делают все, чтобы проблемы остались за кулисами, а проживание детей в лагере было комфортным и безопасным. А в памяти оставались бы самые лучшие воспоминания и ассоциации. Ныне эмоции, как жемчужные бусинки, накапливаются в душах ребятишек, они будут поплавочками им по жизни. Они знают точно, что Галина Павловна их очень любит и рада, когда видит их вновь и вновь, из лета в лето в «Ласточке».

- Что такое «Ласточка»,

Кто же мне ответит?

- «Ласточка» - наш лагерь,

Лучше всех на свете!

Хранительница очага «Ласточки» - Пешкова Галина Павловна: Доброго ей здоровья и многих лет жизни, активного творчества и неугасимого душевного огня, тепла и света!

Высший профессионализм, работа по призванию, педагог от Бога - все это есть у Галины Павловны, но еще у нее есть любовь к детям.

Хотите вернуться в детство? Поезжайте в «Ласточку»!

Вы хотите, чтобы вас понимали ваши потомки? (ныне живущие)? Предоставьте им возможность отдыха в «Ласточке»!

А наша общая задача - сохранить этот «реликтовый» уголок для экологического лечения души.

Иванова

ОКОЛО-ЭКОЛО-ЦИВИЛИЗОВАННАЯ ПОМОЙКА

Леса возле старой пристани, наверное, одно из самых приятных мест, куда можно приехать и отдохнуть балаковским жителям. Казалось бы, люди сами должны это понимать и поддерживать природу в таком состоянии, чтобы райский уголок оставался таким.

Каким увидел его первый человек, пришедший сюда. Но пейзаж, открывающийся нам сегодня, далек от этого. Намечающаяся городская свалка - название, более подходящее этому месту.

Наслаждаясь красотой дикой природы, понимаешь, что все, чем мы пользуемся в реальной жизни, когда-то станет мусором. Когда-нибудь и ваш автомобиль прекратит ездить, а телевизор - показывать, и их постигнет та же участь, что и этот хлам. Даже избавиться от ненужного не может человек достойно. Всегда найдет «крайнего». И этим «крайним» в данном случае оказывается природа. Она терпит все людские выходки, который взвалил на нее человек. Чувствуя себя господином природы, человек забыл, что является ее частью. А не боится ли он обратного процесса, когда природа возьмет верх? Ведь тогда не будет тебе, человек, пощады!

Лилиана

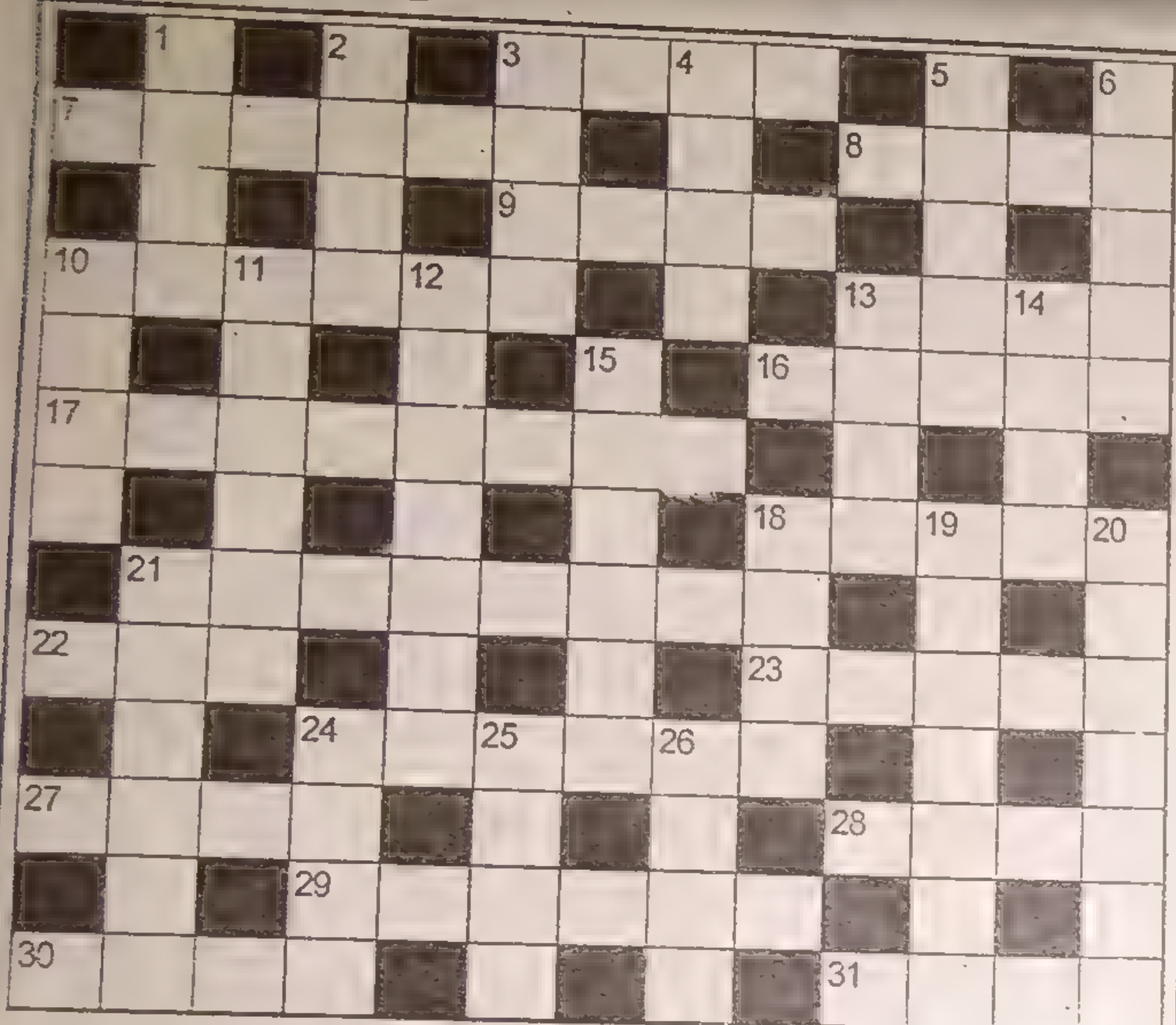
ПОЧЕТНЫЙ ДОНОР БЕЗ УДОСТОВЕРЕНИЯ

«Я на протяжении многих лет безвозмездно сдавала донорскую кровь. Имею на руках донорскую книжку. В общей сложности у меня 48 кровосдач. В мае 2001 года мне было присвоено звание «Почетный донор России», но я не могу пользоваться льготами, т.к. у меня нет удостоверения. Подскажите, куда мне обратиться за удостоверением, чтобы я могла в полной мере пользоваться заслуженными льготами?»

В.Аммосова

ВОПРОС-ОТВЕТ

Вы должны обратиться в местное учреждение, занимающееся заготовкой крови, либо в муниципальный орган управления здравоохранения. Награждение нагрудным знаком «Почетный донор России» с выдачей удостоверения производится на основании приказа Министерства здравоохранения РФ по представлениям органов управления субъектов Российской Федерации.



По горизонтали:

3. Суть анекдота и его смак. 7. Признак возраста шутки.
8. Пункт общепита. 9. Возможность. 10. Головной убор чабана.
13. Российская река, где стоит город, про который пели так:
«... где - не знаем сами». 16. Успешно проведенный эпизод
в дзюдо. 17. Журнал юга. 18. Птица Дня благодарения амери-
канских колонистов. 21. Полуостров с Индией. 22. Поиск стре-
лочника начинается с вопроса: «... виноват?» 23. Последняя
игра турнира в борьбе за кубок. 24. Материал для светспро-
ницаемой изоляции оконных проемов. 27. Общий выход
циркачей на арену называется «парад-...». 28. Запад дружи-
т, кроет матом их японский мирный ... 29. Нить лука. 30. Тен-
враг. 31. Союзная республика со столицей - г. Тбилиси (абр.)

По вертикали:

1. Порция. 2. Расположение объектов, пропагандирующих
камасутру. 3. Сорт хвалынского сыра. 4. Река в Сибири. 5. Под-
собное строение. 6. Система телевидения. 10. Харч. 11. Бура-
тиновый зародыш. 12. Топливо из веток. 13. Наклон корпуса.
14. Список блюд. 15. Султан тычинок. 18. Одна из первых «рас-
кованных» газет России называется «СПИД-...». 19. Имя акте-
ра Баниониса. 20. Головоногий моллюск. 21. Страна с ватикан-
ским анклавом. 24. Невод, бредень, трал. 25. Чего хочет выс-
тупить солдат? 26. Магма, переполнившая жерло вулкана.

СЛОВА на кроссворд в №63

По горизонтали: 3. Порт. 7. Ментол. 8. Труп. 9. Опак. 10. Кор-
бут. 13. Ящер. 16. Квант. 17. Астроном. 18. Таити. 21. Артистка.
22. Ну. 23. Вепрь. 24. Маркер. 27. Чаша. 28. Трое. 29. Резник.
30. Вахш. 31. Пять.

По вертикали: 1. Вето. 2. Штаб. 3. Плот. 4. Реал. 5. Пра-
ва. 6. Спорт. 10. Краб. 11. Ротару. 12. Уродина. 13. Явка.
15. Енот. 16. «Кортик». 18. Тавр. 19. Империя. 20. Ильмень.
24. Мери. 25. Роза. 26. Фрик.

Происшествия ГАЗОВЫЕ АТАКИ НА ШЕВЧЕНКО

Угроза взрыва газа дважды посетила ули-
цу Шевченко. Сначала 4 августа, около часа
дня, жильцы одного из подъездов дома № 2
почувствовали специфический запах,
который заполнил лестничные пролеты
и вырвался наружу. Вызванные газовики
установили: утечка газа происходит в од-
ной из квартир. Как оказалось позже,
причина - специально открытые краны кон-
форки и духовки газовой плиты. Таким спо-
собом пытался расстаться с жизнью 29-лет-
ний Сергей. Свой поступок он потом объяс-
нил приступом ревности к гражданской
жене Валентине, несмотря на то, что позво-
дов к этому не было никаких. Валентина -
домохозяйка и мама двухмесячной Танюш-
ки, которая требует к себе неустойчивого вни-
мания. В тот день 19-летняя мама ходила с
девочкой в консультацию. Муж ей поста-
вил условие, чтобы та пришла домой в
строго назначенный час. Одна о ревности
жены и дочке к этому часу он дож-
даться не стал, открыл газ и лег спать.
К счастью, история закончилась благопо-
лучно. И хотя некоторые считают, что ре-
вность - это плод страстной любви, сила
разума все равно должна преобладать.
По странному стечению обстоятельств,

ровно через четыре дня, 8 августа, подоб-
ную газовую атаку своим соседям устро-
ила 50-летняя Людмила. Все происходи-
ло на той же улице Шевченко, только
в доме № 120а.

На сей раз поводом для подобного акта
послужила банальная ссора с соседкой по
площадке. Вызванных на место газови-
ков, спасателей и милицию женщина к себе
в квартиру не пустила. Из-за дверей она
выкрикивала угрозы взорвать всех.
Для безопасности пришлось отключить газ
по всему стояку. А на место происшествия
была вызвана психиатрическая бригада.
Медики признали женщину психически вме-
няемой и трезвой.

В итоге газовикам удалось все-таки по-
ставить заглушку на газовую плиту в
квартире скандалистки. И сейчас ее
злососедские отношения несколько обезопа-
сились. Но как знать, утих ли синдром газо-
вых атак на улице Шевченко?

Пугает, что в альтернативу терактам
можно теперь ставить подобного рода
бытовые разборки. Ведь и тут, и там
встает реальная угроза жизни ни в чем не
повинных людей.

М. Смирнова

ЛЮТИКИ- ЦВЕТОЧКИ У ТЕБЯ В САДОЧКЕ

В народе есть две приметы: ук-
раденный цветок лучше растет и
с кладбища цветы брать
нельзя. Но если с кладбища
люди опасаются нести цветы
домой, то незаметно отщип-
нуть у растения листочек никто
не считает зазорным. Делают это
в том числе в аптеках, поликли-
никах, больницах - там, где эти
цветы «подпитываются» негатив-
ной энергией больных людей.
Чтобы пресечь такую практику,
работники медучреждений пе-
реносят цветы «на свою сторону
прилавка».

А любителям дармовой кра-
соты следует напомнить: цветы
будут радовать вас и доставлять
вам хорошее настроение в лю-
бое время года, только если они
подарены вам или куплены вами.

Д. Гунько

Криминальные истории СМЕРТЬ ИЗ-ЗА РЕВНОСТИ

Шесть молчаливых свидетелей и убийца, который
уже арестован... Целый день они искали квартиру, где
могла бы находиться жертва. И нашли - 40-летний
В. Тимошкин умер в тот вечер от ножевого
ранения в сердце.

Максим Нечаев, следователь
прокуратуры, говорит: «За не-
сколько дней до убийства Ти-
мошкин нанес Геннадия (подо-
зреваемому) телесные повреж-
дения, проще говоря, несколько

видел ее в компании незвано-
го гостя и, видно, это ему не по-
нравилось. Да и новый Ольгин
ухажер тоже был не лыком шит...

«В последний раз подозре-
ваемый освободился в 2002

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ДЫМА

Закон «Об охране окружа-
ющей среды» запрещает
сжигание мусора на террито-
рии рынка. Это неоспоримо.
Но существование закона еще не говорит о
том, что он неукоснительно соблюдается. Под-
тверждение - звонки в нашу редакцию балаковцев,
жалующихся на дым, который заполняет рынок на
улице Минской к вечеру.

Как сообщила А. Данилова, началь-
ник отдела
экологии администрации БМО, проведена про-
верка рынков города, которая показала, что
все они имеют договоры со «Спецавтохозяй-
ством» на вывоз мусора. Другое дело, что трудно
учесть, сколько было отходов на рынке и
сколько с него вывезено. Для этого должна про-
водиться работа по подсчету отходов, которые вы-
возятся с рынка.

ОТВЕТЫ на кроссворд в №63
По горизонтали: 3. Порт. 7. Ментол. 8. Труп. 9. Опах. 10. Корбут. 13. Ящер. 16. Квант. 17. Астроном. 18. Таити. 21. Артистка. 22. Гну. 23. Вепрь. 24. Маркер. 27. Чаша. 28. Трое. 29. Резник. 30. Бахш. 31. Пять.

По вертикали: 1. Вето. 2. Штаб. 3. Плот. 4. Реал. 5. Праща. 6. Спорт. 10. Краб. 11. Ротару. 12. Уродина. 13. Явка. 14. Енот. 15. «Кортик». 18. Тавр. 19. Империя. 20. Ильмень. 21. Ангара. 24. Марш. 25. Роза. 26. Ерик.

ДОСКА ПОЧЁТА

От всего сердца хочу поблагодарить врача стоматологической поликлиники № 2 **РЫБАКОВУ Валентину Романовну** и врача-протезиста **ШУМАКОВА Владимира Ивановича** за прекрасное лечение, за чуткое и внимательное отношение к пациентам. Желаю им дальнейшей плодотворной работы, большого семейного счастья, успехов во всем. Всего вам доброго!

Хромых, пациентка

могла бы находиться жертва. И нашли - 40-летний **В. Тимошкин** умер в тот вечер от ножевого ранения в сердце.

Максим Нечаев, следователь прокуратуры, говорит: «За несколько дней до убийства Тимошкин нанес Геннадию (подозреваемому) телесные повреждения, проще говоря, несколько раз ударил его металлическим прутом по голове. После этого Геннадию дали бюллетень, а когда больничный закончился, тот пошел разбираться с обидчиком. И чтобы не оказаться побитым второй раз, прихватил с собой дружок».

Постучались. В. Тимошкин открыл дверь, толпа ввалилась в квартиру. Сначала просто разговаривали, а потом...

Квартира принадлежала Ольге - сожительнице Тимошкина. В свое время Тимошкин

видел ее в компании незваного гостя и, видно, это ему не понравилось. Да и новый Ольгин ухажер тоже был не лыком шит...

«В последний раз подозреваемый освободился в 2002 году, - рассказывает следователь. - Причем между отбыванием наказаний в местах лишения свободы был небольшой промежуток времени». За спиной у Геннадия - 4 судимости. Две первых - за групповое изнасилование, последняя была условной, но срок ее еще не истек. И хотя рано до суда сушить сухари, можно догадаться, что новая судимость в копилке опытного зэка будет самой длительной.

Н. Исаева

Как сообщила А. Данилова, начался отдел экологии администрации БМО, проведена проверка рынков города, которая показала, что все они имеют договоры со «Спецавтохозяйством» на вывоз мусора. Другое дело, что трудно учесть, сколько было отходов на рынке и сколько с него вывезено. Для этого должна проводиться (но не проводится) инвентаризация отходов. Еще одна трудность - «застукать» нарушителя на месте преступления. Если инспекторы из экологического отдела приедут на место и не обнаружат никаких следов сжигания, то предъявить претензии рынку очень сложно.

Поэтому жителям совет - на подобные ситуации реагировать сразу и звонить в отдел экологии по телефону 66-51-22. Пойманный вредитель будет искупать вину серьезным штрафом. Для граждан это от 1 до 3 минимальных размеров оплаты труда, для должностных лиц - от 10 до 20, для лиц юридических - от 20 до 50 МРОТ.

Л. Лазурная

СПОРТИВНАЯ ХРОНИКА

С 4 по 14 августа в городе проходил Кубок Детской футбольной лиги, за который боролись 6 команд: «Амкар» (г. Пермь), «СДЮСШОР №8» (г. Нижний Новгород), «СДЮСШОР-Лада» (г. Тольятти), «Лисма-Мордовия» (г. Саранск), «Электроник» (г. Балаково) и «Россия» (г. Балаково).

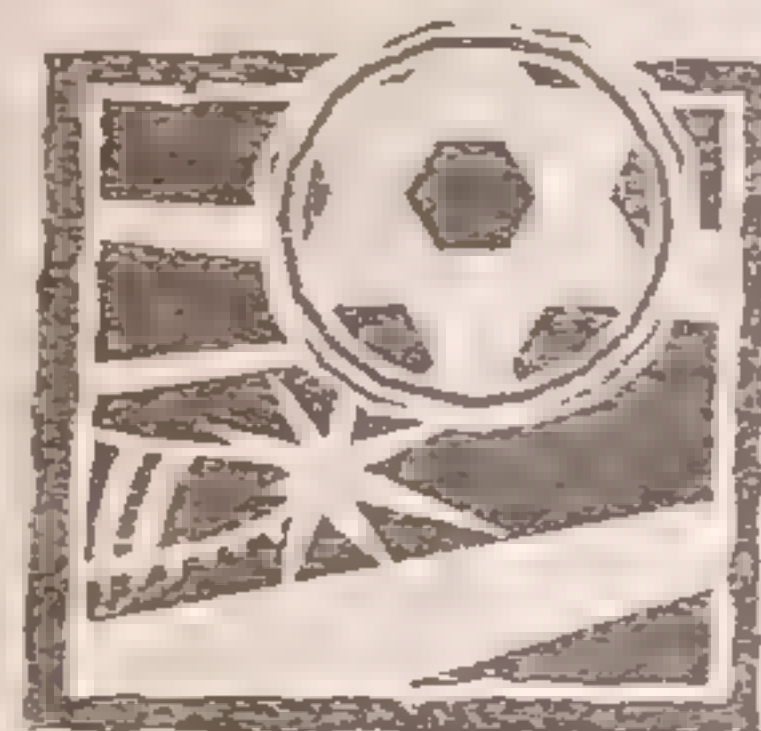
После третьего тура турнирная таблица выглядела так: первое место - у Нижнего Новгорода, второе занял наш «Электроник» и третье место делили команды «Амкар» и «Лисма-Мордовия».

Последняя игра состоялась в День физкультурника.

В последнем туре встречались команды «Лисма-Мордовия» и команда из Нижнего Новгорода (1:0 в пользу последней). Игра балаковской «России» с футболистами Тольятти завершилась победой гостей (8:0). «Электроник» и «Амкар» сыграли со счетом 4:0 в пользу Балакова.

Турнирная таблица изменилась по сравнению с началом игр.

Первое место заняла Спортивная школа олимпийского резерва (г. Нижний Новгород), второе - у «Электроника» (балаковцы заработали равное количество очков с победителем - 12, но в личной встрече проиграли). Третье место и 9 очков получила Спортшкола олимпийского резерва (г. Тольятти). Четвертое досталось команде «Ам-



кар» (г. Пермь), пятое заняли ребята из города Саранск, шестое - у нашей «России» (эти футболисты были младше соперников на два года).

День физкультурника отмечался балаковцами 14 августа. Сообщаем результаты спортивных мероприятий.

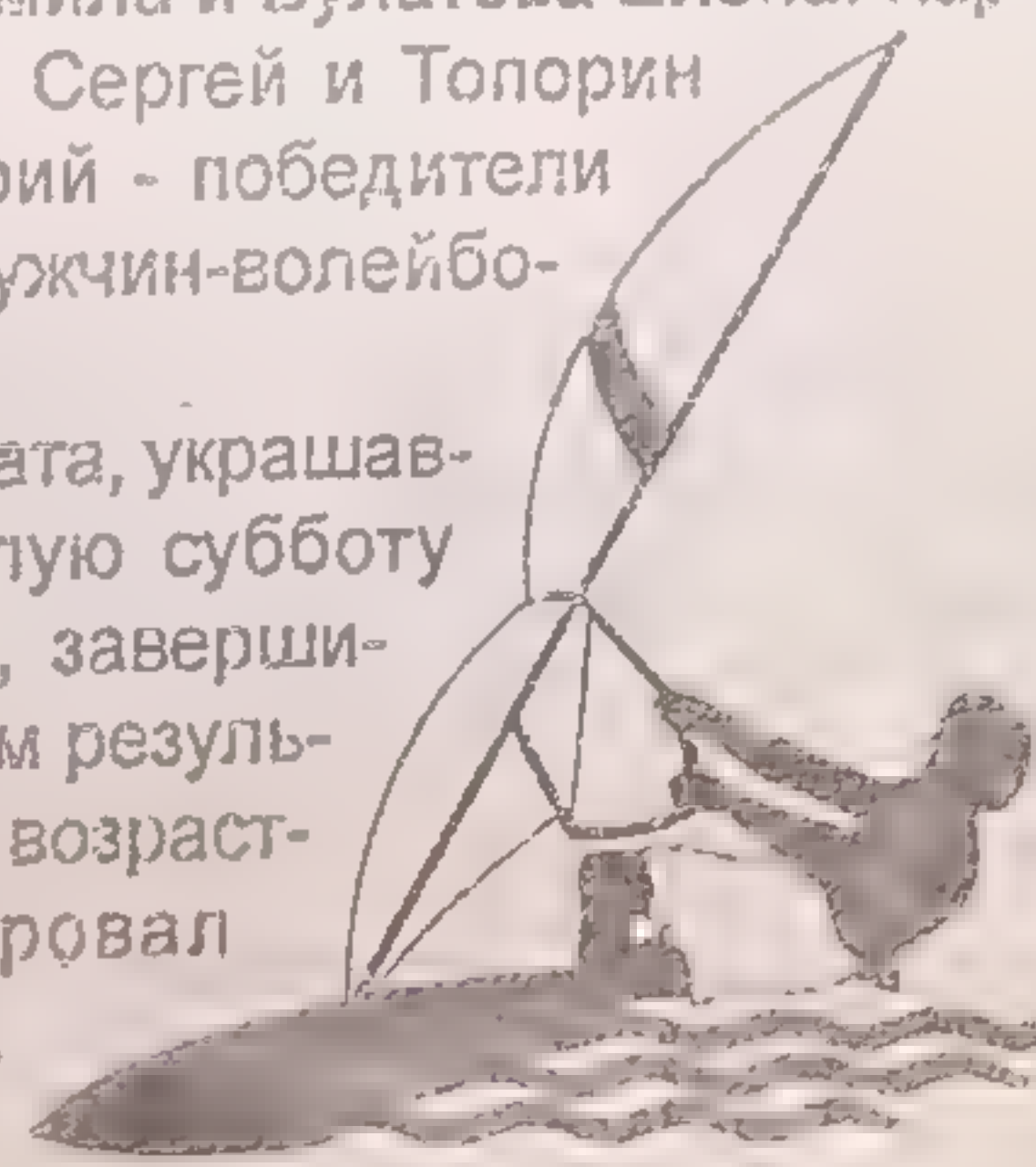
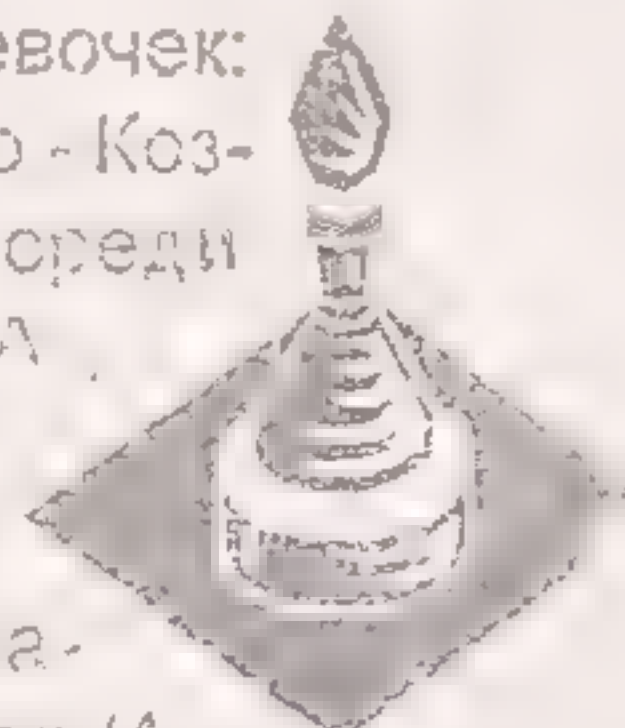
Соревнования по шахматам проходили в трех категориях. Среди девочек:

1 место - Камалян М., 2 место - Козлова Н.; 3 место - Крюкова Д.; среди мальчиков: 1 - Булдакин А., 2 - Шлегин Г., 3 - Чумаков Д.

Из мужчин самыми сильными шахматистами оказались Любченко И., Мещеряков И., Кузин А.

Пляжный волейбол выявил четырех победителей. Из женщин ими стали Корякина Людмила и Булатова Елена. Карлаков Сергей и Топорин Валерий - победители среди мужчин-волейболистов.

Парусная регата, украшавшая в прошлую субботу судоходный канал, завершилась со следующим результатом. В младшей возрастной группе лидировал Кривцов Николай, второе место у Куп-



Тебе, болельщик!

рияшина М., третье - у Афонина Н. Среди более старших участников победили Красносельцев С., Русс С., Чубынин А.

День физкультурника наполнил город спортом. В разных частях города балаковцы мерились сноровкой, умом и быстротой. Все эти качества необходимы и при игре в настольный теннис.

Соревнования по этому виду спорта прошли в спортзале ДЮСШ №2.

Горячая от напряжения ракетка, пружинистый шарик... В данный момент - это центр внимания теннисиста. Азарт и стремление победить - главные движущие силы. В день физкультурника принять участие в соревнованиях захотели 27 мужчин и 12 женщин. Как сообщила Ирина Порохова, тренер-преподаватель настольного тенниса ДЮСШ №2, с недавних пор правила игры в настольный теннис немного изменились. Партия идет до 11 очков, у каждого игрока по две подачи. Встреча длится до трех или пяти партий.

Эта игра популярна среди детей и взрослых. Если долго тренироваться, можно превратиться из любителя в профессионала. Первенство города, областные соревнования - все это реально, если есть желание. А чтобы было веселее, можно привлечь к любимому занятию всю семью.



Детская художественная школа проводит набор учащихся на 2004-2005 учебный год.

Принимаются дети с 10 лет и старше, на подготовительное отделение - с 8 лет. Срок обучения - 4 года. Прием документов ежедневно с 9.00 до 17.00. Обращаться по адресу: ул. 30 лет Победы, 49, ост. «Ва м-он», тел. 32-33-43.

Николай Савушкин так и сделал. Когда он работал тренером по настольному теннису на БРТ, привил любовь к этому виду спорта своим сыновьям. Сейчас ему 62 года, 51 из которых он посвятил ракетке и мячику.

«Сейчас я собираюсь на международный фестиваль любителей настольного тенниса «Старая крепость», - рассказал нам Николай, - под Одессу. Я там неоднократно занимал призовые и первые места. 15-й раз уже поеду».

Здесь, среди столов, сложился свой коллектив. Все родные и в то же время - соперники, которым интересно сразиться друг с другом. Но от результата игры отношения между людьми не меняются. Просто есть желание играть дальше!

Результаты соревнований: среди женщин первое место заняла Цейтца Ольга, среди девушек - Пономарева Кристина. Среди мужчин лидировал Корчевский Александр, среди юношей - Гурьянов Владимир.

Л. Паликова

Пишите нам: г. Балаково, ул. Топеринская 4. E-mail: vltma@bal.ru
Телефоны: 44-92-88 (редакция), 35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0205
Материалы, отмеченные Р, печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топеринская, 4
Подписной индекс 63783
Время подписания в печати: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

№ 66

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г. (1128)

24

августа
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

КОМПАНИЯ "РЕМ РЕКОРС"
В ЧЕСТЬ ДНЯ ГОРОДА БАЛАКОВО

представляет
ФЕЕРИЧЕСКОЕ 3-ЧАСОВОЕ ШОУ
с участием
группы **"КОРНИ"** и дуэта **"НЕЛАРА"**
в программе:

**ЛОТЕРЕЯ С ЦЕННЫМИ ПРИЗАМИ,
ДИСКОТЕКА ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ,
ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛЮТ**

Ждем вас 5 сентября в 19:00 на стадионе «Труд»
(билеты продаются в маг. «Ярослав», «Новинка», «Романтик», «Энергетик»;
в универсаме «На Степной», в кинотеатре «Мир»)

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 33-28-44

НЕ ПРОПУСТИ ЭТОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

«ВЕТХОЕ ЖИЛЬЕ» ПОД УГРОЗОЙ СРЫВА

Балаково может не получить средств, предназначенных для переселения людей из ветхих и аварийных домов. Такое решение пытается принять областная администрация. По ее мнению, двадцать миллионов рублей для балаковцев слишком много. Достаточно будет четырех. Означает это лишь около сотни людей, вынужденных владеть существованием в «клопчатниках», могут попрощаться с надеждами переехать в нормальные квартиры.

Губернаторское окружение «утешило»: средства, которые Вячеслав Володин нашел для решения проблем своих избирателей, будут распределены «строго в соответствии с потребностью и по назначению» областной администрацией. Но уже не на Балаково.

ВНИМАНИЕ!

Приемная главного федерального инспектора по Саратовской области аппарата полномочного представителя Президента РФ в Приволжском федеральном округе Р.Ш.Халикова расположена по адресу: ул. Красноармейская, 32.

**ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:
ДЕТИ: РОСКОШЬ ИЛИ...
- стр.1-2**

Во что обходится содержание ребенка в детском саду для семейного бюджета - очередное противостояние власти и закона.



**В НАСЛЕДИЕ
ПОТОМКАМ - стр.3**

Полтора месяца назад прекратила свое существование часть исторической усадьбы купца Пастухова. Видимо, властям легче избавиться от памятника, нежели сохранить его.

**БУДУЩЕЕ ЖИВО ПАМЯТЮ
О ПРОШЛОМ**

- стр.3

Еще одну страницу истории дополняет балаковская жительница А.А.Морозова.



ПРЕЛЮДИЯ К СВАДЬБЕ

- стр.10

Современное видение проблемы предлагает наш читатель

**НЕ ВАЛИТЕ С БОЛЬНОЙ
ГОЛОВЫ НА ЗДОРОВУЮ**

Впервые в городе

с 24 августа по 12 сентября

В ДРАМАТЕАТРЕ

попытка зрелища -

«МОНСТРЫ ТРОПИКОВ»

Выставка живых обезьян, крокодилов, удавов, питонов, скорпионов, ящериц

БОЯТЕСЬ С БОЛЬНОЙ ГОЛОВЫ НА ЗДОРОВУЮ

На прошедшей неделе в некоторых домах зафиксировали от домоуправлений такого содержания: «если в вашем доме или на вашем этаже отсутствует вода, обращайтесь в «Водоканал». И действительно, в некоторых домах вода на какое-то время исчезла. Жильцы, которые начали обращаться по всем возможным адресам, выяснили, что воду отключают из-за долгов «Водоканала» «Горсети», то есть прекращается подача электроэнергии и останавливаются насосы. А долги у предприятия потому, что ему не в полном объеме поступают деньги от ЮЖХ, который, в свою очередь, недополучает деньги с жильцов.

Например, жильцы дома №57 по набережной Леонова обратились письменно к губернатору с проблемой отсутствия воды, отправив одновременно 7 копий заявления в прокуратуру, главе БМО, министру энергетики области, в том числе и в наш адрес. Ответ получили через две недели от директора МУП «Водоканал». В нем Ю.М.Игумнов признает, что отключение насосной станции происходит из-за долгов за электроэнергию, и тут же поясняет, что деньги в «Водоканал» за воду поступают от жильцов (90 процентов от тарифа) и из бюджета (10 процентов). Других денег нет. Жильцы же платят крайне нерегулярно. Скажем, конкретно из 9 жильцов данного дома, подписавших заявление губернатору, один имеет долг более 3 тыс. рублей. А всего в данном доме 9 жильцов должны за коммунальные услуги более 15 тыс. рублей каждый, а один жилец - 13 тыс. рублей. «Водоканалу» же в месяц надо 4,5 млн. рублей на электроэнергию.

Но давайте посмотрим на проблему с другой стороны - ведь основная масса жителей этого дома за все коммунальные услуги платит! Почему она остается без воды? Как отделить тех, кто платит, от тех, кто не платит? В своем письме директор «Водоканала» говорит, что коммунальщики стали применять к неплательщикам строгие меры В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ. Какие - мы уже знаем: отключают воду, свет, газ и др. Но почему в последнее время? Почему надо было ждать, когда долг достиг по городу 80 млн. рублей? Кто конкретно не платит? Как сообщают инспекторы РКЦ, разносящие расчетки по квартирам, неплательщики в большинстве своем - это либо люди состоятельные, работники предприятий, где стабильно платят зарплату; либо чиновники, либо родственники чиновников. Есть, конечно, и горькие пьяницы-пропойцы. Почему юристы коммунальных организаций не требуют через суд обмен жилплощади должника с большей на меньшую? Почему не решают вопрос с разделением счетов, если в квартире прописана «мертвая душа»? Ведь затем по суду можно эту «душу» и выписать! Какую цифру долга надо дождаться, чтобы «подвинуть» юристов МУПов, администрации на конкретные дела? Нет безвыходных ситуаций, есть чиновники, не желающие искать выход.

В данной ситуации жильцам-плательщикам стоит объединиться, нанять юриста и составить заявление в суд о возмещении вреда в связи с недополучением коммунальной услуги. Причем как материальный вред оценить (болело сердце из-за того, что погибли редкие цветы, пришлось выпить пузырек корвалола), так и моральный (испытывал дискомфорт от того, что не мог помыться, попить чаю, вымыть посуду и приготовить еду). Каждый бы оценил свой ущерб в небольшую сумму - рублей в 200-300, а в итоге на весь дом вышла бы приличная цифра. И тогда коммунальщики стали бы быстрее думать, как решить свой вопрос с долгами.

А.Бирюков

Впервые в городе

с 24 августа по 12 сентября

в драматическом театре

попытка зрелища

«МОНСТРЫ ТРОПИКОВ»

Выставка живых обезьян, крокодилов, удавов, питонов, скорпионов, ящериц, ядовитых змей и многих других тропических животных



Цена билетов: детский 20 руб. взрослый 30 руб.

• Время работы с 10.00 до 20.00.
Время кормления (показательного) - по четвергам в 17.30.

ПРОБЛЕМА: ВЛАСТЬ И ЗАКОН

ВЛАСТЬ ПЛАТИ ВОЛНУ БУДЕТ ЛУЧШЕ

Ребенок в России - это роскошь. Доказано жизнью. Посмотрите на цены детского питания, одежды, игрушек и все станет ясно. Чем взрослее, тем дороже.

В двух- или трехлетнем возрасте ребенку необходимо общение с другими малышами, найти которое можно в детском саду. Там первые навыки самостоятельной жизни, первые друзья. И родители могут спокойно работать. Только сколько ни зарабатывал, плата за детский сад - ущерб семейному бюджету. В Балакове 502 семьи оплачивают содержание ребенка в саду полностью. Для них Управление образования стремится воплотить в жизнь такую модель: 20% платит семья, остальные 80 делят между собой предприятия, где работают родители.

По словам Тамары Логи-

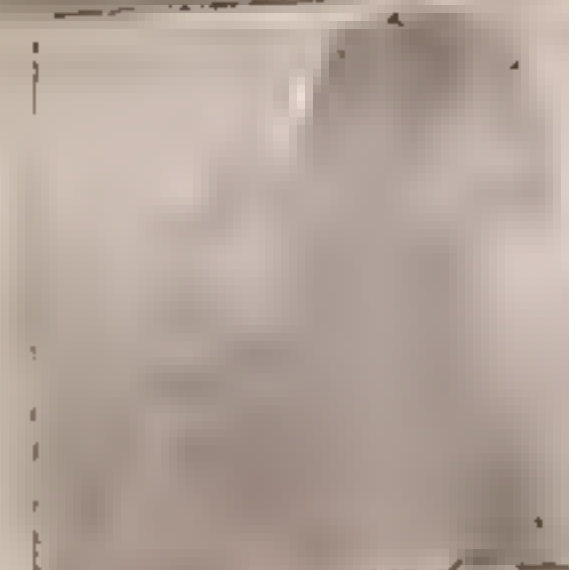
новой, начальник управления образования, сейчас Управление образования заключает договоры со всеми по 20-процентной плате для родителей. Рассматривается вариант только о тех родителях, у которых есть сады, и они не попадают под льготы бюджета".

Суд одобрил такое местное постановление, согласно которому администрация предоставляла льготы на детские сады семьям, не обремененным федеральным законом, но с материальными трудностями. Такие льготы незначительны, комиссия по социальной помощи. Кому-то установили льготный срок 2 месяца, кому-то 6. Пока они не закончатся, у них ничего не изменится. Но и новых льгот больше не будет. После окончания льготного срока эти семьи перейдут на 20-процентную оплату. Уже две десятых полной стоимости платят почти 900 семей.

Окончание на стр.2

дополняет зам.начальника тельница А.А.Морозова.

ПРЕЛЮДИЯ К СВАДЬБЕ - стр.10



Современное видение проблемы предлагает наш читатель.

ЗА ЧТО КАЗНЕН ОТЕЦ ИКЕБАНЫ - стр.10

«Зеленый уголок» открывают для своих читателей «Свободная газета» и магазин-салон «Ваш сад».

«КОРНИ» И «НЕПАРА» - + ТРИ БИЛЕТА - стр.6

ДАВНЕНЬКО НЕ БЫЛО ВЫБОРОВ

Выборы на 13-м округе назначены на 26 сентября. Изъявили желание стать депутатами пятеро: два директора рынков - Дмитрий Резаев («Рона»), Виктор Горшков (рынок в 9-м микрорайоне), Маргарита Тополева, директор приюта «Забота», юрист-профессионал, консультант общественной организации БОССС Аркадий Шувалов и Владимир Иванов, представитель КПРФ. В настоящее время избирком занимается проверкой подписей, собранных в поддержку кандидатов.

Новости из мэрии

НЕ ДОКАЖЕШЬ - НЕ ПОЛУЧИШЬ

В субботу состоялось заседание межведомственной комиссии в Саратове по вопросу формирования бюджета 2005 года. Наши представители (депутаты и работники администрации) кроме первых контрольных цифр запросили добавить еще 368 миллионов рублей, без которых город просто не сможет существовать. По словам главы БМО, предложения балаковцев были услышаны. Теперь дело за руководителем каждого подразделения - он должен лично выходить на своего министра и доказывать, какая именно сумма нам необходима. От того, какими аргументами мы будем сегодня оперировать, зависит то, как мы будем жить завтра.

ПЬЕМ И ДЕРЕМСЯ

В больницах города относительно спокойно - произведено 28 экстренных операций, увеличилось поступление больных с кишечными инфекциями, что не превышает сезонные показатели. Но медиков беспокоит рост травматизма - на прошедшей неделе в травмопункт обратились 400 человек с травмами различной степени тяжести. 88 человек госпитализировано. Почти 80 процентов обратившихся получили травмы в быту, попросту говоря, в пьяной драке.

КОРОТЕНЬКО КОРОТЕНЬКО

ПЕРЕХОДИМ НА САМООБСЛУЖИВАНИЕ?

Скорее всего, в чового года произойдет резкий рост цен на алкогольную продукцию. С 1 января увеличивают акцизы (налоги государства) на все спиртное, в том числе на пиво. Результат может быть только один - цены подпрыгнут.

НАШ КАРАВАЙ

Губерния наша - пятая в стране по количеству собранного зерна. Вклад Балаковского района достойный при общей неплохой урожайности.

СМЕНА ВЛАСТИ

В губернии новое назначение. Ренат Байгузин, доктор экономических наук, уроженец Узбекистана, в последнее время работавший зам. директора ООО «Межрегионгаз», постановлением губернатора назначен первым заместителем председателя Правительства области.

ОКАЗАЛСЯ РЯДОМ НА БЕДУ

Разрыв нефтепровода произошел в Энгельсском районе, в полутора километрах от станции «Безымьянка». Нефть разлилась и загорелась. Потушили за час, но при этом пострадал житель близлежащего села - 90-процентный ожог тела. Как он там оказался, выясняется. В критическом состоянии потерпевший отправлен в больницу.

ОДИН И ПАРТИЯ

Со дня визита Владимира Вольфовича Жириновского в Балаково прошло 10 лет. ЛДПР в то время была организация очень мощная, это касалось и балаковского ее отделения. Дмитрий Матвеев, Андрей Скуратович, Григорий Трофимчук - талантливые ребята, сегодня работающие каждый по своему направлению в Москве. В городе по большей части о прежней бурной деятельности жириновцев остались лишь воспоминания, но тем не менее 10% избирателей-балаковцев на последних выборах в Госдуму проголосовали за ЛДПР, а нынешний лидер местного отделения занял 3-е место после Володина и Алимовой.

МУЛЬТПАРАД В БАЛАКОВЕ

Впервые в Балакове и области в кинотеатре «Мир» при поддержке депутата Госдумы Вячеслава Володина проводится детский кинофестиваль «Волшебный мир». В программе - лучшие художественные и мультипликационные фильмы мирового проката. Продлится фестиваль по 5 сентября. «Пусть эти сказочные

ПРОБЛЕМА: ВЛАСТЬ И ЗАКОН

Окончание. Начало на стр.1

Для других категорий семей все остается по-старому. Это многодетные и семьи с детьми-инвалидами, которые платят 10% от стоимости услуг детсада. Таких в городе 1059. Это и неблагополучные семьи, чье потомство ходит туда бесплатно. У нас их 402.

К 1 сентября, как считают в Управлении образования, система должна заработать по-новому, т.е. 100% оплаты не будет.

**ЗАКОН: СДЕЛКА,
ПРИКРЫВАЮЩАЯ
СВОЕЙ ДРУГУЮ СДЕЛКУ
НИЧТОЖНА**

Однако в редакцию поступают жалобы от родителей, чьи дети ходят в муниципальные детские сады: заведующие требуют от них заключения договора пожертвований, по которому фактически родители будут платить 1200 рублей за месяц пребывания ребенка в саду (то 1000). Оказалось, что свои заявления некоторые родители направили в прокуратуру. Позиция прокуратуры такова: договоры не законны. Наш корреспондент Юлия Ляликова встретила с заместителем прокурора Владимиром С. ПЕРГИНЫМ.

КОРР.: Владимир Владимирович, что говорит закон об оплате за содержание детей в детских садах?

В.С.: В 1992 году было Постановление Верховного Совета РСФСР №2464-1 от 06.03.1992 г., в котором говорится, что все родители должны платить за детский сад только 20% от стоимости. Тогда же вышло областное Постановление №111 от 18.05.1992 г., обязывающее предприятия оплачивать оставшиеся 80% стоимости услуг сада. Но оба эти акта ничего не говорят о тех семьях, которые не работают или работают на себя. Поэтому администрация издала местное постановление, по которому родители платили в зависимости от их социально-экономического положения. Сейчас к нам стали обращаться гражда-

не, разбирающиеся в законах. Основываясь на их заявлениях, мы вынесли протест на постановление главы администрации и потребовали его отменить. Администрация нам отказала. Тогда мы обратились в суд, и решение суда было вынесено в соответствии с законом - постановление признали недействительным.

Вслед за этим отменили региональный правовой акт, т.е. теперь предприятия не обязаны оплачивать детские сады своим работникам!

КОРР.: Действующим осталось Постановление Верховного Совета?

В.С.: Да. И вопрос о том, что этот закон не соответствует современным условиям, - это не вопрос. Закон, какой бы он ни был: хороший или плохой - нужно соблюдать. Значит, все родители должны платить детским садам 20% (240 рублей). Появилась естественная проблема - кто будет оплачивать 80%? Бюджет на 2004 год уже утвержден, и там такие средства не были заложены.

КОРР.: В этих условиях специалисты Управления образования разработали договор пожертвований. Подписывая его мамы и папы обрекали себя ежемесячно, кроме 240 рублей, отдавать дошкольному учреждению и остальную недостающую сумму. «В противном случае, - гласил документ, - ребенок будет переведен в другое ДОУ, которое находится ТОЛЬКО НА БЮДЖЕТНОМ ФИНАНСИРОВАНИИ». Некоторые родители с испугу подписали бумагу.

В.С.: В законодательстве есть термин «пожертвование», т.е. дарение вещи, права в общепользовательных целях. Но у того, кто жертвует, не должно быть никаких обязательств. Анализируя этот договор, можно заметить, что в нем есть очевидные нарушения: с точки зрения закона, он фактически является сделкой, которая прикрывает собой другую сделку.

Сама форма «документа» не признается законом. Договор заключается в добровольном, а не в принудительном порядке. Здесь все наоборот. По рассказам родителей, им говорят: «Если вы не заключите договор, ваш ребенок будет питаться хуже, чем другие дети, будет ходить в группу без мягких игрушек и т.д.»

КОРР.: Существуют же нормы?..

В.С.: Правильно. По санитарным нормам и правилам и, как рассчитывали в Управлении образования, ребенок должен питаться в день на 40 рублей, а не на 8, как заложено в бюджете. По закону, если администрация не может содержать детский сад в порядке, она должна объявить об этом или СЭС его должна закрыть. Поэтому, если ребенок будет недоедать, - это опять же противоречит закону.

По словам Владимира Серегина, прокуратура будет добиваться, чтобы детские сады родителей не грабили и содержал бы их город. Один из выходов - изменение бюджета. Поиск других решений, соответствующих закону, - это проблема исполнительной власти.

Все родители, которые столкнулись с договором пожертвований и не согласны с действиями заведующих детских садов, могут обратиться в прокуратуру для защиты своих интересов.

Л.Ляликова



Комиссия, оказывающая консультационный зал, где все законы и

И СНОВА О ПОТОПЕ

МУЛЬТПАРАД В БАЛАКОВЕ

...ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ

ПРАВАМ ИСПОЛНИТЕЛЯ 110 ЛЕТ

«РОВЕСНИКУ» - ЖИТЬ!

МОГУТ И СНЯТЬ

рят о тех семьях, которые не работают или работают на себя. Поэтому администрация издала местное постановление, по которому родители платили в зависимости от их социально-экономического положения. Сейчас к нам стали обращаться гражда-

метить, что в нем есть очевидные нарушения: С точки зрения закона, он фактически является сделкой, которая прикрывает собой другую сделку.

ционный зал, где все законы и нормативные акты есть, их можно прочитать, можно снять копию, унести домой и изучить. Еще есть депутаты, которых также консультирует юрист, поэтому можно использовать и эту возможность получить сведения.

НЕ ПЕРЕНЯЕМЫХ ВОПРОСОВ
НУЖНО ЖЕЛАНИЕ НЕ МЕНЯТЬ ЖИЗНИ

Но никакие трудности не останавливают матери, у которой есть свой бизнес. Она не работает и тратит все свое свободное время на то, чтобы сделать свой собственный день полностью счастливым и просит три раза в день Бога о помощи. И она не может найти для него никаких аргументов, чтобы отказаться пойти работать. А мы и не сможем этого сделать через суд или добиться разрешения лицевого счета в банке. Здесь чисто бизнес-проблема, и разрешать ее могут только те, кого они касаются. Но при этом надо иметь желание что-то изменить в своей жизни и усилие воли, чтобы начать что-то делать.

Есть группа людей, попавших в кризисную ситуацию по состоянию здоровья. Однако нет инвалидности - нет и субсидии. Предполагается, что такой человек здоров и может работать. Как получить инвалидность (если здоровье действительно потеряно), как установить точный диагноз и потерю трудоспособности - эти консультации комиссия дает и предоставляет субсидию для решения вопроса.

В этом случае можно посоветовать всем балаковцам использовать общественные организации, которые имеют своих юристов и либо бесплатно, либо за очень маленькую плату оказывают юридические услуги. Кроме того, есть в центральной библиотеке информа-

С момента начала работы комиссии обращений в нее стало значительно меньше, потому что комиссия помогает всего один раз, а дальше человек должен собрать все документы и оформить постоянную субсидию, раз такое право у него есть.

И. Дмитриева, член комиссии

И СНОВА О ПОТОПЕ

Недавно прошло очередное заседание территориальной избирательной комиссии Балаковского района. На нем рассматривался вопрос, решение по которому жители поселка Сазанлей ждали очень долго и с нетерпением.

Еще в конце апреля они провели собрание, на котором постановили отозвать депутата горсовета по своему округу Валентина Тимофеева за равнодушие к их трагедии - тихой гибели домов от подтопления грунтовыми водами. В соответствии с областным законом об отзыве депутатов, на собрании была выбрана инициативная группа. Однако для законного достижения цели - освобождения от бремени депутатских забот - список инициативной группы необходимо было утвердить. Что и входит в полномочия территориальной избирательной комиссии Балаковского района.

Со слов Валентины Литвяк, активно действующей по спасению Сазанляя жительницы поселка, возможность передать пакет документов в избирком была надолго заблокирована кознями чиновников.

Но вот наконец, спустя три месяца, когда документы все-таки попали на рассмотрение, оказалось: во-первых, в них есть нарушения по процедуре оформления; во-вторых, что самое главное, их предоставление запоздало. В вину организаторам отзыва поставлен выход за рамки 15-дневного требуемого по закону срока для подачи документов в избирком. По заявлению членов избиркома, чиновничьи препоны можно было легко обойти, отправив пакет по почте заказным письмом. В результате против утверждения инициативной группы по отзову депутата горсовета В. Тимофеева члены избиркома проголосовали единогласно. А один из них произнес фразу, которую можно считать классической: закон не для того писали, чтобы по нему легко можно было отозвать.

Впрочем, как нам стало известно, жители поселка Сазанлей сдаваться не намерены. Проведение собрания и процедуру утверждения инициативной группы они хотят повторить вновь, но уже с поправками на допущенные ранее ошибки. Кстати говоря, Валентине Литвяк, жительнице Сазанлея, удалось попасть на прием к главному федеральному инспектору по Саратовской области Ринату Халикову, когда он посетил Балаково по случаю открытия своей общественной приемной. Беседа с Ринатом Халиковым была обнадеживающей и закончилась обещанием помочь в беде.

М. Смирнов

№ 66 от 24.08.2004

ПОЛЕЗНАЯ КНИГА - ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК



В одном из интервью директор Балаковского РУСа Сергей Денисов рассказал о новом телефонном справочнике. "Рождения" полезной книги ждали в начале 2004 года. По техническим причинам, одна из которых - переход на шестизначную нумерацию, срок продлили. В процессе подготовки справочного материала вышел закон "О связи", в котором оговорено, что нельзя внести абонента в справочную службу 09 и в печатный справочник без его письменного согласия.

Районный узел связи решил провести опрос. Когда балаковцы приходили платить за телефон, вместе с талоном они получали бланк заявления. Все желающие абоненты письменно подтвердили согласие предоставить свои данные в справочную службу. Таких оказалось немного: из 55 тысяч абонентов не скрывали домашний номер телефона всего 15 тысяч.

По словам Сергея Денисова, данные от юридических лиц все уже собраны, а с простыми балаковцами возникли проблемы: "Человек не написал заявление, справочник издадут без него. А однажды он проснется и подумает: эх, мне бы туда попасть! А будет поздно".

Почему горожане побоялись облегчить доступ к номерам, Сергей Денисов не может объяснить. Справочная служба 09 предоставляет только телефон. Видимо, у балаковцев остались еще в памяти неприятные воспоминания, связанные с изданием в городе в конце 90-х годов справочника "Желтые страницы". Там, помимо телефонных номеров и фамилий владельцев, были напечатаны еще и адреса балаковцев. Такое не всех устраивало. Поэтому сегодня приходится убеждать людей: справочник нужен городу. Непредвиденных ситуаций в жизни много, а справиться с ними иногда может всего один телефонный звонок.

Л.Ляликова

Недавно появилось заявление саратовского губернатора Д.Аяцкого о том, что спиртосодержащие напитки молодежи будут продаваться до 10 часов вечера, а все ночные увеселительные заведения будут заканчивать свою работу в 23 часа. Опрос, проведенный на улицах города, показал, что все люди вне зависимости от пола, возра-

АЯЦКОВ МОЛОДЕЦ ЧТО «ВЕСЕЛИТЬСЯ» ЗАПРЕТИЛ

ста, профессии, образования однозначно согласились с заявлением губернатора. Ну, пожилые люди - понятно, особенно, если живут рядом с этими ночными заведениями. Им и музыка спать не дает, и пьяные подростки нервную систему разрушают. Об алкоголе, вернее о его продаже до 22 часов, высказываются «за»: «А мы уже и не пьем - здоровье не позволяет, пусть и другие не пьют».

Люди лет 35-45 согласны с Аяцковым, но лишь потому, что их дети ходят туда все чаще и чаще, а вот по поводу спиртного возмущаются: «А вдруг придется за дополнительной бутылочкой сбегать? Самому бежать - неудобно гостей бросать, пусть чадо родное сбегает, а то для чего взращивали?»

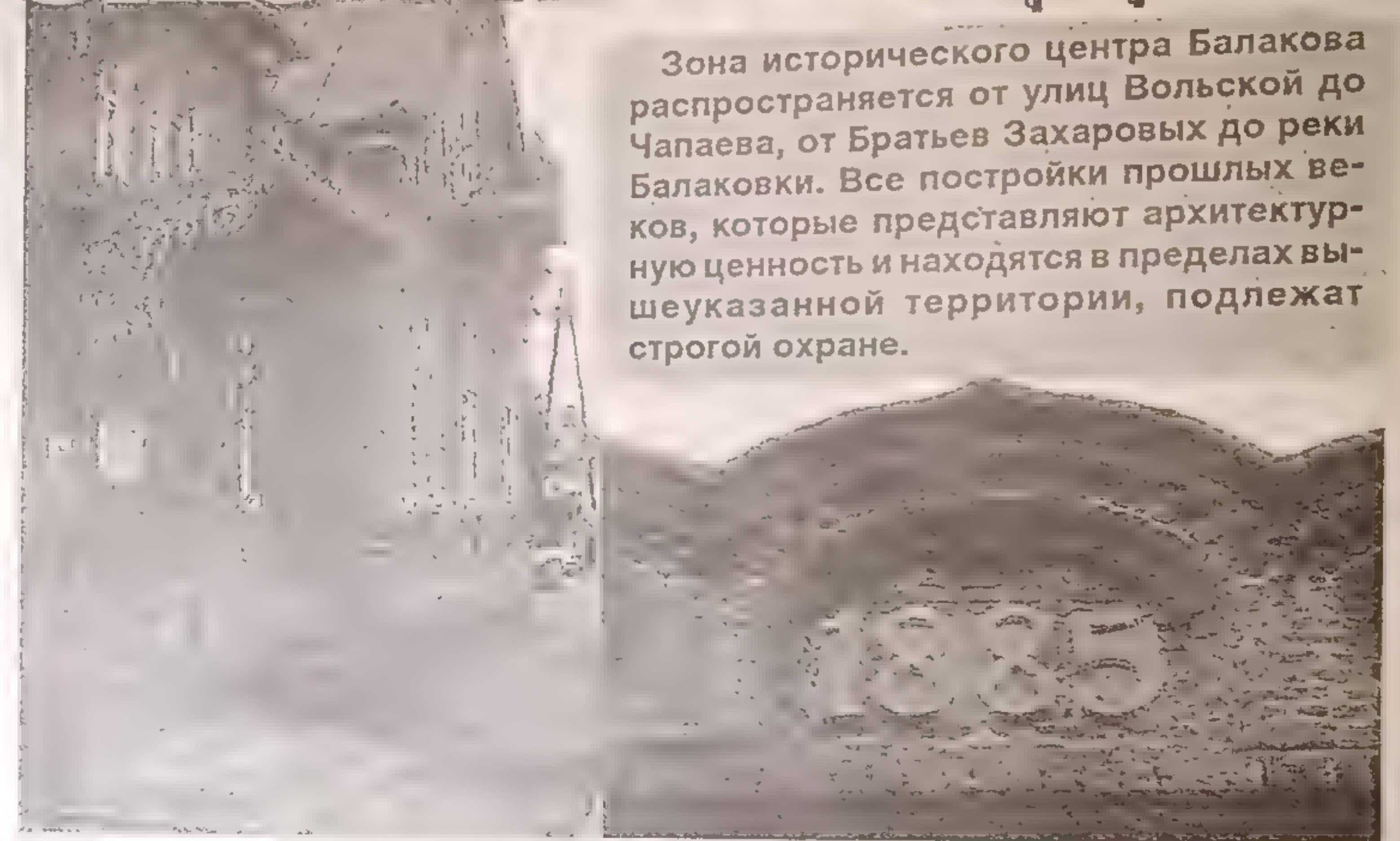
Молодежь особенно отнеслась к заявлению, все из них согласны с губернатором. «Правильно!» - говорят (а у самих глазки так и блестя в ожидании веселого вечера в «Ауре» или в «Бездне»). А неужели нет соблазна нарушить будущий указ? Ведь 10-11 вечера - время «детское»? «Нет, - говорят, - нация здоровее будет».

А между тем многие знают, что и цены на спиртное после 10 вечера будут становиться гораздо выше, и продажа будет идти из-под полы. Разве это не развращение нации? Учил ли это Дмитрий Федорович?

Д.Гунько



ПОТОМКИ ЭТО НЕ УВИДЯТ



Зона исторического центра Балакова распространяется от улиц Вольской до Чапаева, от Братьев Захаровых до реки Балаковки. Все постройки прошлых веков, которые представляют архитектурную ценность и находятся в пределах вышеуказанной территории, подлежат строгой охране.

Двухэтажное здание на улице Ленина, где сейчас располагается армянская община, играет важную роль в архитектурной композиции прошлого Балакова. По историческим источникам, оно построено в XIX веке и являлось усадьбой купца Пастухова. Его неотъемлемая часть - внутренний двор. По словам Надежды Поповой, зав. кафедрой архитектуры, в архитектурную композицию усадьбы входят дом и приусадебные постройки: каретный сарай, лавка, лабаз - помещение для хранения продуктов.

Полтора месяца назад внутренние постройки перестали существовать. Частично сохранилась защитная стена - брандмауэр. Этот факт переполошил историков. Ко всему прочему, со стороны улицы Пролетарской строится современное здание.

По словам Самвела Варданяна, руководителя армянской общины (она располагается в здании усадьбы), новостройка - будущий магазин, который принадлежит его сыну. Глава национальной диаспоры арендует здание кафе "Лилит" и землю внутреннего двора. По его словам, все застройки он снес по распоряжению администрации: "Из администрации приходила комиссия с архитекторами, специалисты все осмотрели и признали здание аварийным. Я бы не снес, но эта стена и другие постройки держатся на честном слове, у стены нет фундамента".

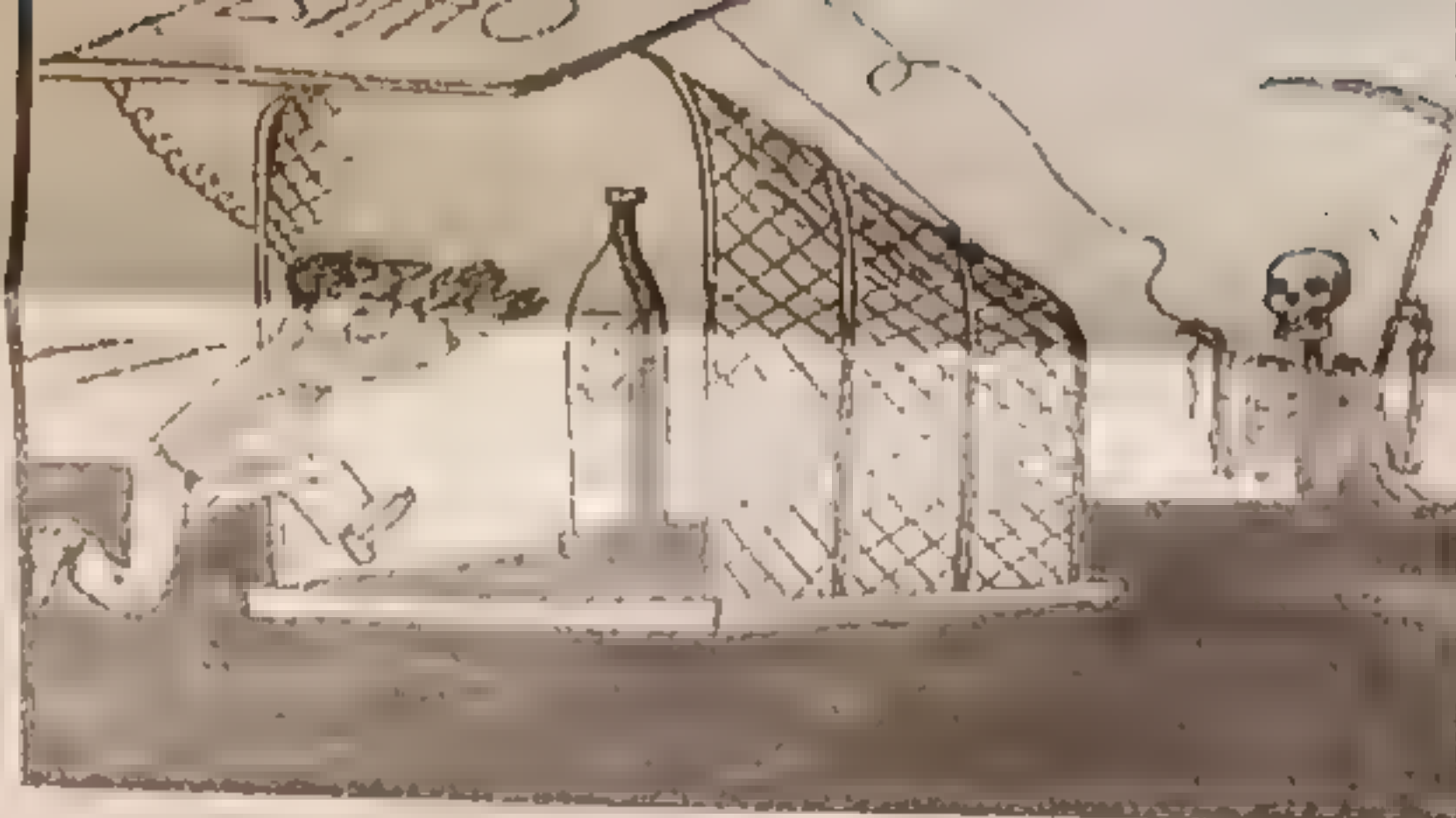
Согласно акту, который находится у С.Варданяна, комиссия признала постройки аварийными, а их восстановление - дорогостоящим. Поэтому их и не стало. К тому же архитекторы не считают каретный сарай и другое наследие исторической ценностью.

Вот только в акте на снос нет подписи Валентины Галкиной, представителя областного отдела охраны памятников. Хотя здание находится в городской собственности, учет памятников архитектуры (к их числу относятся и эти постройки) ведет Министерство культуры области. Получается, документ недействителен, а уничтожение построек - незаконно. По закону "Об объектах культурного наследия" все памятники архитектуры подлежат охране, восстановлению и реставрации. Финансироваться эти работы должны федеральными и областными бюджетами, а также за счет внебюджетных средств. С деньгами у нас всегда были проблемы. И, видимо, балаковской власти легче от памятника тихо избавиться, чем сохранить его для потомков.

Л.Лазурная

изданиях воспоминания, связанные с изданием в городе в конце 90-х годов справочника "Желтые страницы". Там, помимо телефонных номеров и фамилий владельцев, были напечатаны еще и адреса балаковцев. Такое не всех устраивает. Поэтому сегодня приходится убеждать людей: справочник нужен городу. Непредвиденных ситуаций в жизни много, а решить их иногда может всего один номер телефона.

Л.Ляликова



удачей. Выходит, домик, каретный сарай, лавка, лабаз - помещения для хранения продуктов. Полтора месяца назад внутренние постройки перестали существовать. Частично сохранилась защитная стена - брандмауэр. Этот факт переполюшил историков. Ко всему прочему, со стороны улицы Пролетарской строится современное здание.

аварийным. Я бы не снес, но эта стена и другие постройки держатся на честном слове, у стены нет фундамента". Согласно акту, который находится у С.Барданяна, комиссия признала постройки аварийными, а их восстановление - дорогостоящим. Поэтому их и не стало. К тому же архитекторы не считают каретный сарай и другое наследие истории

становлению и реставрации. Финансироваться эти работы должны федеральным и областными бюджетами, а также за счет внебюджетных средств. С деньгами у нас всегда были проблемы. И, видимо, балаковской власти легче от памятника тихо избавиться, чем сохранить его для потомков.

Л.Лазурная

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ

В репортажах центральных телевизионных каналов о недавно привезенных в нашу страну из-за рубежа чудотворных мощах святой великомученицы Елизаветы Федоровны, сестры последней русской императрицы, не упоминается, при каких обстоятельствах останки святой были вывезены из охваченной красным террором России.

Недостающее звено в страшной трагедии казни членов царской семьи помогла восстановить жительница Балакова Александра Александровна Морозова, собравшая данные о восьми поколениях родословной своей матери. Она выяснила, что все предки по материнской линии были священнослужителями. Родной брат ее деда Михаил Дмитриевич Троицкий в числе других священников отпевал при погребении зверски убитых царственных родственников.

После казни Николая II и его семьи в июне 1918 года в Екатеринбурге через месяц оставшихся родственников царя, в том числе и Елизавету Федоровну, живыми бросили в заброшенный шурф шахты и залили кислотой. Три дня жители слышали оттуда стоны, молитвы и песнопения.

Когда красные оставили Екатеринбург и в город с войсками вошел Колчак, останки мучеников извлекли из шахты и состоялось отпевание. Но вскоре красные вновь заняли город, колчаковцы при отступлении забрали останки и переправили их в Китай.

Иерей Михаил Троицкий после участия в отпевании царской семьи, чтобы не навлекать беду на свою семью, сложил с себя сан священника и уехал из Екатеринбурга, вырезав из общей семейной фотографии свое изображение.

Об участии Михаила Дмитриевича в столь драматических событиях в семье строго умалчива-



ли. Александра Александровна в детстве застала его живым, но тогда она и не подозревала об этой странице жизни двоюродного деда.

А.Морозова: «Мне было около 12-ти лет, когда мы всей семьей приезжали к родственникам в Екатеринбург. Наверняка, брат деда что-то рассказывал об этих событиях, но я не помню подобных разговоров, скорее всего, меня выпроваживали».

И только сравнительно недавно Морозова от 96-летней тетки в Санкт-Петербурге узнала правду, а фотографию восстановленным портретом Михаила Троицкого она получила от его дочери в Екатеринбурге.

А.Морозова: «Я решила рассказать об этом, потому что по сути дела кроме меня никто ничего не знает. Обе тетки, от которых я все узнала, уже умерли».

В поисках могилы Михаила Троицкого Морозова посещала архив в Екатеринбурге, изучала церковно-приходские книги. Автор сборника «Екатеринбургская епархия» протоиерей Лавринов (где Александра Александровна нашла сведения еще об одном родственнике, священнике Павле Троицком) написал ей в дарственной надписи: «Александр Александровне Морозовой в память о родных, служивших в Екатеринбургской епархии».

Будущему своих детей и внуков Александра Александровна дарит бесценный подарок - память о предках, а это преодоление времени, преодоление смерти.

Е.Бруславцева

Дом моей мечты

Письмцо в конверте
погоды, не рви

В последнее время все труднее становится жить в наших многоэтажках. Проблема жилья всегда стояла остро, и решение данной задачи - одно из самых главных.

Давайте немного пофантазируем: только представьте, как приятно, не выходя из квартиры, оказаться на природе, выйти пособирать грибы, или просто вдохнуть свежий воздух, посмотреть на окружающую тебя красоту, не оскверненную всякими высоковольными линиями, которые всегда на подсознательном уровне раздражали человека (есть, кстати, подземные варианты). Затем снова очутиться в квартире, принять душ, лечь отдохнуть, почитать книгу или посмотреть любимую передачу. Представьте дом, который может летать, передвигаться по воде и суше! Возьмем железнодорожный вагон, приспособим к нему надувной понтон и переделаем в дирижабль! Во-первых, такие дома быстро доставляются к местам катастроф. Во-вторых, если путешествуете по реке и вам захотелось забраться на гору, он преобразуется в дирижабль - и вперед. Конечно, надо всем нужно хорошо подумать, но все-таки как хотелось бы попутешествовать в таком доме!

Л.Осипенко

Я тоже за цензуру

Я целиком и полностью согласна с госп. Чесноковым по поводу растления или воспитания (см. СГ №60), но и еще добавлю. Почти все наши руководители, независимо от возраста, на своих рабочих местах устраивают не просто испытательный срок для устраивающихся молодых женщин на работу, а с изощренными сексуальными домогательствами. Именно поэтому очень многие женщины сидят без работы. Так что же нас ждет в ближайшем будущем? Мне кажется, что иностранные государства превращают нашу Россию в омерзитель-

ную помойку. Я теперь понимаю, почему мусульмане ненавидят русских. Да, там гаремы, но в гаремах у них есть определенный порядок. У нас же в России дали крепкие и глубокие корни разврат, насилие, идет продажа своей Родины, начиная с высших эшелонов власти.

Нужно срочно что-то делать. И если мы уже опоздали, то зачем рожать детей и внуков? Чтобы их терзали и насиловали чинуши, имеющие хоть какую-то власть и деньги?

Это - мое мнение на основе фактов и личных наблюдений.

Гвоздева

ГОРОСКОП

с 25 по 31 августа



ОВЕН. Лучшие дни в конце лета для Овна - 26 и 27 августа. Постарайтесь выжать максимум пользы из благоприятного стечения обстоятельств. Среда может сопровождаться зубной или головной болью, суббота и воскресенье полны крутых выражений - полоса неудач сменяется малоприятными контактами со знакомыми и незнакомыми людьми. Исключите всякий риск во вторник и проигнорируйте чужое мнение в понедельник.



ТЕЛЕЦ. Не все советы посторонних будут к месту в ближайшую среду. А если Телец исключит из расписания на эти семь дней нежелательную поездку в воскресенье, то ничто не должно омрачить безоблачное небо над его головой. Особенно удачными обещают быть суббота и, как ни странно, понедельник. Крупные покупки звезды рекомендуют делать во второй половине дня 26 августа.



БЛИЗНЕЦЫ. Очень прилично начинается семидневка у Близнецов. Удача во всех сферах приложения сил гарантирована положением планет почти на 100 процентов. Но, начиная с пятницы, представителей знака преследует невезение, непонимание окружающих и транспортные проблемы. Воскресное утро должно наполнить оптимизмом Близнецов и оправдать их надежды. Поберегите здоровье во вторник.



РАК. Избегайте сомнительных мероприятий и необдуманных поступков 25 и 29 августа. Эти дни наиболее опасны для пожилых Раков. Четверг, по мнению звезд - не самый удачный день конца лета, так что намеченные на 26 августа встречи лучше перенести. В остальные дни Рак должен чувствовать себя довольно комфортно в любой обстановке и в любой компании.



ЛЕВ. Удача с невезением делят период пополам: три дня преимущественного везения плюс три дня ветра, далекого от попутного. Один день звезды оставляют Льву на размышления и этот день - суббота. Постарайтесь найти правильное решение, иначе в понедельник вам придется делать все то же самое, но с самого начала. Не отказывайтесь от своего счастья в четверг и воскресенье.



ДЕВА. Довольно прилично выглядит расклад сил на полевой карте представителей знака. Плюсы перекрывают минусы, союзников значительно больше, чем недругов. Но после непродолжительного вероятного нездоровья в последний выходной августа Дева вступает в полосу повышенного риска нежелательных конфронтаций. Звезды намекают на безответствие запросов Девы ее материальным возможностям и советуют умерить пыл.

ВЕСЫ. Не клеятся рабочие дни у Весов: работать совсем не хочется, здоровье может пошатнуться 26 августа. Руководство не выражает беспокойства по поводу производительности и

ЛЕТНЯЯ ОЛИМПИАДА
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ЖИВОЙ УГОЛОК - 1

Точно известно, что в школе №1 три белки и один хомяк, а в школе №2 - один кролик и три хомяка. А далее возможны варианты. В цифрах это будет выглядеть приблизительно так (номер школы, белки, кролики, ежи, хомяки): 1 - 3241, 2 - 4123, 3 - 2314, 4 - 1432. Если допустить, что в первой школе не два кролика, а целых четыре, то выстраивается второй вариант: 1 - 3421, 2 - 2143, 3 - 4312, 4 - 1234. Третьего варианта в редакции не нашли.

ЖИВОЙ УГОЛОК - 2

Витя, Петя, Ваня, Федя ухаживали за одним видом птиц, а Коля, Юра и Леша за другим. Особой разницы в том, кто за кем конкретно ухаживал - за канарейками или попугайчиками, - нет. Главное, чтобы ребята делали это от души и каждый день.

БЕЛОСНЕЖКА
И СЕМЬ ГНОМОВ

В торце стола сидит Белоснежка, справа сидит Тото, затем Коко, затем Кото. Напротив Белоснежки сидит Кико, справа от Кико - Тато, затем Тико и, наконец, слева от Белоснежки - Кито.

Вот характеристика каждого гнома:

Тико пьет чай, любит пирог с маком, имеет одежду зеленого цвета, содержит попугая, на посуде имеет изображение лилии, носит сандалии, дежурит во вторник.

Коко - кофе с молоком, жареное мясо, белая одежда, собака, тюльпан, тапочки, понедельник.

Кото - вода, блины, синяя одежда, канарейка, фиалка, полуботинки, пятница.

Тато - черный кофе, голубцы, черная одежда, золотые рыбки, мак, лапти, среда.

Кико - молоко, холодец, коричневая одежда, ежик, незабудка, сапоги, суббота.

Кито - ситро, уха, темная одежда, неоны, маргаритки, мокасины, воскресенье.

Тото - какао, гуляш, красная одежда, кошка, роза, ботинки, четверг.

КОЗА, КАПУСТА И ВОЛК

Сначала перевозится коза, потом либо капуста, либо волк, но коза возвращается обратно. Затем капуста «соединяется» с волком, и последним рейсом к ним подвозится коза.

ЛЕСОРУБЫ И ЛЕПЕШКИ

Три плюс девять будет двенадцать. Двенадцать на троих - по четыре лепешки на едока. Если Никита съел свои три да еще одну лепешку от гостеприимного Павла, то о каких деньгах может идти речь? Все деньги должен был взять Павел.

КОЗЫ, КУРЫ, ПОРОСЯТА

12 рожек - 6 коз. Оставшиеся 20 голов - это, как минимум, 20 пар ног. Осталось еще 12 ножек. Значит, поросят тоже шесть, а кур - 14. Проверка: $6 + 6 + 14 = 24$ и $24 + 24 + 28 = 76$. Инвалидов нет!

12 МОНЕТ

Один из вариантов: шесть монет на левой чаше, шесть - на правой. Затем три монеты - на левой, три - на правой. Третье взвешивание - одна монета на левой, другая - на правой. Если чаши уравновешены, то оставшаяся - фальшивая. Или настоящая перетянет чашу при третьем взвешивании. Четвертое взвешивание - излишество.

Призер выяснится до 31 августа. Ведется подсчет баллов.

VIVA ACADEMIA!

100 ХОЛОДИЛЬНИКОВ

Безусловно, за два рейса 5 грузовиков перевезут 100 холодильников. И времени на перевозку им действительно потребуется точно в два раза больше - 2 часа. На дорогу туда. А на дорогу обратно за второй партией холодильников времени не хватит. Накрылась премия за скорость. Ох уж эти менеджеры, дурят рабочий класс!

А И Б СИДЕЛИ НА ТРУБЕ

В ответах на кроссворд слово было **ВЫДЕЛЕНО!** Это слово - **ФИЕСТА**. В нем нет буквы «Б». Во всех остальных словах она есть. Пароль кроссворда - 26 Б. Фильм - «Мимино», фамилия героя - Хачикян. Тот самый лже-профессор-эндокринолог, по совместительству - водитель, который «выбивал» в Москве новенький «КРАЗ».

- Дали, 26-Б дали! Какая гидравлика - с ума сойдешь! Я так думаю!

НЕЛЕГКИЕ ВЫБОРЫ

Не слишком трудная задача. Даже баллы не были объявлены. Тайным голосованием были «зарублены» кандидатуры рыси, олени и кабана. Задача интересна самим подходом к формированию любого выборного органа, нацеленного на продуктивную работу. И у однопартийного совета были свои преимущества.

НЕПРОСТАЯ ЗАДАЧА ПРО ДЕСЯТЬ МЕШКОВ

Цена вопроса говорит сама за себя. Если с гномами заморочка была со свободным временем (задача требовала не менее двух часов тишины и сосредоточенности), то с мешками совсем другая ситуация. Здесь нужен другой профиль мышления. Цель задания - принудить хотя бы к попытке найти выход. А решение простое, как все гениальное.

Пронумеровать мешки. Из первого взять одну монету, из второго - две, и так далее. Потом все отобранные монеты положить на весы. Одно взвешивание. Общий вес настоящих монет - 550 г. Отклонение покажет количество недостающих граммов (номер мешка). 5 граммов - пятый мешок, 10 граммов - последний. Тот, кто мучился в поисках решения, сможет по достоинству оценить мастер-класс и оригинальность хода мысли.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Ответ на эту задачу титаны мысли могут искать до 27 августа. В публикации был допущен пробог - не указаны 2 стрелы, попавшие в «тройку». Ошибка - наша, дополнительное время - ваше.

ЗАГАДКА ПИФАГОРА

Остаток меньшего - x . Тогда остаток большего - $3x$. Прибавим к каждому остатку по одному x . Получим $2x$ и $4x$ - исходные числа. Арифметика действительна при любом положительном x .

Теперь о телевизоре. Окулисты все бы отдали за полное уничтожение этих коварных ящиков. Оно и понятно:

длительного верного нездоровья в последний день августа Дева вступает в полосу повышенного риска нежелательных конфронтаций. Звезды намекают на несоответствие запросов Девы ее материальным возможностям и советуют умерить пыл.



БЕСЫ. Не клеятся рабочие дни у Весов: работать совсем не хочется, здоровье может пошатываться 26 августа. Руководство не выражает восторгов по поводу производительности и продуктивности в работе представителей знака. Но работа в жизни - это еще не все... На других фронтах у Весов все идет куда лучше, однако звезды советуют лучше подготовиться к пятнице и выходным дням.



СКОРПИОН. Самый расточительный период ждет Скорпиона. Положение планет сильно повлияет на выбор представителей знака, если они захотят чего-то сверхоригинального и эксклюзивного. Не следует выпячивать свое «я» через признаки материальных возможностей. Тем более, что звезды не исключают фиаско в поиске этого самого эксклюзива. Разумное решение найдется само собой.



СТРЕЛЕЦ. Сделайте 26 августа днем здоровья для себя и своих близких. Курильщики могут «завязать» со своей вредной привычкой, тучные - поголодать, все без исключения - устроить праздник витаминов из фруктов с овощами. Это решение должно обеспечить прекрасное настроение на ближайшие три дня и подготовить Стрельца к неожиданностям грядущих будней.



КОЗЕРОГ. Обратите свое внимание на родственников. Влияние семьи благотворно сказывается на ходе дел и общем самочувствии Козерога в последней семидневке августа. День, проведенный в кругу родных, влечет за собой всплеск активности и закономерного успеха. Самые большие достижения Козерога связаны с семейным бизнесом. Старайтесь избегать лобовых решений в воскресенье, они могут быть ошибочными.



ВОДОЛЕИ. С 25 по 27 августа включительно представителям знака может выпасть редкий шанс существенно поправить свое материальное положение, которое будет вскоре подвергнуто серьезным испытаниям. И стар и млад потребуют от Водолея значительной финансовой подпитки. Так что не отказывайтесь от работы, дополнительного заработка и не откладывайте работу на выходные.



РЫБЫ. Безмятежные дни лета подходят к концу. Рыбы могут впасть в уныние от постоянной проблемы выбора. Есть смысл выделить главные направления и гнуть свою линию, не бегая мнением большинства. Во главу угла ставьте ваше здоровье, ваш комфорт, ваши личные интересы. Заботу о процветании страны и всех россиян доверьте официальным лицам, получающим за это жалованье.

Неблагоприятный день для вашего здоровья:
30 августа (1.00 - 7.00).

тольпан, тапочки, попедельник, одежда, канарейка, фиалка, полуботинки, пятница.

вание - излишество. Призер выяснится до 31 августа. Ведется подсчет баллов.

Прибавим к каждому остатку из предыдущего 4х - исходные числа. Арифметика действительна при любом положительном х.

Теперь о телевизоре. Окулисты все бы отдали за полное уничтожение этих коварных ящиков. Оно и понятно: смотреть телевизор лежа на диване, да еще на животе, подперев подбородок рукой, - верный способ напрячь свои глаза до невозможности. Не стоит пытаться совмещать просмотр телевизора с каким-либо другим, требующим внимания занятием. Желание все успеть вызывает чудовищное психическое напряжение, которое немедленно отразится на глазах. Врачи хотят, чтобы мы смотрели телевизор сидя и строго по центру экрана. Сбоку нельзя! Расстояние до экрана не должно вызывать желания прищуриться или, наоборот, наклониться вперед. Дальше. Не стоит раз и навсегда расставлять мягкую мебель перед телевизором. Каждый зритель должен иметь законную возможность расположиться как ему удобно с точки зрения глаз. Упаси Бог смотреть долго и неотрывно в одну отдельную часть экрана. Лучше блуждать взглядом по всей телекартинке. Во время рекламы или занудной сцены хорошо бы прикрыть глаза - это расслабит мышцы и подкрепит нервы сетчатки. Небольшая пауза никому не повредит!

Компьютер - враг окулистов номер два. Глаза, говорят они, начинают уставать уже через час после непрерывной работы. Возникает резонный вопрос, как жить людям, которые без компьютера уже не могут? Выход есть всегда. Вот и врачи советуют снимать утомление глаз, не отходя от клавиатуры. Стоит лишь в течение нескольких секунд поворачивать ими по часовой стрелке и обратно, чередуя эту процедуру с легкими гимнастическими упражнениями для всего тела (например, поднятие и опускание рук, наклоны головы, поднятие плеч и т.д.). Оказывается, человек, смотрящий на монитор компьютера, совсем не моргает или мало, а это очень вредно для глаз. Отводя периодически взгляд или переглядываясь с коллегами, вы напомните глазам о пользе моргания, а себе - о существовании другого, не менее интересного мира вокруг. Если работы много, старайтесь хотя бы каждый час делать 5 - 10-минутные паузы, походить, попрыгать... Дисплей расположите немного выше уровня глаз, если они вам дороги, конечно. Работая по вечерам, позаботьтесь об освещении в комнате - его яркость не должна сильно отличаться от яркости экрана компьютера.



МОИ ГЛАЗА

Окончание. Начало в №64 СГ

А если вы оказались за рулем, помните, что зрение тоже не помешает. Беспокоиться есть о чем. Двигаясь в плотном потоке, не отвлекайтесь долгим взглядом на багажнике впереди идущей машины. Лучше попробуйте переводить глаза с одного заднего буфера находящихся перед вами машин на другой. Тем же макаром пройдите скользким взглядом «по верхам» этих же машин. И вам занятно, и глазам отдых! Во время долгой монотонной поездки на открытой местности хорошим упражнением будет путешествие взглядом по горизонту, а затем вдоль белой полосы по центру автостреды - от ее дальней точки до машины. Утомление глаз пассажиров происходит по причине неподвижного их зрительного восприятия на дорогу прямо перед собой. Напряжение исчезнет, если как можно больше блуждать взглядом по окружающему пейзажу.

Теперь - очки. Хорошо иметь две пары. Одни сильные, «сто процентные», вторые слабее - для повседневной жизни. Как говорят врачи, так можно существенно замедлить дальнейшее ослабление зрения. Попросите доктора выписать рецепт сразу на две пары - по сильнее и по слабее. Не любят медики модные сегодня очки без оправы. Оказывается, солнечные лучи, проходя через линзы, преломляются и концентрируются на их краях, температура здесь существенно повышается, возникают ожоги кожи. Нельзя носить очки «с чужого плеча», даже если вам они показались удобными. Только врач после тщательного обследования может решать - какие именно стекла вам подходят и какой должна быть оправа. Потому что специалисты не разрешают покупать очки в

метро и других лавках «на скорую руку».

Очки от солнца - давний предмет споров. Одни рекомендуют их носить только в крайних случаях, при определенных заболеваниях, гиперчувствительности к свету, при работе на ярком солнце. Другие - голосуют за постоянное ношение темных очков, призывая защитить хрусталик глаза от разрушительного действия ультрафиолета. Оппоненты сходятся в одном - не стоит покупать очень темные очки. Идеальны стекла с 30-процентным затемнением и «хамелеоны», темнеющие в зависимости от яркости окружающего освещения.

Контактные линзы не так давно вошли в нашу жизнь. Многие считают их капризом моды, некоторым - пижонством. На самом деле у линз перед очками есть ряд преимуществ: они улучшают четкость зрительного восприятия, составляя одно целое с глазами. Мышцы глаз именно поэтому устают меньше. Во-вторых, поле зрения существенно расширяется и не ограничивается оправой очков, оставаясь таким, каким его задумала природа. И вот еще что - линзы подбираются специалистом ровно на столько диоптрий (единиц отклонения), на сколько ваше зрение отходит от нормы - ни больше ни меньше. Минусы, конечно, тоже есть. Линзы требуют тщательного, пунктуального ухода. Натуральным, забывчивым с ними лучше не связываться - глазам будет один вред.

В любом случае вам все про это расскажет и покажет, как пользоваться линзами, только окулист и никто другой. Хорошее зрение - бесценный капитал, и не стоит его доверять неквалифицированным людям.

ТЕЛЕПРОГРАММА

В выпуске использованы материалы ЗАО «Сервис-ТВ»

В программе «ТВЦ — СТБ» значком «●» отмечены передачи, в которых идет «бегущая строка» телекомпаний СТБ.

СВОБОДНАЯ
НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
ГАЗЕТА № 56
от 24.08.2004

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

(из сухого пиломатериала)
КАЧЕСТВЕННО В СРОК
Тел. 22-66-85,
с 9.00 до 18.00
44-07-06,
в любое время
222-555



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ПРАВИЛЬНЫЙ ДАДЛИ".
Комедия.
10.40 "Дети Кремля". Док. фильм.
11.40 Дисней-клуб: "Алладин".
12.00 Новости
12.10 "СУМКА ИНКАССАТОРА".
Детектив.
14.00 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
15.00 Новости
15.20 "АНГЕЛ НА ДОРОГАХ".
16.30 Док. детектив. "Дело Раскольникова". 2003 год.
17.00 "Слабое звено".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Смехопанорама.
19.00 "КЛОН".
20.00 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
22.40 Спецрасследование. "Вирус смерти".
23.30 Ночное "Время".
23.50 Искатели.
00.20 "Хищники. Укрощение строптивых". Док. фильм.
00.50 "Страсти по Марине". Док. фильм.
01.50, 03.05 "СТИК". Боевик.
03.00 Новости.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "НАСТЯ". Комедия.
10.40 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести

30 августа, ПОНЕДЕЛЬНИК

18.50 "МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
22.00 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
23.30 Местное время
23.50 "Вымпел". Спецназ КГБ. Бинном Дроздова".
0.45 Синемания.
1.15 Дорожный патруль
1.35 "СМЕРТЬ В ЛИССАБОНЕ".
Боевик
3.05 Канал "Евроньюс".
4.45 Вести. Дежурная часть



6.00 Канал "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Преступление в стиле "Модерн".
10.55 "Без рецепта".
11.25 "МЕРСЕДЕС" УХОДИТ ОТ ПОГОНИ". Х/ф.
13.00 "Сегодня".
13.35 "ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ".
Детектив.
15.30 Криминальная Россия.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "ТАКСИСТ".
18.35 Криминальная Россия
19.00 "Сегодня".
19.40 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-VI: ПРОСТАЯ ФОРМАЛЬНОСТЬ".
20.50 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
22.00 "Страна и мир".
22.40 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
23.15 "Школа злословия".
0.30 Сегодня
0.45 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.30 ТВ-клуб.
8.50 Наши песни.
9.00 "Хит-парад дикой природы".
10.05 "ПИТЕР ПЭН". Сказка.
12.05 "Никелодеон на ТНТ": "Кото-рси".

16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Окна. Золотая коллекция".
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "СПЛОШНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ". Комедия
0.10 "Дом-2. Любовь".
0.20 Местное ТВ.



45 канал

05.45 Канал "Настроение".
08.35 "ЗАБЫТОЕ УБИЙСТВО".
Детектив.
10.30 "Маленький великан". М.
10.40 "Окна нашего времени".
10.45 "Телемагазин".
11.00 Телемагазин "ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ".
11.05 "КОРОБЕЙНИК".
11.15 Телеканал "Дз".
12.05 "Момент истины".
13.00 "Доходное место".
13.10 "Опасная зона".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 СОБЫТИЯ. Время новостей.
14.15 "ИНСПЕКТОР КРЕСС".
15.20 "Войди в свой дом".
15.30 "Православная энциклопедия".
16.00 "Регионы: прямая речь".
16.30 "Каля-малы".
17.00 "КОМИССАР МУЛЕН".

Программа СТБ
18.00 Итоговый выпуск программы "МАСШТАБ 1:1". Повтор от 29 августа.
18.25 "КОРОБЕЙНИК".
18.35 ОтКЛИПНись!
18.40 "МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК "ИЗЮМИНКА", 1 часть.
19.15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
19.25 "ПОЛИТКЛУБ". Повтор от 27 августа.
19.55 Телемагазин "Живая очередь".
20.00 "МАСШТАБ 1:1".
20.25 "КОРОБЕЙНИК".
20.35 "МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК "ИЗЮМИНКА", 2 часть.
21.00 "КОРОБЕЙНИК".
21.10 Мультфильм.
21.25 ОтКЛИПНись!
21.30 "МАСШТАБ 1:1".
21.55 Телемагазин "ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ".



06.00 «КРОШКА БОБ»
06:25 Мультфильмы
06:55 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его друзей», М/с
07:30 Осторожно, модерн - 2
08:00 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
09:00 Детали утром
09:30 «КАСПЕР И ВЕНДИ». Комедия
11:30 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ»
12:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
13:00 Истории в деталях
13:30 То, что надо
14:00 «Приключения мультяшек». М/с

УТЕПЛЕНИЕ И ШУМОИЗОЛЯЦИЯ ДЕРЕВЯННЫХ ОКОН

Стоимость уплотнителя (с работой)-110 руб./п.м.

Выгода:

Повышение температуры в комнате на 4-6°C

Надежная защита от уличного шума.

проникновения пыли и дождевой воды

Окна легко открываются и закрываются

Гарантия на все проводимые работы - 1 год.

При утеплении всех окон
утепление входной двери **Бесплатно**



Тел.: 30-16-46, 32-33-48.

2 этаж "Мадонна" 2 этаж магазин эконом класса.

Сантехника

Унитазы от 780 руб.

Ванны (1м; 1,2м; 1,4м; 1,5м; 1,6м; 1,7м) от 2170 руб.

Умывальники от 400 руб.

Смесители (Италия) от 147 руб.

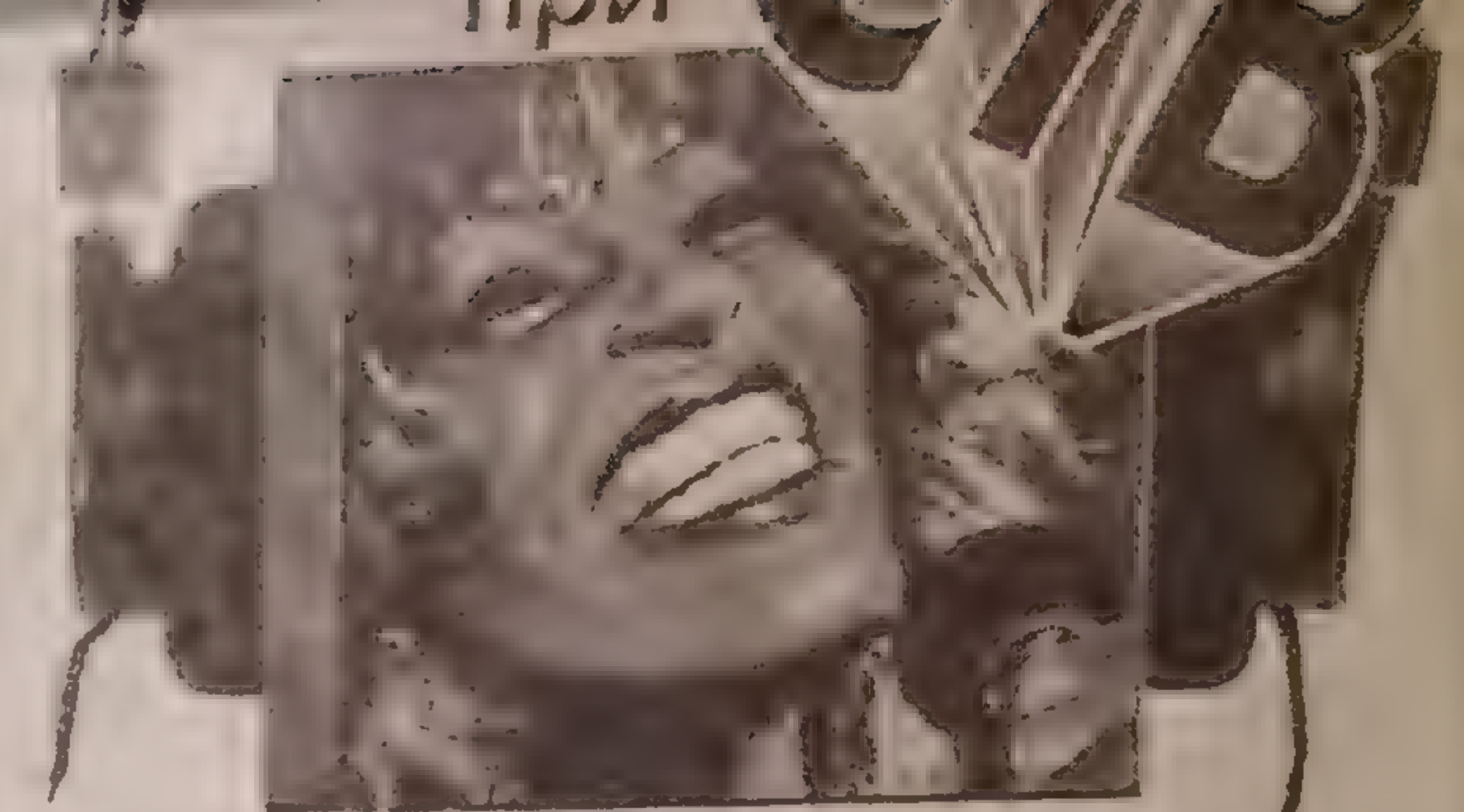
Без выходных и перерыва

Доставка бесплатно

14:30 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
14:55 «Мумия». М/с
15:25 «Пинки и Брейн». М/с
16:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
17:00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
17:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:30 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
19:30 События в деталях
19:50 То, что надо.
20:00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
21:00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОКИ И БУЛЬВИНКЛЯ». Комедия
22:55 О.С.П. - дайджест
23:30 События в деталях
23:50 То, что надо
00:00 «ГОСПИТАЛЬ «КОРОЛЕВ»



11.50 "БЕДНАЯ НАСТЯ".	8.30 ТНТ.	20.35 "МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-ЧЕК «ИЗКУМАНКА» 2-й сезон".	19.30 ТНТ.
12.50 "Что хочет женщина".	9.00 НТВ.	21.00 "Музыкальный кабачок".	20.00 "ЛАНША ВАСИЛЬИ НА ЛЮДИ".
13.45 Вести. Дежурная часть.	9.30 "СВЕТЛОТЫ" 2-й сезон.	21.10 "Музыкальный кабачок".	20.30 "ЛАНША ВАСИЛЬИ НА ЛЮДИ".
14.00 Вести.	10.00 "ПЯТЫЙ ПЕРСОНАЖ".	21.25 Отклипы.	21.00 "Музыкальный кабачок".
14.10 Местное время.	10.25 "ПЯТЫЙ ПЕРСОНАЖ".	21.30 "МАСШТАБ 1:1".	21.30 "Музыкальный кабачок".
14.30 "МИШЕЛЬ ВАЛЬЯН. ЖАЖДА СКОРОСТИ". Х/ф.	12.05 "Никелодеон на ТНТ": "Котопес".	21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».	22.00 "Музыкальный кабачок".
16.30 Вести. Дежурная часть.	12.35 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".	22.00 СОБЫТИЯ. Время московское.	22.00 "Музыкальный кабачок".
16.40 Местное время.	13.00 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти детки".	● 22:40 "Зачем остались, почему ушли". Фильм 1-й.	22.00 "Музыкальный кабачок".
17.00 Вести.	13.30 ТНТ - пуб.	23.35 "Времячко".	22.00 "Музыкальный кабачок".
17.20 "Честный детектив".	14.00 Местное ТВ.	● 00:10 "ЯНТАРНЫЕ КРЫЛЬЯ". Х/ф.	22.00 "Музыкальный кабачок".
17.50 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".	15.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".		22.00 "Музыкальный кабачок".



У НАС ЕСТЬ ВСЁ ДЛЯ ШКОЛЫ!

КАНЦТОВАРЫ и БУМАЖНАЯ ПРОДУКЦИЯ

РАНЦЫ и РЮКЗАКИ

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА

Добро пожаловать в наши отделы:

- маг. "АСД" - ул. Титова, 35
- маг. "Ярослав" - ул. Ленина, 56
- маг. "Гранд" - ул. Ленина, 94/1
- маг. "Трнава" - ул. Трнавская, 11
- маг. "Данко" - ул. Пр. Героев, 36
- мини-рынок "Промснад" - ул. Шевченко, 44



Сумма покупки: _____ Скидка: _____ Дата: _____

тел. для справок (8453) 66-30-21

Срок действия КУПОНА до 01 сентября 2004 года

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РАЗЪЯСНЯЕТ

«Засчитывается ли в специальный стаж, дающий право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости в соответствии со статьями 27 и 28 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» от 17.12.2001 г. № 173, отпуск по уходу за ребенком?»

Н.Петрова

Вопрос о включении в стаж, дающий право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости, отпуска по уходу за ребенком до полутора лет, в настоящее время урегулирован Постановлением Конституционного суда Российской Федерации от 29.01.2004 г. № 2-П.

В связи со вступлением в силу Постановления Конституционного суда Российской Федерации по делу о проверке конституционности отдельных положений статьи 30 Федерального закона от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» при исчислении продолжительности страхового стажа и (или) стажа на соответствующих видах работ за период до 01.01.2002 г. могут применяться правила и нормы, действовавшие до введения в действие нового правового регулирования, вне зависимости от того, выработан ли необходимый стаж полностью или частично.

Поскольку захождение женщин в отпуск по уходу за ребенком до 06.10.1992 года включался в общий трудовой стаж, дающий право на досрочное назначение пенсии по старости в связи с особыми условиями труда, согласно Закону 21 Разъяснения Министерства труда РФ от 22.05.1996 г. № 5 «О порядке признания Списков производств, работ, профессий, должностей и показателей, дающих в соответствии со статьями 12, 78 и 78.1 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» право на пенсию по старости в связи с особыми условиями труда и на пенсию за выслугу лет.

Таким образом, в рамках Постановления Конституционного суда от 29.01.2004 г. № 2-П может быть применено разъяснение от 22.05.1996 г. № 5 в части включения периода отпуска по уходу за ребенком до 06.10.1992 г. в стаж, дающий право на досрочное назначение пенсии.

Управление ПФ РФ в г. Балаково и Балаковском районе

Анекдоты

- - Вовочка, а кем работает твоя мама?
- Она солист!
- И где она поет?
- Она не поет, она солист: огурцы, помидоры, капусту.
- Из архива «Свободной газеты».
- Мама, сегодня директриса спросила, есть ли у меня братья и сестры. Пришлось сообщить ей, что я - единственный ребенок в семье.
- Ну и что она?
- Она сказала: «Слава Богу!»
- - Вы не находите, что мой Вовочка - гений! У него столько оригинальных идей, не правда ли?
- О да, особенно когда дело доходит до правописания!
- - Так почему же аисты

- улетают на зиму в Африку?
- Негры тоже хотят иметь детей!
- - Люська, можно тебя использовать как женщину?
- Дурак!
- Сама дура! У нас мяч в женский туалет залетел!
- - Люсь, скоро наш Вовка школу закончит. Давай отдадим его в Первый медицинский на хирурга учиться!
- Ой, Колян, ты ж прекрасно знаешь, что он не в состоянии даже муху убить!
- Воскресенье. Зоопарк. У клетки слонихи.
- Пап, а откуда взялся этот слоненок?
- Видишь ли, Вовочка...
- Ой, только вот не надо про аиста... Он его просто не поднимет!

- Продажа:**
- сотовых телефонов новых, б/у
 - аксессуаров к сотовым телефонам
 - ремонт сотовых телефонов

- Интернет-услуги:**
- продажа интернет-карт
 - работа в скоростном интернете

- ксерокопирование
- ламинирование
- замена и ремонт картриджей, тонера, принтеров
- подбор расходных материалов
- восстановление картриджей
- ремонт принтеров

- Трнавская 15
- Наб. Леонова 31, маг. "Гроздь"
- 8а м-н, маг. "Магнит"

Справки по тел. 333-XXXX



- - Ваш сын еле-еле научился считать до десяти. И постоянно дерется...
- Да уж, драться он будь здоров!
- Ну и кем может стать ваш Вовочка с таким багажом?

- Будет, как я - режиссер на радио.
- Урок биологии.
- Итак, Вовочка, какие птицы приносят максимальную пользу человеку?
- Куры-гриль!

салон "ВИТ"
 44-10-11,
 35-24-82
 • Продажа цветных телевизоров с новыми кинескопами
 • Замена кинескопов всех типов
 • Ремонт теле-, видео-, аудиоаппаратуры.
 Возможна рассрочка платежа.
Покупаем телевизоры на запчасти

Институт
 Бизнеса и
 Делового
 Администрирования

ИБИДА

Саратовского государственного
 технического университета

Св-во о гос. аккредитации № 0429 от 26.11.2001 г. Лицензия № 24Г-1603
 от 10.10.2001 г. выд. Министерством образования РФ

продолжает прием на 2004-2005 учебный год:
студентов заочного отделения по специальностям:

- МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ
- УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ

Продолжительность обучения - 6 лет; для лиц, имеющих
 профильное специальное образование (техникум), -
 4 года. Собеседование.

в БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ

гуманитарных и технических наук

по очной форме обучения по специальности:

- Менеджмент

Продолжительность обучения

на базе 9, 10 классов - 3 года

на базе 11 классов - 2 года

По окончании выпускники получают ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 ДИПЛОМ О СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ и имеют право зачисления в ИБИДА без сдачи вступительных экзаменов на 3-й курс или продолжить обучение по ускоренной программе. Продолжительность обучения - 3 года. Собеседование.

Обращаться:

Т.66-77-19

- Чапаева, 140 (БИТТиУ), 1-й этаж, приемная комиссия
- Красноармейская, 13, 2-й этаж, приемная комиссия.

1

06.00 "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
 10.30 "КЛОН".
 11.30 М/с "Кошки-мышки".
 11.40 Дисней-клуб: "Приключения Винни Пуха".
 12.00 Новости.
 12.10 "СИЛЬНОЕ УРАГАНА". Х/ф.
 13.40 "Невеста для адмирала". Док. фильм.
 14.10 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
 15.00 Новости.
 15.20 "АНГЕЛ НА ДОРОГАХ".
 16.30 Док. детектив. "Осколки "Красного фонаря". Дело 2001 года. 1-я серия.
 17.00 "Слабое звено".
 18.00 Вечерние новости.
 18.20 "Кумиры".
 19.00 "КЛОН".
 20.00 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
 21.00 Время.
 21.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
 22.40 Тайны века.
 23.30 Ночное "Время".
 23.50 "Большой хоккей. СССР - Канада". 1-я серия.
 00.20 Большой взрыв.
 00.50 Неизвестная планета.
 01.20 "УВАЛЕНЬ ТОИ". Комедия.
 03.00 Новости.

РОССИЯ
 ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
 8.45 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
 9.45 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
 10.45 "Сегодня утром".
 11.00 "Сегодня".
 11.30 "Сегодня".
 11.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-VI".
 12.50 "Час пик".
 13.45 Вести. Дежурная часть.
 14.00 Вести.
 14.10 Местное время.
 14.30 "Частная жизнь".
 15.15 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
 16.40 Местное время.
 17.00 Вести.
 17.20 "Кулагин и партнеры".
 17.50 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
 18.50 "МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ".

19.50 Вести. Дежурная часть.
 20.00 Вести.
 20.30 Местное время.
 20.50 Спокойной ночи, малыши!
 20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
 22.00 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
 23.00 Местное время.
 23.20 "Встаньте перед старшим! Главный диплом России". Фильм 1-й.
 0.15 "ОПЕРАЦИЯ". Боевик.
 2.05 Дорожный патруль.
 2.20 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ НРАВОВ".
 3.20 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".
 4.00 Канал "Евроњьюс".
 4.40 Вести. Дежурная часть.

Орбис Телеканал
 19.50 Вести. Дежурная часть.
 20.00 Вести.
 20.30 Местное время.
 20.50 Спокойной ночи, малыши!
 20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
 22.00 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
 23.00 Местное время.
 23.20 "Встаньте перед старшим! Главный диплом России". Фильм 1-й.
 0.15 "ОПЕРАЦИЯ". Боевик.
 2.05 Дорожный патруль.
 2.20 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ НРАВОВ".
 3.20 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".
 4.00 Канал "Евроњьюс".
 4.40 Вести. Дежурная часть.

СТВ

6.00 Канал "Сегодня утром".
 10.00 "Сегодня".
 10.20 "Преступление в стиле "Модерн".
 10.55 Совершенно секретно: отступление победителей.
 11.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-VI".
 13.00 "Сегодня".
 13.35 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
 14.30 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
 15.35 Криминальная Россия.
 16.00 "Сегодня".
 16.20 "Принцип домино".
 17.25 "ТАКСИСТ".
 18.35 Криминальная Россия.
 19.00 "Сегодня".
 19.40 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-VI: ОСНОВНАЯ ВЕРСИЯ".
 20.50 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
 22.00 "Страна и мир".
 22.40 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
 23.15, 0.55 "8 МИЛЛИМЕТРОВ". Х/ф.
 0.30 "Сегодня".
 2.15 "СЕРИЯ ПОМОЩЬ".

НТ

7.00 Местное ТВ.
 7.40 "Никелдеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
 8.05 "Никелдеон на ТНТ": "Крутые бобры".
 8.30 ТВ-клуб.
 8.50 Наши песни:
 9.00 "Завтрак с Дискавери".
 10.05 "СПЛОШНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ". Комедия.
 12.05 "Никелдеон на ТНТ": "Котопес".
 12.35 "Никелдеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
 13.00 "Никелдеон на ТНТ": "Ох уж эти детки".
 13.30 ТВ-клуб.
 14.00 Местное ТВ.
 15.00 "ДЕВСТВЕННИЦА".
 16.00 "Дом-2. Любовь".
 17.00 "Окна".
 18.00 Местное ТВ.
 19.00 "Окна. Золотая коллекция".
 21.00 "Дом-2. Любовь".
 22.00 "БОЖЬИ КОРОВКИ". Комедия.
 0.05 "Дом-2. Любовь".
 0.15 Местное ТВ.

СТВ

СТВ

45 канал

06.00 Канал "Настроение".
 08.35 "Газетный дождь".
 08.45 "ЯНТАРНЫЕ КРЫЛЬЯ". Х/ф.
 10.40 "Телемагазин".
 *11.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
 *11.05 «КОРОБЕЙНИК».
 11.15 Телеканал "Дата".
 12.10 "Зачем остались, почему ушли". Фильм 1-й.
 13.00 "Доходное место".
 13.05 "Петровка, 38".
 13.25 "Деловая Москва".
 14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
 14.15 "ИНСПЕКТОР КРЕСС".
 15.30 "Преступник двух столиц". Борис Савинков.
 16.00 "Регионы: прямая речь".
 16.30 "Командоры, вперед!"
 17.10 "Умный нашелся..."
Программа СТВ
 *18.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 30 августа.
 *18.25 «КОРОБЕЙНИК».
 *18.35 ОтКЛИПнись!
 *18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА».

*19.25 «НА ВСЕ ВОЛЯ ТВОЯ».
 *19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
 *20.00 «МАСШТАБ 1:1».
 *20.25 «КОРОБЕЙНИК».
 *20.35 «КОММУНАЛЬНАЯ КУХНЯ».
 *21.00 «КОРОБЕЙНИК».
 *21.10 Мультфильм.
 *21.25 ОтКЛИПнись!
 *21.30 «МАСШТАБ 1:1».
 *21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
 22.40 "Зачем остались, почему ушли". Фильм 2-й.
 23.35 "Времечко".
 00.10 "ВОЗВРАЩЕНИЕ ШЕРЛОКА ХОЛМСА".

СТС

06.00 «КРОШКА БОБ».
 06.25 Мультфильмы
 06.55 «Смешарики». М/с
 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
 07.30 Осторожно, модерн - 2
 08.00 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
 09.00 Детали утром
 09.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
 10.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОКИ И БУЛЬВИНКИ». Комедия
 12.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
 13.30 То, что надо
 14.00 «Приключения мультяшек». М/с
 14.30 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
 14.55 «Мумия». М/с
 15.25 «Пинки и Брейны». М/с
 16.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
 17.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
 17.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
 18.30 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
 19.30 События в деталях
 19.50 То, что надо
 20.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
 21.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ МАРСИАНИН». Комедия
 23.00 О.С.П. - дайджест
 23.30 События в деталях
 23.50 То, что надо
 00.00 «ГОСПИТАЛЬ «КОРОЛЕВСТВО»
 01.00 Детали
 01.25 «АГЕНТСТВО НПС - 2»
 02.05 «ГОРОД СТРАХА». Боевик
 03.35 «ШИПЫ И РОЗЫ»

ВНИМАНИЕ! ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЭТОГО КУПОНА СКИДКИ!

Музыкальный кабачок

1 сентября, СРЕДА

РИТУАЛ

ВНИМАНИЕ! ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЭТОГО КУПОНА СКИДКИ

на 45 канале

Музыкальный кабачок

ИЗЮМИНКА

Предъявителю купона скидка:
на детский - 5 руб.
на взрослый - 10 руб.
на коллективный - 10 руб.

35-65-66
24-99-66

СТРЕЛЕЦ. Сделайте 20 августа днем здоровья для себя и своих близких. Курильщики могут «завязать» со своей вредной привычкой, тучные - поголодать, все без исключения - устроить праздник витаминов из фруктов с овощами. Это решение должно обеспечить прекрасное настроение на ближайшие три дня и подготовить Стрельца к неожиданностям грядущих будней.

КОЗЕРОГ. Обратите свое внимание на родственников. Влияние семьи благотворно сказывается на ходе дел и общем самочувствии Козерога в последней семидневке августа. День, проведенный в кругу родных, влечет за собой всплеск активности и закономерного успеха. Самые большие достижения Козерога связаны с семейным бизнесом. Старайтесь избегать любовных решений в воскресенье, они могут быть ошибочными.

ВОДОЛЕИ. С 25 по 27 августа включительно представителям знака может выпасть редкий шанс существенно поправить свое материальное положение, которое будет вскоре подвергнуто серьезным испытаниям. И стар и млад потребуют от Водолея значительной финансовой подпитки. Так что не отказывайтесь от работы, дополнительного заработка и не откладывайте работу на выходные.

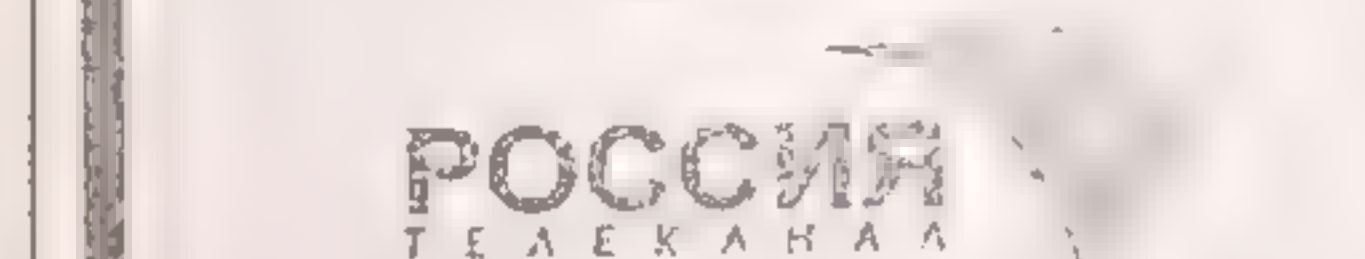
РЫБЫ. Безмятежные дни лета подходят к концу. Рыбы могут впасть в уныние от постоянной проблемы выбора. Есть смысл выделить главные направления и гнуть свою линию, пренебрегая мнением большинства. Во главу угла ставьте свое здоровье, ваш комфорт, ваши личные интересы. Заботу о процветании страны и всех россиян доверьте специалистам. Вам, получающим удовольствие от жизни, не стоит переживать.

Благоприятный день для вашего здоровья.
20 августа (1.00 - 7.00).

17.50 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
18.50 "МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ".
23.15, 0.55 "3 МИЛЛИМЕТРОВ".
Х/ф.
0.30 Сегодня.
2.15 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".

1 сентября, СРЕДА

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
10.30 "КЛОН".
11.30 М/с "Кошки-мышки".
11.40 Дисней-клуб: "Лило и Стич".
12.00 Новости.
12.20 "РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА". Х/ф.
14.00 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
15.00 Новости.
15.20 "АНГЕЛ НА ДОРОГАХ".
16.30 Док. детектив. "Осколки" Красногоского фонтана. Дело 1001 года. 2-я серия.
17.00 "Слабое звено".
18.00 Вечернее шоу.
18.20 "Школа 21 века".
19.00 "УЛОН".
20.00 "ЧЕРНЫЙ БОРС".
21.00 Время.
21.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
22.40 Спецвещь.
23.30 Ночное "Восход".
23.50 "Большая охота".
00.20 "Оскар".
00.50 "Ген и интеллект". Док. фильм.
01.20, 03.05 "СВЕТЛОТЭЛЕ". Х/ф.
03.00 Новости.



5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
9.45 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "БЕДНАЯ НАСТЯ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
16.25 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.20 "Кулагин и партнеры".
17.50 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
18.50 "МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.

20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
22.00 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
23.00 Местное время.
23.20 "Встаньте перед старшим! Главный диплом России". Фильм 2-й.
0.15 "ОДНА НА МИЛЛИОН". Х/ф.
2.05 Дорожный патруль.
2.25 Горячая десятка.
3.20 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ НРАВОВ".
4.10 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".



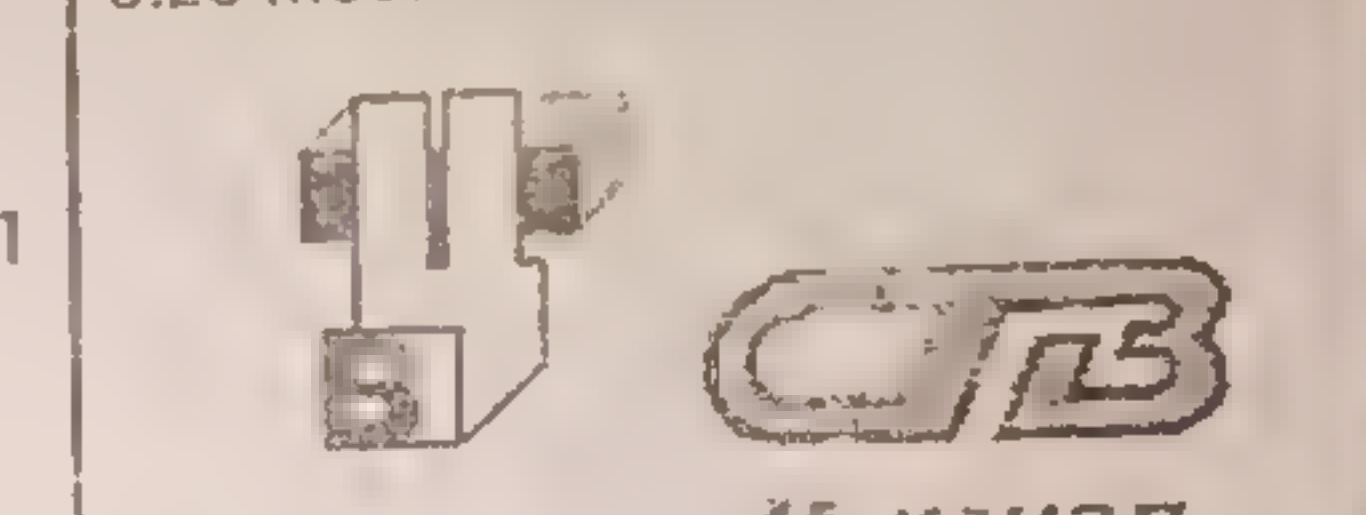
6.00 Канал "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Преступление в стиле Мо-дери".
10.30 "Меню с видом".
11.20 "Радиоточка жизни".
11.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
12.00 "Место под солнцем".
12.30 "Историческая Россия".
13.00 "Сегодня".
13.20 "Историческая Россия".
13.30 "Историческая Россия".
13.40 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
13.50 "Место под солнцем".
14.00 "Страна и мир".
14.40 "ГЛАВНОЕ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
23.15, 0.55 "ОГНЕННЫЙ ВИХРЬ".
Х/ф.
0.30 Сегодня.
2.40 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелоден на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
8.05 "Никелоден на ТНТ": "Крутые бобры".
8.30 ТВ-клуб.
8.50 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "БОЖЬИ КОРОВКИ". Комедия.
12.05 "Никелоден на ТНТ": "Ох, мультики".
12.35 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.00 "Никелоден на ТНТ": "Ох уж эти детки".
13.30 ТВ-клуб.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
16.00 "Дом-2. Любовь".

*18.25 «КОРОБЕЙНИК».
*18.35 ОтКЛИПнись!
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА».

17.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Окна. Золотая коллекция".
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "ДЕВУШКИ ЛЮБЯТ ВЕСЕЛИТЬСЯ". Комедия.
0.10 "Дом-2. Любовь".
0.20 Местное ТВ.



05:45 Канал "Настроение".
08:35 "Газетный дождь".
08:45 "ПЕРВОКЛАССНИЦА". Х/ф.
10:40 "Телемагазин".
*11:00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*11:05 «КОРОБЕЙНИК».
11:15 Телеканал "Дата".
12:05 "Зачем остались, почему ушли". Фильм 2-й.
12:55 "Загадки древнего Плеса".
13:05 "Петровка, 38".
13:25 "Деловая Москва".
14:00 СОБЫТИЯ. Время московское.
14:15 "ИНСПЕКТОР КРЕСС".
15:30 "Мода non-stop".
16:00 "Регионы: прямая речь".
16:30 "АБВГДейка".
17:00 "КОМИССАР МУЛЕН".
Программа СТБ
*18:00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 31 августа.
*18:25 «КОРОБЕЙНИК».
*18:35 ОтКЛИПнись!
*18:40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА».
*19:00 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА».
*19:55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*20:00 «МАСШТАБ 1:1».
*20:25 «БЛАГОЕ СЛОВО»
*20:30 «КОРОБЕЙНИК».
*20:40 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
*21:00 «КОРОБЕЙНИК».
*21:10 Мультфильм.
*21:25 ОтКЛИПнись!
*21:30 «МАСШТАБ 1:1».
*21:55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22:00 СОБЫТИЯ. Время московское.
22:40 "Русский век".
23:30 "Времечко".
00:00 "ОСОБО ОПАСНЫЕ". Боевик.

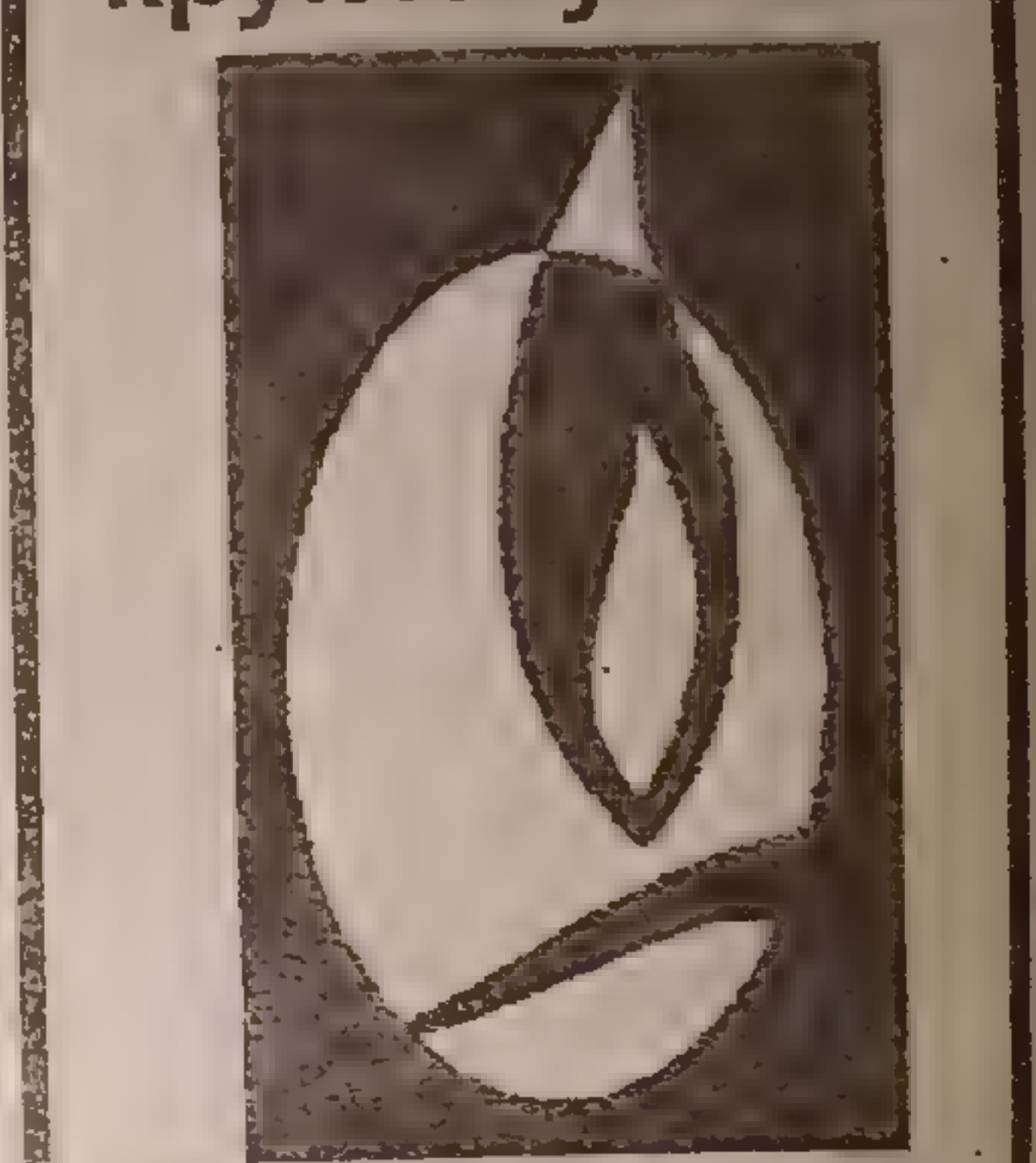


06:00 «ФАДЖ-НЕПОСЕДА»
06:25 Мультфильмы
06:55 «Смешарики». М/с

01:25 «АГЕНТСТВО НЛС - 2»
02:05 «ГОРОД СТРАХА». Боевик
03:35 «ШИПЫ И РОЗЫ»

РИТУАЛ

круглосуточно



33-13-90

07:00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07:30 Осторожно, модерн - 2
08:00 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
09:00 Детали утром
09:30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
10:30 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ МАРШАЛИН». Комедия.
12:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
13:30 То, что надо
14:00 «Приключения мультяшек». М/с
14:30 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
14:55 «Мумия». М/с
15:25 «Пинки и Брейн». М/с
16:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
17:00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
17:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:30 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
19:30 События в деталях
19:50 То, что надо
20:00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
21:00 «БЕЗ ЧУВСТВ». Комедия
23:00 О.С.П. - дайджест
23:30 События в деталях
23:50 То, что надо
00:00 «ГОСПИТАЛЬ «КОРОЛЕВСТВО»»
01:00 Детали
01:25 «АГЕНТСТВО НЛС - 2»
02:05 «Я - ЭЛВИС, ТЫ - МОРИН»
Комедия
03:35 «ШИПЫ И РОЗЫ»

**Работа.
AVON.
Т.35-10-25**



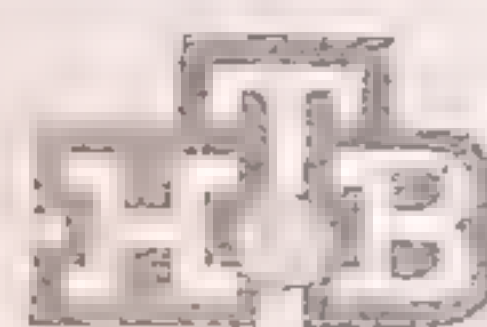
06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
10.30 "КЛОН".
11.30 М/с "Кошки-мышки".
11.40 Дисней-клуб: "Утиные истории".
12.00 Новости.
12.10 "Я СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО МОГ". Х/ф.
13.40 Теория невероятности.
14.10 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
15.00 Новости.
15.20 "АНГЕЛ НА ДОРОГАХ".
16.30 Большой взрыв.
17.00 "Вера Мухина. Испытание" Док. фильм.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Док. детектив. "Поединок прокуроров". Дело 2001 года.
19.00 "КЛОН".
20.00 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
21.00 Время.
21.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
22.40 "Человек и закон".
23.30 Ночное "Время".
23.50 Ударная сила.
00.20 "Гении и злодеи".
00.50 "Гуру - воин". Док. фильм.
01.20 "ИДУЩИЕ В ОГНЕ". Х/ф.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

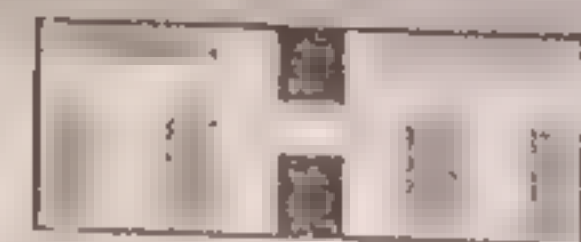
5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
9.45 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "БЕДНАЯ НАСТЯ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
16.25 Вести. Дежурная часть.
16.45 Местное время.
17.00 Вести.
17.20 "Улыбки и партнеры".

17.50 "УНДИНА-2. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ". 2004 г.
18.50 "МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА".
22.00 "КРАСНАЯ КАПЕЛЛА".
23.00 Местное время.
23.20 "Танец со смертью".
0.15 "ЕЛИЗАВЕТА". Х/ф.
2.40 Дорожный патруль.
3.00 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ ПРАВОВ".
3.50 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".
4.30 Канал "Евроњьюс".

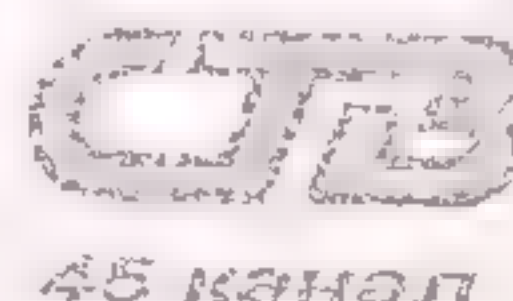
**Деревянные
ОКНА**
с резиновым
уплотнителем
Гарантия 5 лет
Т. 22-66-85



6.00 Канал "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Преступление в стиле "Модерн".
10.55 Кулинарный канал.
11.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-VI".
13.00 "Сегодня".
13.35 "ВОЗВРАЩЕНИЕ НАСТАЯ".
14.30 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
15.35 Криминальная Россия.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "ТАКСИСТ".
18.35 Криминальная Россия.
19.00 "Сегодня".
19.40 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-VI: МЕРТВЫХ НЕ СПРОСИШЬ".
20.50 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
22.00 "Страна и мир".
22.40 "К барьеру".
23.55, 0.55 "НЕТ ВЫХОДА". Х/ф.
0.30 Сегодня.
2.40 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.30 ТВ-клуб.
8.50 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "ДЕВУШКИ ЛЮБЯТ ВЕСЕЛИТЬСЯ". Комедия.
12.05 "Никелодеон на ТНТ": "Ох, мультики".
12.35 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.00 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти детки".
13.30 ТВ-клуб.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Окна. Золотая коллекция".
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "УСАТЫЙ НЯНЬ". Комедия.
23.50 "Дом-2. Любовь".
0.00 Местное ТВ.



05.45 Канал "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "ОСОБО ОПАСНЫЕ". Боевик.
10.20 "Незнайка учится". М/ф.
10.40 "Войди в свой дом".
10.45 "Телемагазин".
11.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ». *11.05 «КОРОБЕЙНИК». *11.15 Т. канал "Дата". *12.10 "Отдел "Х". *12.50 "Квадратные метры". *13.05 "Петровка, 38". *13.25 "Деловая Москва". *14.00 СОБЫТИЯ. Время московское. *14.15 "ИНСПЕКТОР КРЕСС". *15.20 "Экспо-новости". *15.30 "Музыкальный серпантин". *16.00 "Регионы: прямая речь". *16.30 Мультфильмы. *17.00 "КОМИССАР МУЛЕН". Программа СТБ *18.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 1 сентября. *18.25 «КОРОБЕЙНИК». *18.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК "ИЗЮМИНКА".

*19.15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
*19.50 ОтКЛИПнись!
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ». *20.00 «МАСШТАБ 1:1». *20.25 «КОРОБЕЙНИК». *20.35 «СУПЕРРЕБЕНОК». *20.50 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС. *21.00 «КОРОБЕЙНИК». *21.10 Мультфильм. *21.25 ОтКЛИПнись! *21.30 «МАСШТАБ 1:1». *21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

...

22.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
22.40 "Секретные материалы: расследование ТВЦ".
23.30 "Времечко".
00.00 "КРИМИНАЛЬНЫЙ ДУЭТ". Х/ф.



06.00 «ФАДЖ-НЕПОСЕДА»
06.25 Мультфильмы
06.55 «Смешарики». М/с
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07.30 Осторожно, модерн - 2
08.00 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
09.00 Детали утром
09.30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
10.30 «БЕЗ ЧУВСТВ». Комедия
12.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
13.30 То, что надо
14.00 «Приключения мультяшек». М/с
14.30 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
14.55 «Мумия». М/с
15.25 «Пинки и Брейн». М/с
16.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
17.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
17.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18.30 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА»
19.30 События в деталях
19.50 То, что надо
20.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
21.00 «НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ». Крим. комедия
22.55 О.С.П. - дайджест
23.30 События в деталях
23.50 То, что надо
00.00 «ГОСПИТАЛЬ «КОРОЛЕВСТВО»
01.00 Детали
01.25 «АГЕНТСТВО НПС - 2»
02.05 «ВЫШИБАЛА». Триллер
03.40 «ШИПЫ И РОЗЫ»

3 сентября, ПЯТНИЦА

СВОБОДНАЯ
НЕДЕЛЬНИК
ГАЗЕТА № 66
от 24.08.2004

В наличии и на заказ

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

журнальные столики,
TV-тумбы, полочки

Магазин "Гранд", 1 этаж,
ул. Ленина, 94/1,
ул. Пионерская, 1а



**СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА,
ЗЕРКАЛЬНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ**

Ул. Минская, 9
(д/с напротив маг. "Фиалка"),
ул. Пионерская, 1а

для ванных комнат,
прихожих

Тел. для справок 44-63-81

**БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**



• Гипсокартон
• Подвесные потолки и реечные потолки
• Плитка облицовочная и напольная
• Керамогранит "Пиастрелла"
• Сухие строительные смеси "Старатели",
Кератекс, Кнауф
• Пластиковые панели и пластиковая вагонка
• Сантехника
• Профнастил
• Металлочерепица
• Лакокрасочные материалы "Текс", "Химком",
"Эмпилс" (г. Ростов-на-Дону), "ЛКМ Перспектива"
• Линолеум
• Пиломатериалы
• Межкомнатные двери и фурнитура к ним
• Малярный и строительный инструмент
• Ламинированный п.
• Структурные и стеклообои
• Крепежные элементы
• Электроинструмент

16.25 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.20 "Кулагин и партнеры".

23.55, 0.55 "НЕТ ВЫХОДА". Х/ф.
0.30 Сегодня.
2.40 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".

от 1 сентября.
*18.25 «КОРОБЕЙНИК».
*18.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА».

01.00 Детали
01:25 «АГЕНТСТВО НЛС - 2»
02:05 «ВЫШИБАЛА». Триллер
03:40 «ШИПЫ И РОЗЫ»

ТД «ФЕНИКС»

СДАЕТ ПЛОЩАДИ
ул.Свердлова, 52,
под промтовары

ул.Ленина, 32 (2 этаж)
T.66-96-57.



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНА-
РЕЙ".
10.30 "КЛОН".
11.30 М/с "Кошки-мышки".
11.40 М/с "Принцесса Сиси".
12.00 Новости.
12.10 "ДАМА С ПОПУГАЕМ". Ко-
медия.
14.00 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
15.00 Новости.
15.20 "НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН".
Комедия.
16.40 Кубок мира. Хоккей. Сборная
России - сборная США.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Анекдоты".
18.40 "Золото для диктатуры оли-
гархов". Док. фильм.
19.50 "Поле чудес".
21.00 Время.
21.25 "Кривое зеркало".
23.30 "ТРИНАДЦАТЫЙ ВОИН".
Боевик.
01.20 "ПРОГУЛКА В ОБЛАКАХ".
Мелодрама.

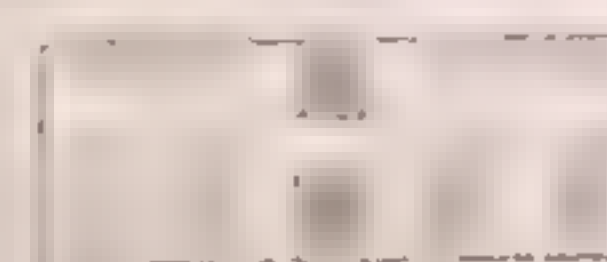
РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "КАМЕНСКАЯ-3. ИЛЛЮЗИЯ
ГРЕХА".
9.45 "УНИВЕРСАЛ. НА ГРЕБНЕ
ВОЛН".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Москва-Минск.
12.30 "Городок". Дайджест.
12.55 В мире как приключений.
13.00 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.30 Местное время.
14.55 "Жизнь".
15.00 "ОБЩАЯ КАТЕДРА".

16.25 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.20 "Кулагин и партнеры".
17.50 "УНИВЕРСАЛ. НА ГРЕБНЕ
ВОЛН".
18.50 Комната смеха.
19.45 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Народный артист".
21.50 "Кривое зеркало".
23.50 "ДЕНЬ ОТЦА". Х/ф.
1.55 "МОЙ СЫН - ФАНАТИК". Ко-
медия.
3.35 Дорожный патруль.
3.50 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ
ПРАВОВ".
4.35 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".
5.20 Канал "Евроњьюс".



6.00 Канал "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Преступление в стиле "Мо-
дерн".
11.00 Квартирный вопрос.
11.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНА-
РЕЙ".
13.00 Сегодня.
13.35 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА".
14.30 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
16.35 "Криминальная Россия".
16.00 Сегодня.
16.20 "Принцип домино".
17.25 "ТАКСИСТ".
18.35 "Криминальная Россия".
19.00 "СЛОН НА ПРЕИСПОД-
НЕЙ". Боевик.
22.00 "Стрелок".
22.40 "Стрелок".
23.50 "ГРИЗБАНИН 1.0". Детек-
тив.
2.00 "2000 ЛЕТА ПОСЛЕ".



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ". "Дикая
осмелая Торнберри".
8.05 "Никелодеон на ТНТ". "Крутые
бобры".
8.30 Русская усадьба-3.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "УСАТЫЙ НЯНЬ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ". "Ох,
мультими".

3 сентября, ПЯТНИЦА

12.35 "Никелодеон на ТНТ". "Эй,
Арнольд".
13.05 "Никелодеон на ТНТ". "Ох уж
эти детки".
13.30 ТВ-клуб.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Окна. Золотая коллекция".
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "ФОРМУЛА ЛЮБВИ". Коме-
дия.
0.05 "Дом-2. Любовь".
0.15 Местное ТВ.



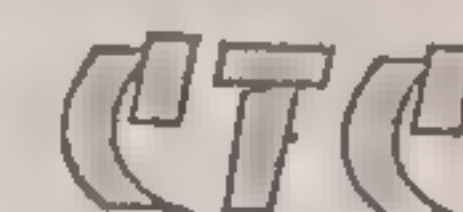
СТС
45 канал

05.45 "Наше будущее".
06.30 "Наше будущее".
07.45 "КРИМИНАЛЬНЫЙ
ДУЭТ". Х/ф.
10.30 "Веселая карусель". М/ф.
10.40 "Бердяевские ворота Рос-
сии".
10.50 "Телемагазин".
11.00 Телемагазин "ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ".
11.05 "КОРОБЕЙНИК".
11.15 "Телемагазин".
12.10 "События. Материалы: рас-
следование".
12.50 "Детский клуб".
13.00 "Детский клуб".
13.20 "Детский клуб".
14.00 "События. Материалы: рас-
следование".
14.15 "СПЕКТРОР КРЕСС".
15.00 "НЕПРИРУЧЕННАЯ АМА-
ЗОНКА".
16.00 "События: прямая речь".
16.30 "Без репетиций".
17.00 "КОМИССАР МУЛЕН".

Программа СТВ

*18.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор
от 2 сентября.
*18.25 «КОРОБЕЙНИК».
*18.35 ОтКЛИПниси!
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
*19.25 «ПОЛИТКЛУБ».
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.

*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОтКЛИПниси!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
...
22.00 СОБЫТИЯ. Время москов-
ское.
22.40 "Народ хочет знать".
23.30 "Времечко".
00:00 "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА". 1-я
и 2-я серии. Детектив.



06:00 «ФАДЖ-НЕПОСЕДА»
06:25 Мультфильмы
06:55 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его дру-
зей». М/с
07:30 Осторожно, модерн - 2
08:00 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИ-
НА»
09:00 Детали утром
09:30 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИ-
ТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
10:30 «НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕН-
ТРАЛУ». Крим. комедия
12:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
13:30 То, что надо
14:00 «Приключения мультяшек».
М/с
14:30 «Новые фильмы о Скуби Ду».
М/с
14:55 «Мумия». М/с
15:25 «Пинки и Брейн». М/с
16:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
17:00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ
ВЕДЬМА»
17:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:30 «ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИ-
НА»
19:30 События в деталях
19:50 То, что надо
20:00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИ-
ТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА - 2»
21:00 «ЧАС ПИК - 2». Боевик
22:55 События в деталях
23:15 То, что надо
23:25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЕНТ-
ИВА». Х/ф.
01:20 Детали
01:45 «ДРУЗЬЯ ПО НЕСЧАСТЬЮ».
Комедия
03:20 «ШИПЫ И РОЗЫ»
04:10 Музыка на СТС

Интернет - ТОЛЬКО
через модем?!

Фирма "ЛИ" предлагает:
ВЫДЕЛЕННЫЙ РАДИОКАНАЛ

Зона подключения - г. Балаково
и местность вокруг до 100 км.

222-456 370-003 32-32-33

Лицензии N 13120, 13243

Анекдоты

● - Вовочка, а кем работает
твоя мама?
- Она солист!
- И где она поет?
- Она не поет, она солист:
огурцы, помидоры, капусту.
● Из архива «Свободной га-
зеты».
- Мама, сегодня директрис-
са спросила, есть ли у меня
братья и сестры. Пришлось
сообщить ей, что я - един-
ственный ребенок в семье.
- Ну и что она?
- Она сказала: «Слава Богу!»
● - Вы не находите, что мой
Вовочка - гений! У него
столько оригинальных идей,
не правда ли?
- О да, особенно когда дело
доходит до правописания!
● - Так почему же аисты

улетают на зиму в Африку?
- Негры тоже хотят иметь де-
тей!
● - Люська, можно тебя ис-
пользовать как женщину?
- Дурак!
- Сама дура! У нас мяч в жен-
ский туалет залетел!
● - Люсь, скоро наш Вовка
школу закончит. Давай отда-
дим его в Первый медицин-
ский на хирурга учиться!
- Ой, Колян, ты ж прекрас-
но знаешь, что он не в со-
стоянии даже муху убить!
● Воскресенье. Зоопарк. У
клетки слониhi.
- Пап, а откуда взялся этот
слоненок?
- Видишь ли, Вовочка...
- Ой, только вот не надо про
аиста... Он его просто не под-
нимет!

ПОКУПАЙТЕ ККМ ВПРОК, ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Уважаемые господа!

Если в сфере вашей деятельности используются наличные денежные расчеты, то в соответствии с законом РФ №54-ФЗ от 22.05.2003 г. вы обязаны применять контрольно-кассовые машины (ККМ).

Если вы ещё не приобрели ККМ, то советуем вам поторопиться, и вот почему:

1. С 1 октября 2004 г. регистрироваться в налоговых органах будут только ККМ нового поколения: ККМ с электронной контрольной лентой защищенной (ЭКЛЗ), у которых индекс «Ф» (фискальный) в конце названия ККМ заменен на индекс «К» (криптографический).

2. Основные отличия ККМ с ЭКЛЗ от ККМ с фискальной памятью:

- в памяти машины фиксируется как сменный отчет за сутки, так и каждый чек;
- записанные данные имеют криптографическую защиту;
- блок ЭКЛЗ рассчитан примерно на 100000 чеков, а замена его производится за счет владельца ККМ;
- блок ЭКЛЗ подлежит ежегодной замене и опять же за счет владельца ККМ;
- стоимость всех ККМ существенно увеличится по крайней мере на стоимость блока ЭКЛЗ (примерно 150 долларов США).

3. Фискальные ККМ (с индексом «Ф»), зарегистрированные в налоговых органах до 1 октября 2004 г., можно будет использовать в течение срока амортизации (7 лет).

Наши телефоны 66-37-73 г. Балаково, оф. 218,
 32-39-09 оф. 120, с 9 до 18 час
 36-86-11 ежедневно

Торопитесь, 1 октября 2004 г. рядом.

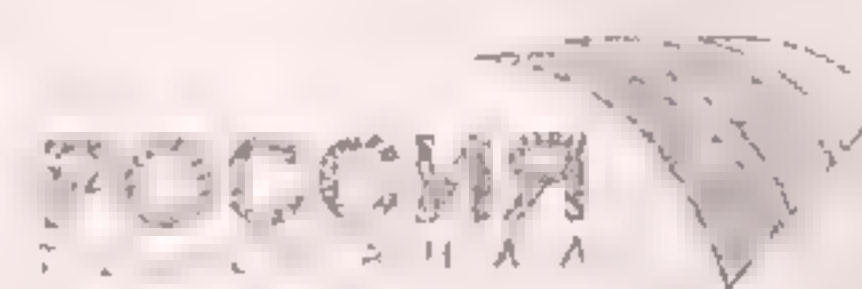
35-40-40

**на скоростных
трассах
нет места**

4 сентября, СУББОТА

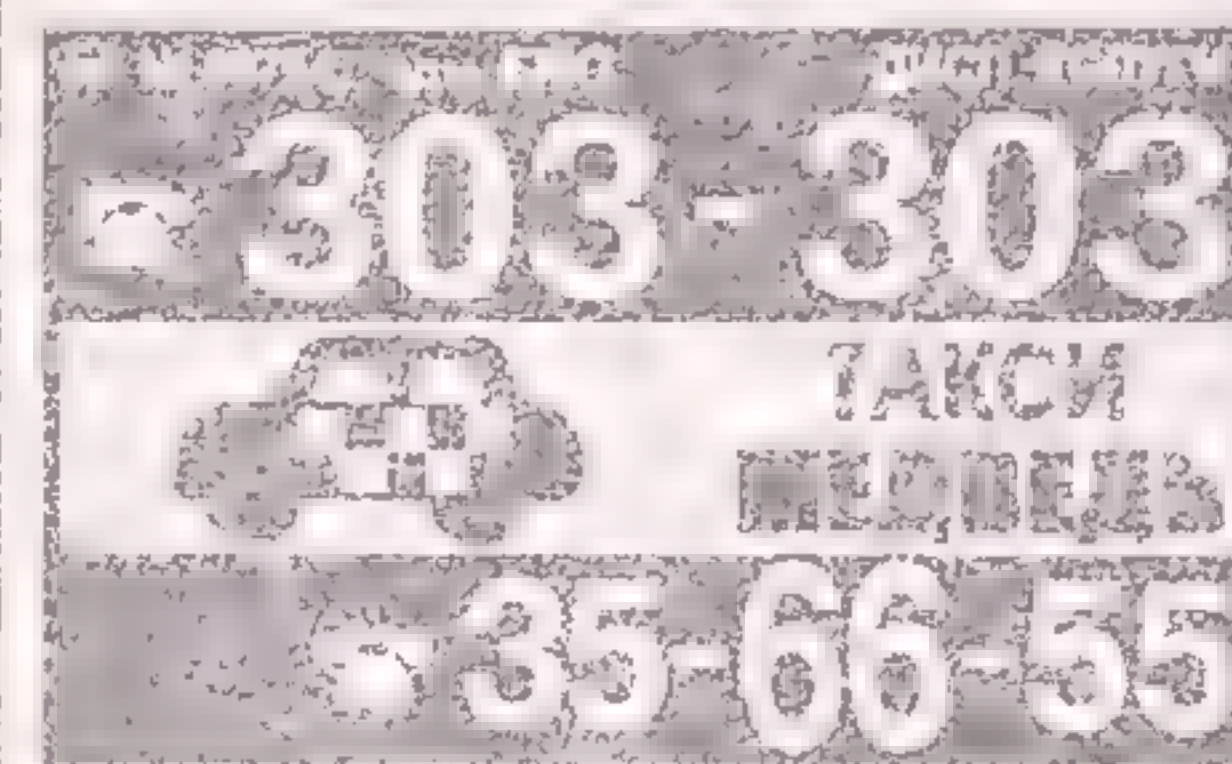
1

06.00 Новости.
 06.10 "ВСЕ ПУТЕШЕСТВИЯ КОМАНДЫ КУСТО".
 06.40 "СТАРИК ХОТТАБЫЧ". Фильм-сказка.
 08.20 Играй, гармонь любимая!
 09.00 Слово пастыря.
 09.10 Здоровье.
 10.00 Новости.
 10.20 "Смак".
 10.40 "ДОРОГА НА ЭЛЬДОРАДО". Х/ф.
 12.00 Новости.
 12.10 "История с географией".
 13.10 Дисней-клуб: "Приключения Мики и Дональда".
 13.30 "СЫН ЗА ОТЦА". Боевик.
 15.00 Новости.
 15.10 "Хищники. Укрощение строптивых". Док. фильм.
 15.40 "ПРИНЦЕССА НА БОБАХ". Мелодрама.
 17.50 Классика Уолта Диснея. Золотые годы Микки Мауса.
 18.00 Вечерние новости.
 18.10 "Зита и Гита. Год спустя". Док. фильм.
 19.00 Футбол. Отборочный матч чемпионата мира. Сборная России - сборная Словакии. Прямой эфир.
 21.00 Время.
 21.20 "Новые русские бабки".
 22.00 "Золотой граммофон".
 23.00 "МЕТРО". Боевик.
 01.10 "МУЗЫКАНТ" (EL MARIACHI). Боевик.
 02.00 Кубок мира. Хоккей. Сборная России - сборная Канады. Прямой эфир из Канады.



5.50 "ИПЬЯ МУРОМЕЦ". Фильм-сказка.
 7.20 "Дятел Вуди". М/с
 7.40 Золотой ключ.
 8.00 Вести.
 8.10 Местное время.
 8.20 Русское лото.
 8.55 "Большая перемена".
 9.25 Утренняя почта.
 10.10 Смехопанорама.
 11.00 Вести.
 11.10 Местное время.
 11.20 "Сто к одному".

12.15 В поисках приключений.
 13.10 "Суперкрепость по-русски".
 14.00 Вести.
 14.20 "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН". Х/ф.
 15.50 Кино-истории Глеба Скороходова.
 16.00 "БАНЗАЙ". Комедия.
 18.00 Юбилейный вечер Аркадия Арканова. Часть 1-я.
 20.00 Вести.
 20.25 "Честный детектив".
 20.55 "СПЕЦНАЗ ПО-РУССКИ-2. УЗНИК". Боевик.
 23.00 "ПИК ДАНТЕ". Фильм-катастрофа.
 1.10 "НИККИ, ДЬЯВОЛ МЛАДШИЙ". Х/ф.
 2.55 "РЕСТОРАН ГОСПОДИНА СЕПТИМА". Комедия.
 4.25 Канал "Евроњьюс".



6.15 "ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ". Боевик.
 8.00 Сегодня.
 8.15 "Улица Сезам".
 8.40 "ТАРЗАН".
 9.30 "Дикий мир".
 10.00 Сегодня.
 10.20 "Растительная жизнь".
 10.55 Кулинарный поединок: Доктор Ватсон.
 11.55 Квартирный вопрос.
 13.00 Сегодня.
 13.20 Криминальная Россия.
 13.55 "ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ". Комедия.
 16.00 Сегодня.
 16.20 "Женский взгляд".
 16.55 Своя игра.
 17.55 "ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ: НАЕЗД".
 19.00 "Сегодня".
 19.40 "ТРИО". Боевик.
 21.55 "СЕКС, ЛОЖЬ И ВИДЕО". Х/ф.
 0.00 Костя Цзю. Лучшие бои.
 1.00 "ВСЕ ЛЕДИ ДЕЛАЮТ ЭТО". Х/ф.



7.00 "Неизвестная планета".
 7.50 Местное ТВ.
 8.20 "Каламбур".
 8.40 "КОМЕДИЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ".
 9.05 Местное ТВ.
 10.00 "ФОРМУЛА ЛЮБВИ". Комедия.
 12.05 "СЕЙЛОРМУН. ЛУНА В МАТРОСКЕ". Аниме.
 13.05 "Каламбур".
 13.40 "Фигли-Мигли".
 14.10 "КОМЕДИЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ".
 14.30 Местное ТВ.
 15.00 "ДЖИВС И ВУСТЕР".
 16.00 "Дом-2. Любовь".
 17.00 "САША + МАША".
 17.30 "Москва: инструкция по применению". Дайджест.
 18.00 "Запретная зона".
 19.00 Местное ТВ.
 20.00 "Цена любви".
 21.00 "Дом-2. Любовь".
 22.00 "САША + МАША".
 22.30 "СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ".
 23.00 "ПРАВИЛА СЕКСА".
 23.30 "Дом-2. Любовь".
 23.40 "СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ". Комедия.



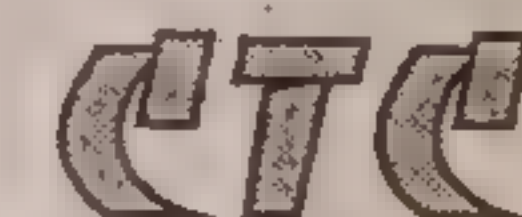
07.10 "В МОСКВЕ ПРОЕЗДОМ". Х/ф.
 08.30 "Православная энциклопедия".
 09.00 Мультфильмы.
 09.45 Канал "Настроение".
 11.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
 11.15 "Московские крыши".
 11.45 ДЕНЬ ГОРОДА. Торжественная церемония открытия.
 14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
 14.15 "Учитель". Спецрепортаж.
 14.30 "В ДОБРЫЙ ЧАС!" Х/ф.
 Программа СТБ
 16.15 "КОРОБЕЙНИК".
 16.25 "МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть".
 17.00 "МАСШТАБ 1:1". Повтор от 3 сентября.

**НАРЕЗКА СТЕКЛА
БАЛКОННЫЕ
РАМЫ**

Тел. 35-48-25

*17.25 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
 *17.30 «КОРОБЕЙНИК».
 *17.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть».
 *17.50 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
 *17.55 «КОРОБЕЙНИК».

18:05 Мультфильмы.
 19:00 СОБЫТИЯ. Время московское.
 19:10 "ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО". Х/ф.
 21:00 "Постскриптум".
 22:00 "ВАНИЛЬНО-КЛУБНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ". Комедия.
 23:55 СОБЫТИЯ. Время московское.
 00:15 "КИКА". Фильм Педро Альмодовара.
 02:05 "Танцуй, пока молодой!" Праздничная дискотека.



06:00 «ШЕСТОЙ ИГРОК». Х/ф.
 08:00 «Мышонок Пик». М/ф
 08:20 «Смешарики». М/с
 08:30 «Флиппер и Лопака». М/с
 09:00 «Пеппи Длинный чулок». М/с
 09:30 Полундра!
 10:00 «На Диком западе». М/с
 10:30 «Ник и Перри». М/с
 10:45 «Том и Джерри». М/с
 11:00 Зов предков
 12:00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»
 13:00 Самый умный
 15:00 «Тайна персидской мумии». Фильм ВВС.
 16:00 Спасите, ремонт
 17:00 Истории в деталях. Специальный выпуск
 17:30 О.С.П. - дайджест
 17:40 «ЧАС ПИК - 2». Боевик
 19:35 «ОСТОРОЖНО, ЗАДОВ!»
 21:00 «К - 911». Боевик
 22:55 Хорошие шутки. Концерт
 1:10 «СПЕКУЛЯНТ». Комедия
 03:00 «УБИТЬ ПЕРЕСМЕШНИКА». Драма

**трассах
нет места
черепахе!**

Типография "Вирма" незаменима
для тех, кому необходимо
делать большое количество
высококачественных копий

"ВИРМА-ВИДЕО"

предлагает услуги

населению по видеосъемке

свадеб,
юбилеев,
пamтmных
событий

37-55-09

35-94-44

Анекдоты

- - Папа, а что такое «секс»?
- Это когда мужчина «снимает» женщину за деньги.
- А «что за секс»?
- Это когда женщина платит мужчине за доставленное удовольствие.
- А что такое любовь?
- Эта штука, сынок, позволяет здорово сэкономить обоим.
- - Mam, я пойду в море искупаюсь!
- Какое море! Посмотри, какие волны!
- А папа купается!
- Папе можно, он застрахован!
- - Дядя Гриша, большое тебе спасибо за трубу, которую ты мне на день рождения подарил!
- Тебе понравилось?
- Если честно, то она мне по

барабану! Но мама дает мне 5 рублей, а папа - 10. Только бы я не играл на ней с утра до вечера. А выбросить не могут, тебя обидеть боятся.

● До пяти лет Вовочка не сказал ни одного слова. И вдруг за завтраком произносит:

- Почему чай без сахара? Родители обалдели:

- Что же ты, сынок, молчал столько лет?

- А раньше всегда был с сахаром!

● - Бабушка, а откуда мы у папы с мамой появились?

- Тебя, Вовочка, купили, а Машеньку аист принес.

Вовочка - сестре:

- Может скажем ей, а то ведь так и помрет дура-дурой?

10.10 Смехопанорама.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Сто к одному".

19.40 "ТРИО". Боевик.
21.55 "СЕКС, ЛОЖЬ И ВИДЕО". Х/ф.
0.00 Костя Цзю. Лучшие бои.
1.00 "ВСЕ ЛЕДИ ДЕЛАЮТ ЭТО". Х/ф.

*16.25 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*17.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 3 сентября.

22.55 «ХОРОШО» Дуэты.
1:10 «СПЕКУЛЯНТ». Комедия
03:00 «УБИТЬ ПЕРЕСМЕШНИКА». Драма

5 сентября, ВОСКРЕСЕНЬЕ



06.00 Новости.
06.10 "ВСЕ ПУТЕШЕСТВИЯ КОМАНДЫ КУСТО".
06.50 "Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ". Х/ф
08.20 Армейский магазин.
08.50 Дисней-клуб: "Мики, Дональд и Гуффи-спортсмен".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.10 Кубок мира. Хоккей. Сборная России - сборная Канады.
12.00 Новости.
12.10 Кубок мира. Хоккей. Сборная России - сборная Канады.
13.00 Дисней-клуб: "Приключения Мики и Дональда".
13.20 "МОСКОВСКИЕ КАНИКУЛЫ". Комедия.
15.00 Новости.
15.10 "Испытание бомбой".
16.00 "НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ". Комедия.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Музыкальный фестиваль "Голосающий КиВиН-2004 Юрмала".
21.00 Время. Информационно-аналитическая программа.
21.45 "МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ". Блокбастер.
00.10 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Олег Маскаев - Дэвид Дефиабон.
01.10 "В ПАУТИНЕ СТРАХА". Триллер.
03.00 Кубок мира. Хоккей. Сборная России - сборная Словакии. Прямой эфир из Канады.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.55 "ОТРЯД". Х/ф.
7.25 Колоссальное хозяйство.
7.40 "Военная программа".
8.00 Вести.
8.10 Местное время.
8.20 Мультфильмы.
8.50 Всероссийская лотерея "ТВ Бинго шоу".
9.15 Диалоги о животных.
10.05 Вокруг света.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Городок". Дайджест.

11.50 Пирамида.
12.20 Сам себя режиссер.
13.15 "Фитиль".
14.00 Вести.
14.20 "Марк Фрадкин. Любимые песни".
15.20 Семен Альтов "Обовсем".
15.30 Игра "Форт Боярд".
17.10 В Городке.
17.20 "ПЕРВЫЙ РЫЦАРЬ". Х/ф.
20.00 Вести недели.
21.00 "Конвейер смерти".
22.05 Большой праздничный концерт
0.00 "КРИКУНЫ". Х/ф.
2.20 "КЛОУН".
3.10 Канал "Евроньюс"

**ПОКУПАЕМ
АКЦИИ:**

■ «Сургутэнерго»
■ «Сургутнефтегаз»
■ «Сбербанк»
■ «Норильский никель»

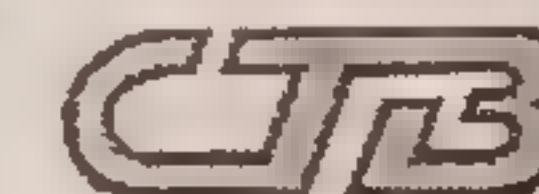
Т.44-34-20



6.10 "БСАДНИКИ". Х/ф.
8.00 Сегодня.
8.15 "Русские патриархи". 3-я серия.
8.40 "ТАРЗАН".
9.30 Едим дома.
10.00 Сегодня.
10.20 "Апельсиновый сок".
10.55 "Top Gear".
11.30 Военное дело.
12.05 Их нравы.
13.00 Сегодня.
13.20 Внимание: розыск!
13.55 "ДУРАКИ УМИРАЮТ ПО ПЯТНИЦАМ". Боевик.
16.00 Сегодня.
16.20 "Тайны разведки".
16.55 Своя игра.
17.55 "ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ: КОМПРОМАТ".
19.00 "Сегодня".
19.40 "ЧЕТЫРЕ СВАДЬБЫ И ОДИН ПОХОРОНЫ". Комедия.
22.10 "ОДИНОЧЕСТВО КРОВИ". Детектив.
0.15 "ВЫЗОВ". Х/ф.
2.30 Журнал лиги чемпионов.



7.00 "Неизвестная планета".
7.50 Местное ТВ.
8.20 "Каламбур".
8.40 "КОМЕДИЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ".
9.05 Местное ТВ.
10.00 "МУЖСКОЙ САНАТОРИЙ". Крим. комедия.
12.05 "СЕЙЛОРМУН". Аниме.
13.10 "Каламбур".
13.40 "Фигли-Мигли".
14.10 "КОМЕДИЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ".
14.30 Местное ТВ.
15.00 "ДЖИВС И ВУСТЕР".
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Москва: инструкция по применению". Лучшее за неделю.
18.00 "Школа ремонта".
19.00 Местное ТВ.
20.00 "Запретная зона".
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "САША + МАША".
22.30 "СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ".
23.00 "ПРАВИЛА СЕКСА".
23.30 "Дом-2. Любовь".
23.40 "ВРАЖДА". Комедия.



45 канал

● 06:25 "ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО". Х/ф.
08:05 "Отчего, почему?"
09:00 Мультфильмы.
09:45 "Марш-бросок".
10:15 "Наш сад"
10:35 "Лакомый кусочек".
11:00 СОБЫТИЯ. Время московское.
11:15 "Звезда автострады".
● 11:30 "Вами гордится наша столица". Праздничный концерт.
● 12:20 "ДОБРОЕ УТРО". Комедия.
14:00 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 14:15 "Парк юмбра".
15:25 Мультфильмы.
Программа СТБ
*16.15 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*16.20 «КОРОБЕЙНИК».
*16.30 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*17.00 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1».
*17.25 Турнир поэтов.
*17.30 «КОРОБЕЙНИК».

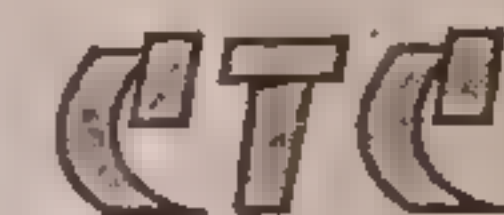
**САХАР
МУКА**

бесплатная доставка,
без выходных

66-29-18

*17.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*18.00 ОтКЛИПнись!
*18.05 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*18.10 «КОРОБЕЙНИК».

18:20 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 18:30 "НЕ ПРИВЫКАЙТЕ К ЧУДЕСАМ". Х/ф.
20:05 "Момент истины".
● 20:55 "Ясные дни". Концерт Олега Газманова.
22:45 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 23:05 "МОРСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ". Комедия.
● 00:40 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран При Португалии.



06:00 «РАЗИНЯ». Комедия.
08:00 «Последняя невеста Змея Горыныча». М/ф
08:20 «Смешарики». М/с
08:30 «Табалуга». М/с
09:00 «Пеппи Длинныйчужок». М/с
09:30 Полундра!
10:00 «Остров черепах». М/с
10:30 «Ник и Перри». М/с
10:45 «Том и Джерри». М/с
11:00 Утро с Киркоровым
12:00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»
13:00 «К - 911». Боевик
15:00 «Ядовитые укусы. Смерть или спасение?» Фильм ВВС
16:00 Снимите это немедленно
17:00 Истории в деталях. Специальный выпуск
17:30 Это - любовь
18:55 "Серебряная калоша". 8-я церемония
21:00 «СЕМЕЙКА АДДАМС». Комедия черного юмора
23:00 Истории в деталях. Ночной дайджест
00:00 «ВОСЕМЬ ЖЕНЩИН». Комедийный детектив
02:10 «БЛАЖЕНСТВО». Мелодрама
03:50 Музыка на СТС

2 этаж МАДОНИНА 2 этаж

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПОСЛОВИЦА	5				2			ВОЛК ИЗ "МАУГЛИ"
ПАТРИЦИЙ		ЛЕТЧИК		ПОРОЛОН	ИДУ НА ВЫ!	ОПАСНОСТЬ ДУХОВНЫ		ДОКУМЕНТЫ ШОФЕРА
8					БЮДЖЕТ СТРОЙКИ			
ПОЛНЫЙ РОЖОК		СВИРЕЛЬ ШОТЛАНДЦА		СПИРАЛЬ, СТРАСТЬ				СРЕДСТВО СВЯЗИ
	4			7	ЖИРАРДО	БЛАГОДАТЬ (СЛЕНГ)		
10	СМЕЛОСТЬ	9	НЕМОВ		ЦАРСТВО МЕРТВЫХ (ГРЕЧ.)		12	КАНОЭ
						НОВЫЙ ГОД		СПОРТСМЕН
	БОЛВАН	13	РАВНИНА		СТАЛАКТИТ		6	
							ИОАННОВНА	ШТУРМОВИК
	ЦИТРУС КРИВО			3	РЕЖИССЕР		11	
"ЛЕВАЯ" РАБОТА							АНДЕРСЕН II	ЗА ПОЛЕМ

А	В	А	Н	Т	Ю	Р	И	Н	Д
Б	Т	Р	В	Е	Е	О			
О	Б	Л	А	К	О	А	Н	Т	О
С	Т	Р	А	Н	А	М	О	Р	С
Е	И	А	М	А	О	О			
Л	А	З	Е	Й	К	А	Т	А	С
Ь	О	Р	Я	Т	А	Г	А	Н	
В	Е	Т	Р	О	В	К	А	Е	Э
А	Т	У	Б	А	Р	Ы	Н	О	К
Г	О	Р	И	Л	К	А	Т	Р	И

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД в №64

Пароль сканворда - ЧУВСТВО ЮМОРА.

Фамилия призера - на 12-й странице

Чтобы выиграть приз, нужно разгадать задание, определить пароль, заполнить купон и сдать в киоск или рекламный отдел газеты на ул. Ленина, 60, до указанной даты.

СКИДКА 200 р.

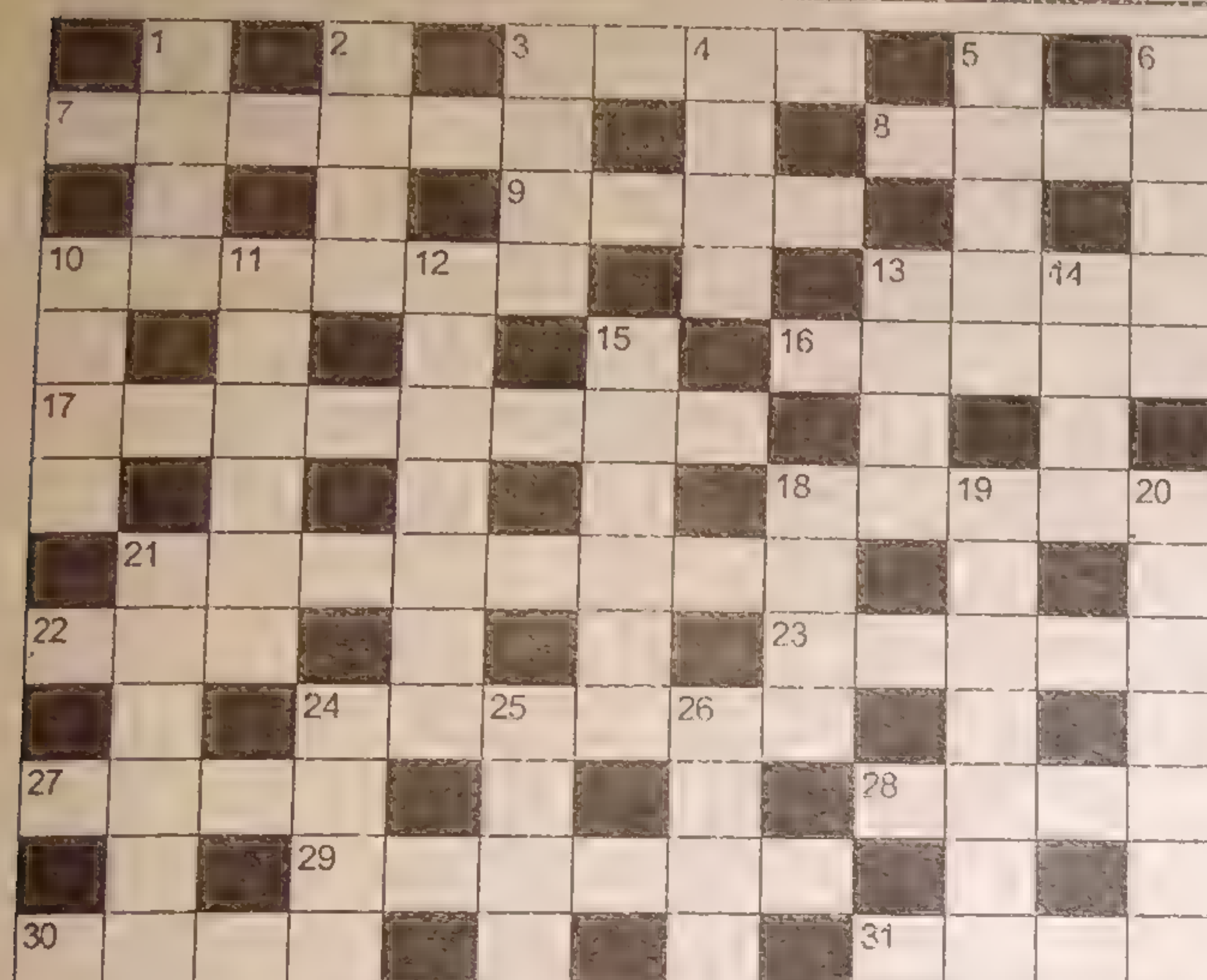
СДАТЬ ДО 30 АВГУСТА

ФИО	Пароль	Телефон или адрес

Разгадайте сканворд, составьте пароль. Победитель получит скидку в 200 рублей при покупке отделочных материалов в магазине. Фамилия нового призера - на следующей неделе.

МАГАЗИН ЭКОНОМ КЛАССА

КНИЖНОЕ ЛЕТО - 2004



По горизонтали: 3. Для чужих мозгов - пудра, а для чужих глаз? 7. Металлургический процесс. 8. Классическая закуска на Полтавщине. 9. Теоретически его следует отдать врагу. 10. Дока. 13. Национальный вид спорта в Японии. 16. Всевышний у мусульман. 17. Она и интердевочка, и Настя Каменская. 18. Фортуна, пруха, фарт. 21. Кондитерское изделие. 22. Месяц номер пять. 23. Его конюшни очистил Геракл и стал первым в мире ассенизатором. 24. Дворянин в туманном Альбионе. 27. Осел. 28. Сорняк. 29. Изувер. 30. Мебель для книг, посуды, платья. 31. Знаток.

По вертикали: 1. Сдача в ... в войну была равносильна предательству. 2. На него товарищей нет. 3. Членистоногое царства Арахны. 4. Компартию Чили во времена президента Альенде возглавлял ... Корвалан. 5. Столица, расположенная на реке Кабул. 6. Самый древний русский царь. 10. Пассажир, потерявший проездной и все документы, дающие право бесплатного проезда в общественном городском транспорте (кроме такси). 11. Обозначение бога Яхве. 12. Кусок империи, разбитой вдребезги. 13. Команда КВН сборной Чечни называется «Чеченский ...». 14. Встреча двух футбольных команд на нейтральном поле. 15. Последнее место жительства компьютера, списанного в утиль. 18. Аполексическое происшествие. 19. Имя генерала Пиночета. 20. И японка, и китаянка, и персиянка. 21. Клиника этого однофамильца известного детского поэта готова вылечить вас от порочной страсти за большие бабки. 24. Лодка для академиков гребли. 25. Конкурс «Свободной газеты» для самых-самых называется «... академия». 26. Имя маэстро Кальмана.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №64

По горизонтали: 3. Факт. 7. Металл. 8. Берн. 9. Дефолт. 13. Неон. 16. Букаа. 17. Лазерное. 18. Басня. 21. Противно. 22. НЛО. 23. Битум. 24. Миллер. 27. Отче. 28. Хлор. 29. Жернов. 30. Икра. 31. Утка.

По вертикали: 1. Вече. 2. Жало. 3. Флот. 4. Клев. 5. Белек. 6. Юнона. 10. Доля. 11. Фигаро. 12. Лоретти. 13. Нуга. 14. Овен. 15. Дервиш. 18. Бобр. 19. САТЕЛ(Л)ИТ. 20. Ярмарка. 21. Платок. 24. Межа. 25. Карт. 26. Егор.

Пароль кроссворда «САТЕЛИТ». Фамилия музыкального призера - на 12-й стр.

Пароль составьте из букв по номерам в сетке кроссворда:
23, 10, 26, 22, 28, 25.

Вписывайте в купон номера призов.

КУПОН БЕЗ НОМЕРОВ В РОЗЫГРЫШЕ КНИЖНЫХ ПРИЗОВ НЕ УЧАСТВУЕТ!

Розыгрыш призов августа - в конце месяца.

СДАТЬ ДО 30 АВГУСТА

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

Чтобы выиграть приз, нужно разгадать задание, определить пароль, заполнить купон и сдать в киоск или рекламный отдел газеты на ул. Ленина, 60, до указанной даты.

НОМЕРА ПРИЗОВ

--	--	--

ДОМ КНИГИ

● Ленина, 129

Т.44-54-72

● Трнавская, 21

Т.33-17-25

● Трнавская, 57

Вход справа от маг.

«Лотос»

● маг. «Европа»

Ленина, 56

с 10.00 до 19.00,

суббота с 10.00 до 17.00

выходной - воскресенье

ПРИЗЫ АВГУСТА

Приз №1 - Музыкальный подарок от «Кабачка «Изюминка».

Приз №2 - А.Воронин.

Приз №3 - Т.Устинова.

Приз №4 - А.Азимов.

Приз №5 - Классика поэзии (ваш выбор).

Приз №6 - «Застольные песни на все вкусы».

АЗИМОВ



Академия

Первая трилогия

НАУКА И ТЕХНИКА

ДОМ КНИГИ представляет

В серии «Шедевры фантастики» Дом книги представляет «Академию» Айзека Азимова. Тем, кто фантастикой не интересуется, бессмысленно представлять классика жанра. Ну, а тем, кто фантастику уважает, представлять Азимова - полный абсурд.

«АКАДЕМИЯ. ПЕРВАЯ ТРИЛОГИЯ»

Более десяти тысячелетий человечество осваивало Галактику, более двадцати обитаемых миров

насчитывала Империя, столицей которой был Трентон. Но законы Империи неумолимы, и некогда процветающая Галактическая Империя медленно, но верно движется к полному распаду. Начинаются бесконечные межзвездные войны, увядает межпланетная торговля, отдаленные миры утрачивают связь с центром Галактики. И только гений Гэри Селдона противостоит окончательному упадку человеческой культуры. Группа ученых из созданной им Академии строит на обломках Империи зачатки новой цивилизации.

На прилавках Дома книги всегда большой выбор литературы для любителей жанра. Серия «Шедевры фантастики» имеет ряд преимуществ: отличная полиграфия изданий в суперобложке при существенно низкой цене. Если вас никогда не привлекал этот вид литературы, то знакомство с ним начните с этой серии. И еще... Любитель фантастики будет в восторге от такого подарка по любому поводу и без повода. Приобретайте подарки заранее, локти кусать не придется. Конечно, Дом книги выполнит вашу заявку, но время может быть упущено, а ложка дорога к обеду.

СЕРИЯ «КЛАССИЧЕСКАЯ И СОВРЕМЕННАЯ ПРОЗА»

Д.Гришем. ЗАВЕЩАНИЕ / АДВОКАТ / ВЕРДИКТ / КЛИЕНТ. / ПАРТНЕР / ПОРА УБИВАТЬ / ФИРМА / ШАНТАЖ.

К.Грохолья. СЕРДЦЕ В ГИПСЕ / НИКОГДА В ЖИЗНИ!

Р.Н.Гюнтекин. КОРОЛЕК - ПТИЧКА ПЕВЧАЯ. Н.Демилл. ДОЧЬ ГЕНЕРАЛА. Д.К.Джером. ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ. Д.Джонсон. БРАК / РАЗВОД ПО-ФРАНЦУЗСКИ. Д.Дюморье. РЕБЕКА.

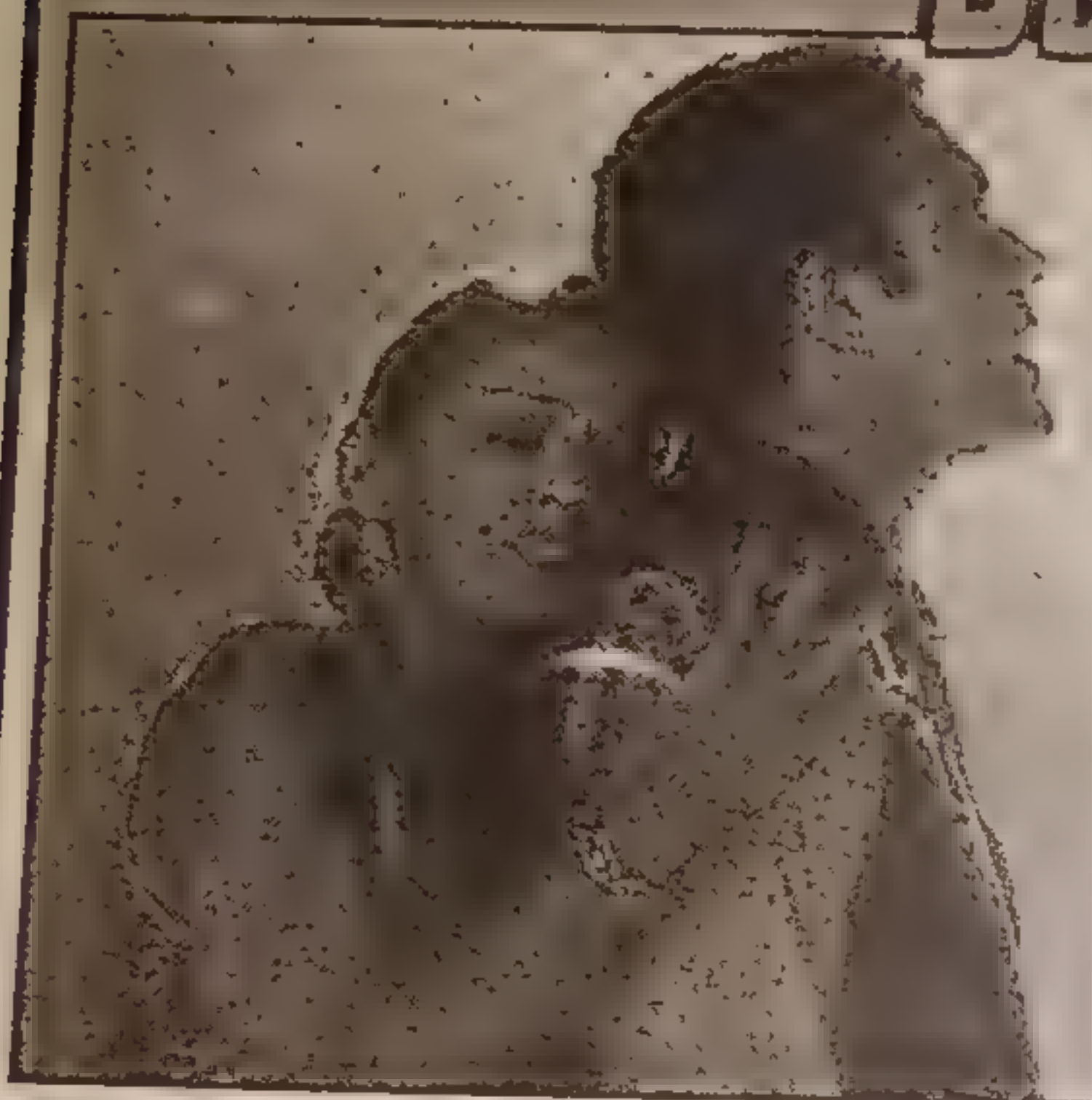
В.Ерофеев. БЕСПОЛЕЗНОЕ ИСКОПАЕМОЕ / ВАЛЬПУРГИЕВА НОЧЬ / ЗАПИСКИ ПСИХОПАТА / МОСКВА-ПЕТУШКИ.

А.Камю. КАЛИГУЛА. ПАДЕНИЕ / ПОСТОРОННИЙ. Ф.Кафка. ДНЕВНИКИ / ПРЕВРАЩЕНИЕ / РАССКАЗЫ, АФОРИЗМЫ / ШАКАЛЫ И АРАБЫ. Д.Кейз. КОД БЫТИЯ.

С началом осени призер сам выбирает книгу из этой серии.

Делайте выбор заранее. Продолжение следует.

О, времена...



Выпил, переспал, очнулся... НЕВИНЕН?

Многие юноши и девушки почему-то считают, что перед тем, как сделать ЭТО в первый раз, обязательно нужно «принять на грудь». Мол, и расслабишься, бояться не будешь, и не больно. Среди моих знакомых есть те, кто воспользовался этой «методикой» и добился желаемого результата. Но были и исключения...

Через неделю после школьного выпускного вечера я и еще несколько человек решили отметить праздник в неформальной обстановке на даче у нашей одноклассницы. Девушка заявила, что если гуляем на ее территории, значит, она имеет право прихватить с собой парочку «левых» приятелей. Ее друзья оказались на несколько лет старше нас и гораздо слабее в плане выпить. Короче, когда мы еще только начали ощущать «расслабляющее действие природы», Андрей и Володя уже лежали под столом. Зато ближе к вечеру мы поменялись ролями: протрезвевшая парочка по-прежнему растаскивала нас на себе по комнатам.

Я отрубился в тот момент, когда в комнате погасили лампочку. В таком же виде находились все остальные парни нашего класса, поэтому «левые» приятели оказались королями среди еще совсем пья-

смежной с моей комнате. С трудом открыв глаза, хотел уже было встать и громко заявить о себе, но вовремя остановился. Из соседней комнаты раздавались какие-то непонятные звуки. Если бы я знал, что происходит, закрыл бы уши подушкой и снова заснул, но мне просто стало интересно. Через пару секунд до меня дошло, что это Андрей пытается развести одну девушку из моего класса на постель. Спустя минуту это ему удалось.

Фигня, скажете вы. Такой праздник, такая обстановка - с кем не бывает!

А вот с той девчонкой как раз такого и не бывало. Наташка в то время целый год встречалась с парнем, и все у них было замечательно. Вот только в постель, как потом я из любопытства выяснил у Наташкиной близкой подружки, она ни с кем не собиралась. Короче, Андрей, подловив Наташку в состоянии глубокого подпития, нагло отобрал у ее бойфренда право первой ночи.

Прошло лето. В конце августа мы собрались той же компанией в маленькой кафешке, чтобы узнать последние новости друг о друге. Наташа пришла в сопровождении своего парня, который находился абсолютно не в курсе того, как весело его девушка развлекалась на даче. За столиком мы сели рядом и после литра пива на каждого разговорились. И он вдруг начал жаловаться мне. Мол, неделю назад они с Наташкой решили узнать друг о друге «последние подробности». Процесс произошел в два этапа. На первом, в самом начале действия, внезапно вернулись домой

лось в лучшем виде. И только одного не понял мой собеседник: почему он ничего не почувствовал? Или сам дурак, или из него его сделали (это он сам так выразился). По словам Наташки выходило, что она вообще не при делах и ничего не знает. И парнек поверил, что это у него ошибка вышла. Меня так и распирало поведать ему грустную историю Наташкиного грехопадения, но я решил этого не делать по двум причинам. Во-первых, это их личное дело, пусть сами разбираются; во-вторых, я же не держал свечку, так что против Наташки доказательств у меня нет. Но у подружки ее обходными путями выяснил, не рассказывала ли Наташа чего интересного о поездке на дачу. Оказалось, что не рассказывала. Точнее, только одним поделилась - что после восьми вечера (а инцидент произошел далеко за полночь) ничего не помнит, даже того, кто ее раздел и уложил в кровать. Спать, в смысле. По последним сведениям, тайна так и осталась за семьей замками, и Наташа со своим бойфрендом предпочитают не задумываться над этой задачкой.

Что же получаем в итоге? Секс + алкоголь = кому как. Конечно, если ты пригласил подружку на романтический вечер, то без бутылки шампанского или вина ужин будет выглядеть как-то убого. Но не стоит стрелять ключи от пустой квартиры у друга, покупать пузырь водки и, выпив его на двоих за полчаса, тут же тащить девушку в койку. Просто подумай о том, что каким бы героем ты ни был ночью, утром она может даже и не вспомнить, с какой страстью

Заготовки впрок

ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

3 кг зрелых мелкоплодных помидоров, 2 кг крупных зрелых помидоров, 80 г соли, 50 г сахара.

Мелкоплодные помидоры вымыть, наколоть в нескольких местах заостренной палочкой и плотно уложить в банки по плечики. Крупные помидоры разрезать и разогреть в эмалированной кастрюле под крышкой, не доводя до кипения. Горячую массу протереть через редкое сито, растворить в ней соль и сахар и залить массой помидоры в банках так, чтобы уровень сока был на 2 см ниже краев банки. Стерилизовать в кипящей воде литровые банки 8-9 мин.

Заливку использовать для приготовления напитка (можно разбавить кипяченой водой), а из плодов готовить салат, соус, суп.

ПОМИДОРЫ ОЧИЩЕННЫЕ

3 кг зрелых мелкоплодных помидоров, 2 кг крупных зрелых помидоров, 80 г соли, 50 г сахара.

Мелкоплодные помидоры на 1-2 мин. опустить в кипящую воду, сразу же охладить в холодной, снять кожицу и уложить в банки по плечики. Далее поступать как в предыдущем рецепте.

КОМПОТ ГРУШЕВЫЙ УСКОРЕННЫМ СПОСОБОМ

Состав заливки: на 1 л воды - 200-300 г сахара, 4 г лимонной кислоты.

Подготовленными грушами заполнить банки по плечики и залить по края банок кипящим сахарным сиропом. Накрыть крышками. Через 5 мин. сироп слить, довести его до кипения и вновь залить сиропом груши. Через 5 мин. сироп снова слить, довести до кипения, прибавить лимонную кислоту и залить груши в банках так, чтобы он слегка пролился через край. Укупорить банки и перевернуть вверх дном до полного остывания.

ПОВИДЛО ГРУШЕВОЕ

1 кг груш, 400-600 г сахара, 4 г лимонной кислоты.

Зрелые груши очистить от кожицы, нарезать дольками, удаляя сердцевину, положить в корзину для бланшировки (или в марлю). Налить в кастрюлю 2-3 стакана воды, поместить в нее корзину с грушами и тушить на слабом огне до полного размягчения груш. Пропаренные плоды протереть через сито, смешать с отваром и уварить в кастрюле до половины объема; добавить сахар, тщательно перемешать и варить до готовности. Разложить в банки в горячем виде и укупорить.

СТРУЖКА ИЗ ЯБЛОК ПО-СЛОВАЦКИ

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать стружкой на терке. Стружку сразу уложить в банки, уплотнить. На литровую банку можно добавить 50-100 г сахара. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 20 мин., литровые - 30 мин.

Яблочную стружку используют для слоеных пирогов.

ЗАГОТОВКИ ДЛЯ ПИРОГОВ

Первый способ. Очищенные или неочищенные яблоки нарезают, укладывают в кастрюлю, засыпают сахарным песком (200-300 г на 1 кг яблок и 0,5 стакана воды), ставят на огонь, доводят массу до кипения, выдерживая 5 мин., и быстро раскладывают в стерильные банки, вынутые из кипятка. Последовательно наполняют массой каждую банку под крышку, ее немедленно закатывают стерильными крышками и ставят вверх дном.

Второй способ. Нарезанные яблоки плотно укладывают в литровые банки, пересыпают сахарным песком (150-200 г на 1 кг яблок и 0,5 стакана воды), ставят на огонь, доводят до кипения, выдерживая 5 мин., и быстро раскладывают в стерильные банки, вынутые из кипятка. Последовательно наполняют массой каждую банку под крышку, ее немедленно закатывают стерильными крышками и ставят вверх дном.

ближе к вечеру мы поменялись ро-
лями: протрезвевшая парочка по-
чти растаскивала нас на себе
по комнатам.

Я отрубился в тот момент, когда
в комнате погасили лампочку. В та-
ком же виде находились все ос-
тальные парни нашего класса, по-
этому «левые» приятели оказались
королями среди еще совсем пья-
ных девчонок.

Проснулся я оттого, что кто-
то громко хлопнул дверью в

только как весело его девушка раз-
влекалась на даче. За столиком
мы сели рядом и после литра пива
на каждого разговорились. И он
вдруг начал жаловаться на
Мол, неделю назад они с По-
ташкой решили узнать друг о дру-
ге «последние подробности». Про-
цесс произошел в два этапа. На
первом, в самом начале дей-
ства, внезапно вернулись домой
ее родители у чуть не застукан-
ли парочку. На втором все состоя-

ружку на романтический вечер, то
без бутылки шампанского или
вина ужин будет выглядеть как-то
убого. Но не стоит стрелять ключи-
ми по своим квартирам у друзей.
Вот как это произошло. Вечером
двоих за полчаса, тут же тащить
девушку в койку. Просто подумай
о том, что каким бы героем ты ни
был ночью, утром она может даже
и не вспомнить, с какой страстью
ты пытался поразить ее сердце.

Александр

банки - 20 мин., литровые - 30 мин.
Яблочную стружку используют для слоеных пирогов.

ЗАГОТОВКИ ДЛЯ ПИРОГОВ

Первый способ. Нарезанные яблоки нарезают, уклады-
вают в кастрюлю, засыпают сахарным песком (200-300 г на 1 л яблоки и 0,5
стакана воды), ставят на огонь, доводят массу до кипения, выдерживая 5
мин., и быстро раскладывают в стерильные банки, вынутые из кипятка. По-
середине наполняют массой каждую банку под крышку, ее немедленно
закатывают стерильными крышками и ставят вверх дном.

Второй способ. Нарезанные яблоки плотно укладывают в литровую
банку, пересыпая их сахаром (150-200 г). Затем заливают ее горячей
водой (1/4 стакана), ставят в кастрюлю с теплой водой и при температуре
85 градусов пастеризуют в течение 20 мин.

Уважаемые читатели - любители царства Фло-
ры! «Свободная газета», идя навстречу вашим поже-
ланиям, открывает долгожданную рубрику «Зеленый
уголок». Материалы под этой рубрикой будут вы-
ходить еженедельно. В ней вы сможете не только по-
черпнуть информацию о самых различных растениях
и обо всем, что с ними связано, но и поделиться
личным опытом или дельным советом. Если это
предложение редакции не оставило вас равнодуш-
ным, то обратите внимание на купон мини-анкеты.
Сдать ее вы можете в любое время до конца текущего
года в любой киоск «Союзпечать-Вирма» или отправить
по почте на адрес редакции. Квалифицированную
помощь в подготовке публикаций и ответов на ваши
пожелания и вопросы будут оказывать профессиона-
лы магазина-салона «Ваш сад».

Шесть лет назад, в жут-
кую непогоду, невысо-
кая женщина протянула мне на
Птичьем рынке жалкий зеле-
ный росточек в йогуртной баноч-
ке: «Купите, за копейки отдаю -
холодно, боюсь, заморзнет! Не
пожалеете, такое растение мало
у кого есть... Это муррайя!»

«Мура это, а не муррайя», -
вынес приговор муж, однако
шаг-поубавил. Дело в том, что
после покупки каждого расте-

ния или появления в нашем
доме очередного нового кореш-
ка или обломанного листочка,
мы даем зарок - чтоб боль-
ше ни-ни, ни одной травинки!
И нарушаем его - вновь и вновь,
не в силах устоять перед оча-
рованием нового зеленого
друга. Тогда, правда, коли-
чество наших цветов еще не до-
стигло беспредельной для
«двушки» величины, и, мо-
жет быть, именно поэтому, а

Японское чудо на российском подоконнике

может, потому, что было что-
то в этом чахленьком созда-
нии совершенно необычное,
мы, практически не совету-
я, все-таки купили.

Муррайя поселилась на по-
доконнике, маленькая, тощая,
на двух веточках - по пятачку
кругловатых листочков... Она
была жалкой и неброской, буд-
то сиротка на багу у бо-
гатых родственников, и все-
таки некое благородство в ее
«зеленом стане» угадывалось.
Впрочем, может быть, я просто
себя утешала?

Прожив три месяца и ос-
воившись, она зацвела. Нео-
жиданно распустилась ночью,
и я проснулась под утро
от аромата то ли жасмина,
то ли лимона - словом, мур-
райи! Глубокий, густой аромат
издавал единственный цветок

белый, яркий, колокольча-
тый, но с «лилейными» очер-
таниями, с загибающимися ле-
пестками. Отцвел он доволь-
но быстро, и муррайя двину-
лась в рост. В скором вре-
мени Золушка превратилась
в королеву, веточка - в compac-
тный густой кустик. Муррайя
стала не только нашей лю-
бимицей, но и любимицей
всех наших друзей.

Что же она такое - пока
еще диковинная для большин-
ства зеленых подоконников
муррайя?

Правильно она называется
муррайей метельчатой. Отли-
чительная особенность - мур-
райя способна одновременно
цвести, набирать бутоны и
плодоносить ярко-красными
ягодками. Плоды ее чем-то
напоминают то ли крошки-ли-
мончики, то ли маленькие, но
непривычной формы апельси-
ны. Если плоды боярышника.
Причем помимо эстетической
красоты они обладают так-
же тонизирующим действием
и укрепляют иммунитет.

В принципе, ухаживают за
ней, как за любым цитрусо-
вым растением, разве что, по
моему мнению, она менее ка-
призна и не так остро реагирует
на засуху. Да и ни один вре-
дитель ее, по крайней мере
пока, не поражал. Правда,
иногда ей приходится тяжело-
вато: под слишком жаркими
солнечными лучами на кра-
сивых гляцевых листьях по-
являются ожоги или их края
подсыхают, но в целом она ни-
как не привереда.

Честно признаюсь, что соби-
рать информацию о мур-
райе пришлось очень долго, и
дело это было не самое про-
стое. И не могу сказать, что
полностью разгадала ее...

Удалось, правда, установить,
что красавица имеет древ-
нюю историю. По преданиям,
плоды муррайи зашивались в

одежду фараонов, императо-
ров и великих полководцев,
дабы уберечь их от стрел и ра-
нений холодным оружием.

Говорят также, что плоды
муррайи польза... их успе-
хом у разведчиков, якобы при
их употреблении происходит
взрыв интеллекта, а также
вскрываются скрытые способ-
ности человека. Не знаю, ко-
нечно, но дочь муррайными
ягодками я кормила. Может,
поэтому она стала меньше
болеть? Говорят также, что в
Древнем Египте жрецы вла-
дели секретом приготовления
настоек и бальзамов, к кото-
рым имели доступ только
сильные мира сего, успешно
боровшиеся с их помощью с тя-
желыми заболеваниями.

Чингисхан, во всяком случае,
поедал муррайю для подкреп-
ления боевого духа и преумно-
жения своего потомства.

Есть также и некоторые пе-
чальные факты в «биографии»
моей любимицы. Например, за
попытку выращивать ее лично
для себя был казнен родона-
чальник икебаны, любимый
садовник императора Эдо Фа-
магути. «Доступ к телу» мур-
райи был открыт только для
императоров! Надо сказать, что
после этой информации наши
знакомые, прежде чем надрать
себе дозревающих плодиков,
стали вежливо и осторожно
спрашивать разрешения...

В некоторых справочниках
удается все-таки найти ее на-
звание и описание. Муррайя
принадлежит к семейству ру-
товых, называться она может
либо муррайя метельчатая,

Зеленый уголок

либо муррайя экзотика. Ее цве-
ты похожи на те, которыми из-
древле украшали одежду и
голову невест. Во всяком слу-
чае, почти везде указывается,
что муррайя влияет на семей-
ное счастье. И наотрез отказы-
вается расти, если ее не лю-
бят. Просто сбрасывает листья
и тихо засыхает - в самой
лучшей почве, самом краси-
вом горшке. Ну не может она
без любви!

Помимо прочего, красавица
способна влиять на самочу-
ствие человека. Причина кроет-
ся в ароматических веществах,
которые она выделяет. Между
прочим, в ее листьях и плодах
содержится гесперидин. Чув-
ствуете, смутно знакомое на-
звание? Конечно, сады Геспе-
рид! Плоды этого чудесного
сада давали молодость и дол-
голетие. А гесперидин влияет
на проницаемость капилляров.
Рекомендуется иметь муррайю
и тем, кто страдает от различ-
ных сердечных недугов, напри-
мер, ишемической болезни
или сердечной недостаточнос-
ти. Для лечения же горла и носа
у детей достаточно взять 4-5
листочков на стакан кипятка
для приготовления весьма эф-
фективного полоскания.

Пушисто-кучерявый силуэт
муррайи радует зеленью весь
год, а размножать ее можно
семенами и черенками. По-
жалуй, единственный вопрос,
на который крайне сложно дать
ответ: где ее купить? Но ведь
кто ищет, тот найдет.

О. Кузьмина, «Сударушка»

Зеленый уголок

МИНИ-АНКЕТА САДОВОДА-ОГОРОДНИКА

Каким растениям вы отдаете предпочтение?

О каких растениях вы хотели бы узнать больше?

УСЛУГИ

● Служба журналистских расследований. Т.44-34-23.

Психологическая секция при БОССС объявляет набор взрослых (25-45 лет) в студию «Магия успеха».

В программе: ключ к познанию самого себя, очищение от негативного опыта, власть над собственной судьбой, умения выдающихся коммуникаторов, путь к успеху и др.
Т.44-34-23, с 9.00 до 18.00.

Правозащитная секция БОССС предлагает населению юридические услуги:

- советы и консультации по вопросам уголовного, гражданского, административного, семейного, жилищного, трудового, пенсионного законодательства, а также по вопросам, связанным с дорожно-транспортными происшествиями, защитой прав потребителей и другим, нарушающим законные права и интересы граждан.

Адрес: ул. Академика Жука, 12 (второй этаж). Т.44-34-23.

ПРОДАМ

● 5-комн. кв., 5 эт., 11 м-он (ремонт, встроен. мебель). Т.66-09-50, 8-905-383-79-29.

● 4-комн. кв., 47/69, 1/5, 4 м-он, срочно. Т.22-19-18.

● 4-комн. кв., 69 кв. м, 4/9, лоджия застекл., тамбур, домофон. Т.8-905-385-49-34.

● 3-комн. кв., 50/70, 2/3, с/г. Т.35-49-73.

● 3-комн. кв., 43,4/65, 550 тыс. Лепина, 103-24, после 17.00.

● 3-комн. кв., 39/64, 9/9, 46 м-он (напротив рынка), 470 тыс. руб. Т.66-75-93, 64-10-68.

● 3-комн. «улопятики» 3 м-он. Т.8-905-327-98-76.

● 3-комн. кв., 39/64, 5/9, приват., 8 м-он, 1 млн. руб. Т.33-63-00.

● 3-комн. кв., 40/58, 4/5, 500 тыс. руб. Т.44-16-49.

● 3-комн. кв., 53/81, 2 балкона. Т.44-01-54.

● 3-комн. кв., 39/67, 5/9, 6 м-он, тамбур, лоджия. Т.33-76-81.

● 2-комн. кв., 30,9/45, 5/5, 4 м-он, б/у мебель. Т.29-02-41.

● 2-комн. приват. кв., 31/48, 1 эт. Т.133-48.

● Дом (6х15), б/удобств, 1,5 га, 470 тыс. руб. Т.44-08-62, 8-927-622-17-16.

● Дом в с. Матвеевка. Ул. Первомайская, 25. Калинины.

● Дом (п. Сазанлей) дерев., небольш., 6 сот., под строительство. Т.22-20-18.

● Дом дерев. на хут. Тупилкино, сад-огород 25 сот. Т.35-58-86, 33-48-59.

● Кирп. дом в Быковом Отроге или поменяю на 1-комн. с доплатой. Т.65-51-49.

● Дом в п. Дзержинского. Т.22-07-35, 64-13-05.

● Дом кирпич., 10х12, удоб., в п. Дзержинского. Т.65-85-85.

● Дом в Маянге, газ, тел., гараж, баня, 18 сот. Т.65-28-09.

● Дом по ул. Вольской. Т.35-40-17.

● Дом шатров. дерев. в д. Соновая Маза, 18 сот., баня, сад. Т.33-77-44, 8-927-221-93-90.

● 2-эт. кирпич. дом в Вольске, 10 сот., уд. Т.7-40-06 (Вольск).

● Дом в Матвеевке, 56 кв. м, хозпостр., омшаник, газ, вода, 10 сот. Т.29-44-14.

● 2 эт. 2-этаж. дома в р-оне ст. рынка. Т.44-65-53, 44-55-61.

● Дом в Тепловке, 8 сот., омшаник, сарай, воскотопку, ульи, фляги. Т.44-52-96.

● Дом в Терсе, или поменяю на кв. или комнату. Т.44-26-68.

● Полдома в Матвеевке, 45 тыс. руб. Торг. Т.66-83-18.

● Комнату, 14 кв. м, 4/5, ванная, ж/д. Т.37-42-05, 66-04-14.

● Комнату, 17 кв. м, общежитие, 10 м-он. Т.65-94-29.

● Комнату, 13,2 кв. м, 2/9, 6 м-он, или сдам в аренду. Т.66-97-39.

● Квартиру, 70 кв. м, 2/2, с/г, 200 тыс. руб. Дачу под с. Натальино. Т.8-905-325-72-00.

● Квартиру с/у, 26,5 кв. м., по ул. Московской, 200 тыс. руб. Торг. Т.44-74-31.

● Квартиру, 33,2 кв. м, 2/5, 4 м-он, без посредника Т.37-10-99.

● Жилое помещение, 41,9 кв. м, 1 эт., 10 м-он, два выхода, крыльцо. Т.8-905-368-09-27.

● Нежилое помещение, 1/9, 76 кв. м. Т.44-56-53.

● Хоз. сарай с погребом (элева-тор). Т.65-83-68.

● Участок 1,5 га, озеро 10х30, р-он ТЭЦ, 150 тыс. Т.44-08-62, 8-927-622-17-16.

● Дачу («Химик-1»), 4 сот., домик, емк., ухожена, с урожаем. Т.37-01-34.

● Дачу в Павловке, 9 сот., насажд., постр., недорого. Ул. 60 лет СССР, 31-57, после 14.00.

● Дачу («Лотос»), 5 сот., ост. «ТЭЦ-4». Т.32-45-25.

● Дачу за кладбищем, все насажд., недорого. Наб. Леонова, 29а-20.

● Дачн. участок в Ивановке, 15 сот. Т.66-20-35.

● Два смежных участка («Химик-2»), 9,5 сот., домик, емк. Т.22-41-76.

● Кап. гараж (ст. «Труд»), 3,2х6, погреб, яма, полки, 20 тыс. Т.44-64-18.

● Гараж 5х6 (у элеватора), 55 тыс. Т.37-55-13.

● Кап. гараж 7х7 (энергорайон). Т.33-94-44.

● «ВАЗ-21011», 1977 г., электро-маслобойку, шахматы, пластм. канистры. Т.65-05-42, 35-45-83.

● «ВАЗ-21213», 1993 г., белого цв. Т.44-71-58, 8(273)-2-53-40.

● «ВАЗ-2103», 1976 г., отл. сост., 22 тыс. руб. Т.66-96-38, 35-1-41.

● «ВАЗ-2106», 1979 г., капремонт кузова 2002 г., 20 тыс. руб. Торг. Т.29-08-64, 8-905-328-54-10.

● «ВАЗ-21063», 1982 г. Т.66-80-68.

● «ВАЗ-21093», 1994 г., цвет «Зандал», 73 тыс. руб. Т.33-86-86.

● «КАМАЗ-5320» с прицепом, тент, ворота, спалка. Т.36-85-99, 22-13-21.

● «Москвич-412», 1984 г., в хор. сост. «ВАЗ-2105», 1986 г., цв. «вишняя». Т.8-927-627-17-09.

● «Газель» пассажирскую, 15-местн., с маршрутом. Т.65-32-07, 66-80-76.

● «ГАЗ-31029», 1996 г., черного цв., газ-бензин, 55 тыс. руб. Т.35-16-53.

● «ГАЗ-53», 1992 г., грузопассажирский, в хор. сост. Т.33-60-27, вечером.

● «Опель-Аскона», 1985 г., в хор. сост. Т.44-63-61.

● «ИФА Л50», 1989 г., 90 тыс. руб., или поменяю. Т.44-49-82.

● «Ауди-А4 Авант», 1998 г. Т.33-84-00, 8-927-621-14-38.

● «Яву-350», 6 В. Гермошлем и запчасти прилагаются. Т.44-92-68.

● «Яву-350», 6 В, 5,5 тыс. руб. Торг. Т.33-07-24, после 19.00.

● Мотороллер 2-местн. «Муравей». Т.33-70-23.

● Запчасти к а/м «Форд-Эскорт», 1984 г. Т.37-37-34.

● Чехлы на «ВАЗ-2109», серо-голубого цв., нов. Недорого. Т.44-51-46.

● Пальто жен. (Попыня) Паль-

● Стир. маш. «Малютка», блок питания на «Дэнди», кабель телевиз. Титова, 5-35.

● Стир. маш. «Мара», 1500 руб. Комарова, 144-66.

● Стир. маш. «Ока-9», в раб. сост., 300 руб. Т.65-85-85.

● Стир. маш. «Малютка», нов., 1000 руб. Т.44-21-37.

● Стир. маш. «Сибирь» с центрифугой, 3000, торг. Т.66-98-71.

● Стир. маш. «Везелица» с сушкой, пластм., нов., 1500 руб. Т.33-40-79.

● Х-к, 1982 г., хор. сост., 1500 руб. Т.66-47-13.

● Х-к «Смоленск», 4000 руб. Т.29-11-34.

● 2-камер. х-к «Орск». Ц/т «Фунай». Недорого. Т.22-05-86.

● Пианино «Волжанка», черное. Т.22-69-11, 66-36-39.

● Пианино «Украина», черного цв. Красноармейская, 15-47.

● Ц/т «Славутич Ц-208». Стир. маш. «Тула-2». Т.35-08-21.

● Ц/т «Витязь» на запчасти, 2 шт., раб. Недорого. Минская, 14-11.

● Ц/т «Юность», б/у, дешево. Т.35-04-38.

● Тел., две стир. маш., два пылесоса, подставка под тел. Т.35-57-22.

● Трансформатор, стабилизатор к тел. Т.22-78-38.

● Ванну мет. нов., 1,7 м. Недорого. Т.37-37-28.

● Щенков пекинеса, 2 мес. Ул. Степная, 22/24-147. Т.66-18-63 (после 19.00).

● Щенков французского бульдога, возраст 2,5 мес. Т.22-34-90.

● Щенков болонки, недорого. Т.35-55-72.

● Петухов. Т.66-20-35.

● Коляску, 3 пол. Ходунки. Кроватку. Комбинезоны. Кенгуру. Т.66-64-25.

● Срочно! Инвалид. коляску. Т.44-60-53.

● Золотой ус с рецептами. Таблетки сербифер за полцены. Т.29-00-12.

● Золотой ус, с инструкцией. Т.33-68-19.

● Алоэ (10 лет). Золотой ус. Кровати 1-спал. Т.33-54-41.

● Монстеру, для зим. сада, офиса, дома. Т.44-64-73, 35-34-53.

● Шифер пластмас., 156х117. Баян «Мелодия». Казан алюмин.

● Комитет 16-

● Гармонь «Саратовскую», баян «Молодечно». Т.35-08-51, 8-927-695-27-68.

● Аккордеон «Вельтмейстер», 120 басов, 11 регистров, 3500 руб. Т.66-57-29.

Ростовские

- КУХНИ

цвета: бук, плетение, синий, зеленый...

Длина от 1,3 до 3,0 м.

- ПРИХОЖИЕ

Длина: 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 1,6; 1,7; 1,8; 2,2 м.

г. Балаково, маг. «Хорошая мебель»

ул. Шевченко, 44, тел. 30-29-56

ул. Ленина, 110, зал №2,

тел. 44-30-18.

г. Вольск, тел. (293) 7-21-55.

● Баян. Т.33-35-37.

● Усилитель «Электроника», колонки. Т.66-64-84.

● Игр. приставку «Дримкаст», диски, джойстики, карту. Т.66-80-37.

● Светильник-ночник. Шапки норков., разм. 57-58. Т.33-76-81.

● Обои. Бидон. Карнизы. Часы шахм. Шахматы. Т.33-76-81.

● Бачок эмалир., 30 л. Т.22-78-39.

● Бочку нерж., нов. Фляги молочн., 42 л. Т.22-59-12.

● Горизонтально-фрезерный станок 6П80. Т.29-30-70.

● Воздухоочиститель «Этма БЭВ-2», кух. Т.66-64-84.

● Дрова. Ф/аппарат «Смена». Самовар старин. Полку книж. Т.66-11-21, 8-927-627-93-61.

● Трансформатор сварочн., 220 В, 380 В, с выпрямителем. Т.22-35-91, вечером.

● Унитаз с бачком и раковину для ванной. Т.33-78-03.

● Стерилизатор на три 3-литровые банки, нерж., 30 л. Т.22-78-39.

● Рюкзак. Т.35-04-38.

● Подшипники № 311 и 312. Т.65-83-70.

● Кафель 15х15, флягу 40 л, комнат. розу. Т.35-27-79.

● Ф/аппарат «Зенит -15М», полуавтомат. 1100 руб. Т.66-08-02.

● Ружье пневматич. для подвод. охоты. Т.44-16-87.

КУПЛЮ

РАЗНОЕ

● Меняю 5-комн. кв., 9а м-он, на 2-комн. и 1-комн. и доплату, в нов. р-онах. Т.8-927-227-79-45.

● Меняю 4-комн. кв., 4/5, 3 м-он, на три отдельных жилья. Т.30-16-23.

● Меняю 3-комн. приват. кв., 2/9, 10 м-он, на два жилья. Т.33-83-87, 37-17-78.

● Меняю 3-комн. кв. на 2-и 1-комн. или доплату. Т.44-10-25.

● Меняю 3-комн. кв., 47/62, комн. изолир., на 2 комнаты. Т.65-83-70.

● Меняю 3-комн. кв., 39/54, 2/4, на жилье в Саратове. Т.33-49-66.

● Меняю 3-комн. кв., на 2-комн. с балконом и доплату или про-дам. Т.37-38-78.

● Меняю 2-комн. кв., 4 эт., 9 мкр., на два жилья. Варианты. Т.33-90-81.

● Меняю 1-комн. кв., 19/36, 7/9, на 2-комн. с доплатой. Т.35-25-89, вечером.

● Меняю дом в Ивановке (2 окна), 25 сот., газ, на 1-комн. кв., сред. эт. Т.35-62-97.

● Меняю Пугачев на Балаково, домик, 4 сот., лет. водопровод - на жилье. Т.37-22-23.

● Сдам жилплощадь (под жилье). Т.65-05-86.

● Пущу на квартиру (с хозяйкой) девушек-студенток без в/п. Т.22-60-75.

● Сдам м/с, 7 м-он. Предоплата 4 мес. по 1700 руб. Т.22-55-73, с 18.00 до 20.00.

● Пущу на квартиру студентку (недорого). Т.65-83-70.

● Сниму 1-комн. кв., на длит. срок. Т.8-927-628-58-91.

● Ищу работу водителя на личном автомобиле. Т.22-08-43.

● Ищу работу няни. Есть опыт, порядочность гарантирую. Т.37-54-90; 37-21-34.

● Ищу работу баяниста. Т.33-92-89.

● Возьму в аренду гараж одно-, двухуровнев. Т.33-16-58, 66-45-84, вечером.

● Отдам добрым людям котят. Т.22-30-76.

● Утерян паспорт Внз. Вознаграждение. Т.33-83-34.

● Откликнитесь, тр. 412

руб. Т.44-16-49.
 ● 3-комн. кв., 53/81, 2 балкона.
 ● 3-комн. кв., 39/67, 5/9, 6 м-он, тел., тамбур, лоджия. Т.33-76-81.
 ● 2-комн. кв., 30,9/45, 5/5, 4 м-он, балкон, мет. дв. Т.29-02-41.
 ● 2-комн. приват. кв., 31/48, 1 эт. Чапаева, 133-48.
 ● 2-комн. кв., 29/46, 6/16, 320 тыс. руб. Т.666-093.
 ● Срочно 2-комн. кв., ч/у, жел. гараж, погреб, сарай. Натальино, Карла Маркса, 8-14.
 ● 2-комн. кв. в п. Грачи, зем. уч-к, гараж. Т.65-00-29, после 21.00.
 ● 1-комн. кв., 18/33, 4/5, 3 м-он, ж/д, балкон. Т.66-85-06, 8-927-624-66-45.
 ● 1-комн. м/с, 18/34, ж/г, 6/9. Т.35-11-63, 8-927-278-22-02.
 ● 1-комн. кв., 19/32, 1/9, балкон, тамбур, домофон. Т.32-53-78.
 ● 1-комн. кв., 18/30, 3/5, 2 м-он. Т.22-24-87, после 20.00.
 ● Коттедж, 100 кв. м, с. Маянга. Возможен обмен. Т.22-35-38 (раб.), 8-927-279-52-51.
 ● Коттедж, 130 кв. м, (Маянга), все уд. Варианты. Т.33-95-03.
 ● 2-эт. коттедж в Кормежке, удоб., сад, баня, теплица, гараж. Т.65-32-07, 66-80-76.
 ● Дом кирпич., 55 кв. м, 6 сот. Есть все. Т.44-90-57, (с 19.00).

● Печное помещение, 1/9, 76 кв. м. Т.44-56-53.
 ● Хоз. сарай с погребом (элевант). Т.65-83-68.
 ● Участок 1,5 га, озеро 10х30, р-он ТЭЦ, 150 тыс. Т.44-08-62, 8-927-622-17-16.
 ● Дачу («Химик-1»), 4 сот., домик, емк., ухожена, с урожаем. Т.37-01-34.
 ● Дачу («Химик-2»), 7 сот., есть все. Т.66-84-61, после 19.00.
 ● Дачу («Химик-1»), 5,2 сот., кирп. домик, емк. Т.44-62-76.
 ● Дачу («Химик-1»), 4,5 сот., домик, насажд., вода, 3 тыс. Т.33-40-61.
 ● Дачу («Химик-1»), 5 сот., все насажд., бочка, погреб. Недорого. Т.29-05-45.
 ● Дачу на РТИ, дом, сад, посадки, вода, постр. Торг. Т.44-46-37, с 18.30.
 ● Дачу (КП ГАИ, Иргиз), домик, сад, урожай. Т.33-08-42.
 ● Дачу на Песках, ухожена, насажд. Т.44-91-49.
 ● Дачу на Песках, домик, емк., все насажд. Т.22-44-17.
 ● Дачу в р-оне ст. ж/д вокзала. Т.44-60-08.
 ● Дачу, 8 сот., фруктов. насажд., п. Подосенки. Т.33-93-05.
 ● Дачу, 5 сот., домик, насажд., емк., свет. Т.22-70-68.

● Печное помещение, 1/9, 76 кв. м. Т.44-56-53.
 ● «Яву-350», 6 В, 5,5 тыс. руб. Торг. Т.33-07-24, после 19.00.
 ● Мотороллер 2-местн. «Муравей». Т.33-70-83.
 ● Запчасти к а/м «Форд-Эскорт», 1984 г. Т.37-37-34.
 ● Чехлы на «ВАЗ-2109», сероголубого цв., нов. Недорого. Т.44-51-46.
 ● П/пальто жен. (Польша). Пальто жен. осен. (лама). Нов., разм. 52-54. Т.37-41-85.
 ● Пальто жен., разм. 46, 100-проц. шерсть. Шубу из котика, разм. 46. Т.44-59-75.
 ● Школьн. брючн. костюм на дев. 8-12 лет (Польша), 350 руб. Т.37-41-85.
 ● Школьн. форму дев., 30 разм. Сервант, стулья, дешево. Т.33-63-35.
 ● Свадеб. платье, разм. 48-50/175. Т.44-34-31.
 ● Свадеб. платье, разм. 44-46/165-170, декольте, корсет. Т.65-75-35.
 ● Свадеб. платье, фату, перчатки (Индия), светло-розовое. Т.33-68-19.
 ● Пиджак и жилет на мальчика, в отл. сост. Т.44-27-75.
 ● Костюм-тройку на дев. 7-8 лет, школьн. Т.660-950.
 ● Костюм на мальчика, разм. 28. Обувь на мальчика, разм. 18. Т.44-59-75.
 ● Шубу дет., разм. 28, шапку кож., на 3 годика, с мехом. Т.44-59-75.
 ● Одежду и обувь для школы, на дев. 10-11 лет. Т.66-09-50.
 ● Кожу КРС (хром) для пошива и ремонта обуви и др. кож. изделий. Дешево. Т.32-04-41.
 ● Дет. расклад. стол-стульчик. Т.44-11-78.
 ● Шифоньер без антрэсолей 1,5-спальн. кровать, зеркало, 1,7 м, со столиком. Т.33-46-28.
 ● Стенку 2,8х1,8, две 1,5-спал. кровати, р/г «Сенго-358», угол. уголок. Т.32-36-65.
 ● Дет. кроватку (до 3 лет), недорого. Т.65-87-36.
 ● Раскладушку. Т.22-48-21.
 ● 2-спал. кровать. Пальто зим., разм. 48-50. Шапку норк., разм. 58. Шубу. Т.29-39-14.
 ● М/мебель, нов., 10 тыс. руб. Т.44-50-25.
 ● М/мебель, б/у, недорого. Т.44-90-41.
 ● М/мебель. Письм. стол. Все б/у. Т.35-41-22, 8-905-380-57-33.
 ● Стол-книжку, плиту газ. 4-конф., дешево. Т.22-56-16.
 ● Спальн. гарнитур (7 предметов), белого цв., нов. Т.35-08-64.

ки сербифер за полцены. Т.29-00-12.
 ● Золотой ус, с инструкцией. Т.33-68-19.
 ● Алоэ (10 лет). Золотой ус. Кровати 1-спал. Т.33-54-41.
 ● Монстеру, для зим. сада, офиса, дома. Т.44-64-73, 35-34-53.
 ● Шифер пластмас., 156х117. Баян «Мелодия». Казан алюмин. Т.32-51-72.
 ● Учебники 5 кл. Ранец, б/у. Дешево. Т.66-94-45.
 ● Учебники 10-11 кл., в отл. сост. Т.29-32-45.
 ● Учебники 9-11 кл., в отл. сост. Т.350-522.
 ● Журналы «Знамя», «Новый мир», «Москва» за 1986-1992 гг. Т.44-34-40.
 ● Литературу: Маяковский (11 томов), Симонов (6 томов), Ян (4 тома), В. Скотт (8 томов). Т.44-34-40.
 ● Сот. тел. «Самсунг А300» (раскладушка). Т.8-927-625-03-31.
 ● Ковер 2х3, палас 2х3, недорого. Т.22-64-10.
 ● Запасные пружины к закаточному ключу-автомату. Книж. полки. Т.44-90-57, с 19.00.
 ● Дыхательный аппарат Фролова. Двери межком. Дешево. Т.44-46-51.
 ● Видеоплеер «Фунай», два пылесоса, в хор. сост. Т.37-30-62.
 ● Банки 0,5 л. Т.29-39-26.
 ● Банки 3 л, 0,5 л, 0,7 л. Т.22-78-39.
 ● Банки 10 л, стир. маш., «Москвич-2140», лестницу-стремянку. Т.22-37-50.
 ● Масло ТАД-17, масляный фильтр, тормоз. шланги, колодки нов. к «ВАЗам». Недорого. Т.22-59-69.
 ● Рамы окон., застекл. Два кресла, стол. Боч., 20 ведер. Т.37-19-50.
 ● Двери межкомн. Раковину для ванной. Флягу алюм., 40 л. Т.33-02-30.
 ● Швейн. маш., б/у. Стир. маш. Т.22-52-85.
 ● Швейн. маш. «Зингер». Т.22-67-08.
 ● Ковролин 1,75х5 м, ширина 3 и 3,5 м. Дешево. Т.44-46-51.
 ● Стереоманитофон «Парус М-213С» с колонками. Т.35-62-53.
 ● Кассет. магнитофон-приставку «Электроника». Усилит. Недорого. Т.22-78-39.
 ● Бас-гитару, нов. Приставку для эл. гитары. Т.35-08-51, 8-927-695-27-68.

Т.65-83-70.
 ● Кафель 15х15, флягу 40 л, комнат. розу. Т.35-27-79.
 ● Ф/аппарат «Зенит -15М», полуавтомат, 1100 руб. Т.66-93-02.
 ● Ружье пневматич. для подвод. охоты. Т.44-16-87.

Т.33-92-89.
 ● Возьму в аренду гараж однодвухуровнев. Т.33-16-58, 66-45-84, вечером.
 ● Отдам добрым людям красивых котят. Т.22-30-76.
 ● Утерян паспорт Видякина В.В. Вознаграждение. Т.22-62-30.
 ● Откликнитесь те, кто сможет отремонтировать игровую приставку «Дэнди»! Т.44-10-25.

КУПЛЮ

● Комнату (без посред.), желат. в ж/г, можно без ремонта. Т.44-21-30.

Наши консультации

ПРОДАЖА АВТОМОБИЛЯ: "ГЕНЕРАЛЬНАЯ" ДОВЕРЕННОСТЬ ИЛИ ДОГОВОР?

Очень часто к нотариусам обращаются граждане при продаже своих автомобилей, и вместо заключения договора купли-продажи большинство граждан оформляют нотариальные доверенности на право пользования и распоряжения автомобилем, рассчитываясь при этом деньгами за проданный автомобиль.

Недостатки доверенности по сравнению с договором купли-продажи очевидны. В случае выдачи доверенности собственником остается лицо, указанное в паспорте транспортного средства, могут возникнуть сложности при налогообложении, так как платить установленные налоги придется самому собственнику автомобиля. Статьей 375 Налогового кодекса РФ установлено, что с момента опубликования Федерального закона от 24 июля 2002 года № ПО - ФЗ, дополнившего раздел 9 части второй Налогового кодекса РФ главой 28 "Транспортный налог", плательщиками транспортного налога признаются лица, на которых зарегистрированы транспортные средства, в том числе автомобили, а не владельцы этих транспортных средств по доверенности.

В соответствии с законом максимальный срок действия доверенности составляет три года, поэтому по его истечении представителю, если он не переоформит автомобиль, придется разыскивать хозяина машины для оформления новой доверенности.

Выдача дубликата утерянной доверенности действующим законодательством не предусмотрена. Сведения же об удостоверенной доверенности, в том числе и данные о владельце автомобиля, могут быть предоставлены нотариусом в соответствии с действующим законодательством только самому собственнику автомобиля, но не его представителю. Кроме того, в случае смерти лица, выдавшего доверенность, она прекращает свое действие. Поэтому, если представитель не успел переоформить автомобиль на другое лицо, на него могут претендовать наследники умершего собственника автомобиля, так как открывается наследство на все его имущество, что может привести к судебным спорам. Следует отметить, что оформить продажу автомобиля на свое имя по указанной доверенности представитель не вправе даже при жизни его собственника, так как согласно пункту 2 статьи 182 Гражданского кодекса РФ представитель не вправе совершать сделки от имени представляемого в отношении себя лично.

В связи с изложенным при покупке автомобиля предпочтительнее оформлять не доверенность, а договор купли-продажи автомобиля.

Договорившись о продаже и цене автомобиля, продавец и покупатель теперь могут обратиться непосредственно к нотариусу. При этом им достаточно иметь свои паспорта, паспорт транспортного средства и свидетельство о его регистрации в органах ГИБДД.

Представление акта оценки автомобиля частнопрактикующему нотариусу не обязательно, так как цена определяется сторонами сделки.

ПОСРЕДНИК

«Свободной газеты»

Купон бесплатного некоммерческого объявления

- ☐ ПРОДАМ
☐ КУПЛЮ
☐ РАЗНОЕ

Ф.И.О., адрес или телефон

(не публикуется)

Текст объявления печатными буквами, не более 10 слов

Объявления, связанные с осуществлением предпринимательской деятельности, публикуются за плату

Купоны принимаются всеми киосками «Союзпечать-ВИРМА» и рекламным отделом газеты. Тел. 35-65-65, ул. Ленина, 60; Топоринская, 4.

Срок действия купона

АВГУСТ

ЛУНАПАРК ИЗ ИНОГО МИРА

К нам в город приезжал Лунапарк с индексом "евро". Это, конечно же, историческое для нас событие. Не каждый день такое происходит.

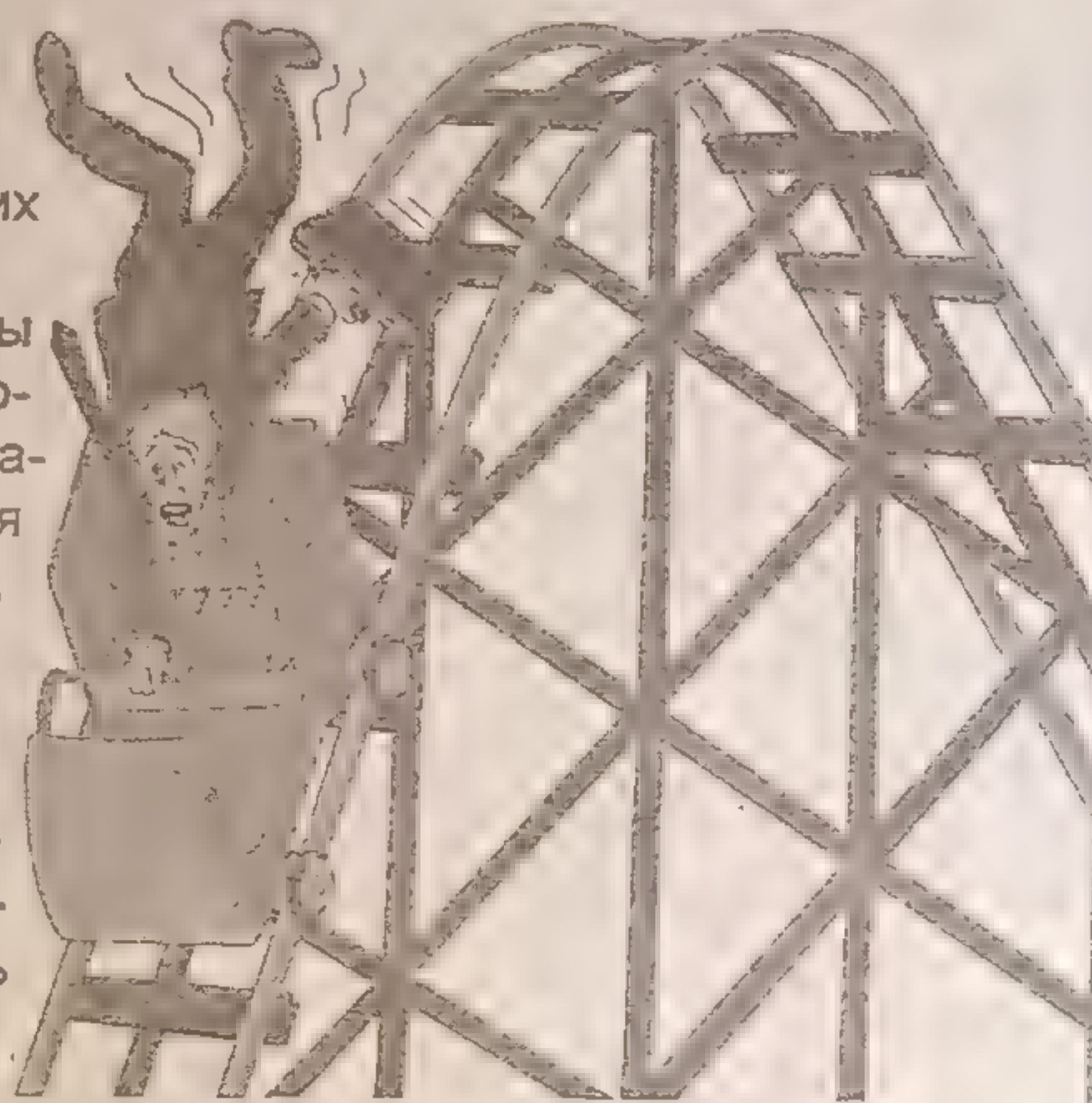
Расскажу о своих впечатлениях. Первое, что предстает взору, - это множество огней, высоко поднимающиеся карусели; слышны восторженные крики, вернее, визг людей, оторвавшихся на много метров от земли, да к тому же еще и висящих вниз головой.

Для начала мы все обошли, широко раскрытыми глазами разглядывая чудо-аттракционы. "Вояджер", космическая ракета, комната страха, "Осьминог", американские горки, машинки... Хотелось попробовать все и сразу. Но пришлось

выбирать, потому что если покатаешься на всем и сразу - лишишься, как минимум, тысячи рублей.

Выбрали "Осьминога", взяли билеты, стоим - ждем очереди. Карусель останавливается, и все, кто еще не прокатился, стеной повалили занимать места. Мы, не успев сориентироваться, остались ни с чем. Ну что ж, не беда, сядем в следующий раз. Но не тут-то было; и в следующий раз нам это сделать не удалось. "Не успели" мы так еще раза три. А время идет (Лунапарк работает до 23 часов), надо на чем-то прокатиться. Сдали билеты. Пошли туда, где более цивилизованная очередь, на "Вояджер". Впечатления незабываемые: ноги немеют, голова кружится, люди вокруг тебя летают, все мелькает перед глазами. Вышли, чуть пошатываясь. Прическа дыбом.

Теперь мы решили выиграть какую-нибудь мягкую игрушку. Вариантов было множество: купи билеты (стоимость одного 10 рублей), на них очки, собери в сумме 21 - любая игрушка твоя; тир - традиционный аттракцион, но мы не стреляли, решили не рисковать; сбей 9 банок (банки, в которых песок, сами понимаете, прицелившись таким шариком трудновато) - забирай игрушку; испытание на силу - бей кувалдой по кнопке, если шарик подпрыгнет до нужной отметки, удача твоя; примерно из 50-ти игрушечных уток вылови крючком одну с золотым дном



КОРИФЕЙ БАЛАКОВСКОГО ФУТБОЛА

Жизнь в спорте

Днем рождения балаковского футбола считается 17 августа. Именно в этот день в 1929 году, как говорят исторические источники, сборная города сыграла свой первый матч. С тех пор прошло 75 лет.

Александр Васильевич Крохин весь этот период, конечно, не знает, но 55 лет своей футбольной жизни с удовольствием вспоминал.

- Футболом я начал заниматься в далеком 1948-м году, - начал он свой рассказ, - сразу после войны. Тогда же не было команд - мальчишки приобретали навыки игры в лесных массивах, играли улица на улицу каждое воскресенье в старом городе.

От уличного безделья - к увлечению, от приятного времяпрепровождения - к любимой работе. Постепенно Александр Крохин понял, что футбол - его жизнь. В 14 лет он попал в команду завода им. Дзержинского "Авангард". И даже армия не стала игрой помехой. Военно-Морской флот перенес Александра в Анапу, где он играл в команде мастеров "Динамо" (Краснодар). С 1958 года по семейным обстоятельствам переехал в Сызрань (жена закончила Саратовский медицинский институт, и ее направили в этот город на работу), но все так же неизменно дружил с мячом. 1958 год и команда "Нефтяник" - в памяти до сих пор. Александр Васильевич закончил Ленинградский институт физкультуры. Вер-

нулся в Балаково в 1961-м году и снова оказался на зеленом поле.

- В Балакове были всего две команды: судоремзавода и 3-да им. Дзержинского, играли между собой, - рассказывает А.Крохин. - И была еще команда, которая играла на первенство Саратовской области. Стадион находился, где сейчас медучилище стоит.

В 1964 году, как вспоминает Александр Васильевич, появились стадионы "Труд", "Корд", а затем "Энергия". В футбол приходило все больше людей. Массовое увлечение горожан игрой в мяч наблюдалось в 1961 году.

- В 1958-м году началось строительство Саратовской ГЭС, - Александр Васильевич действительно окунулся в прошлое, о котором приятно вспомнить. - Тогда в Балаково очень много молодежи приехало. Только на предприятии "Саратовгэсстрой" было до 20 команд. При жилищно-коммунальных конторах (как их тогда называли) были детские клубы, где играли по трем возрастным группам. Около 200 команд было детских. А сейчас осталось только 4 клуба.

Уменьшение финансирования спорта, отсутствие выгоды для пред-

приятий несколько сбавило футбольный накал. Особой потерей, считает Александр Крохин, стало закрытие команды мастеров, которая просуществовала в Балакове до 2002 года. Это большой "минус", считает он, для молодых спортсменов, которые растут и продолжают играть. Поэтому многие уехали из города.

С сожалением вспоминает корифей футбола имена Эдуарда Базарова, Евгения Хлебодарова, которые играют теперь за команду Ульяновска. Но, говорит, есть будущее и у молодежи. Сейчас спортшкола при стадионе "Корд" занимается с ребятами разного возраста. Отличник физкультуры, судья республиканской категории, Александр Васильевич пытается подтянуть ребят хоть немного до своего уровня. Футбол, в первую очередь, - это здоровье и дух оптимизма, который у него, кажется, нескончаем. Даже на пенсии (это произошло 10 лет назад) он не собирается расставаться с футболом. Это замечательный пример начинающим любителям мяча: жизнь неразрывно с футболом - польза для себя и родного города.

Лилиана

Криминальные истории

Десять рельсов пропало с базы на Транспортной. Пропажу выявила вневедомственная охрана, которая преступников задерживала.

В ночь с 10 на 11 августа в кормежинский магазин через решетку проник

торый восстановлению теперь не подлежит.

«Все золото пропало», - поняла молодая девушка, хозяйка квартиры, когда от нее ушли гости - люди молодые, малознакомые. Золотые украшения она оценила в 50 тысяч рублей.

находится в розыске за Московской областью.

Открытая черепно-мозговая травма, кома - с таким диагнозом в городскую больницу поступил 15-летний житель Еланки. На своем мотоцикле он врезался в «КАМАЗ», стояв-

ской области, который в кузове своего автомобиля перевозил лошадей. Своего права на перевозку животных водитель доказать не смог. Проводится проверка.

Горвоенкомат Балакова и Балаковский

№81

(спецвыпуск) (1143)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

15

октября
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ВОПРОС МЭРУ



Отвечает В.Тимофеев,
глава администрации
БМО

«В центральных СМИ прозвучало, что теперь казино можно открывать только в городе с миллионным населением. Как скажется это на Балакове: закроют все казино или не будут открывать новых?»

О.Мазина

- Пока закон только рассматривается в Госдуме, предполагается, что на 100 тыс. жителей будет одно казино. В селах, естественно, их не будет. Лицензия на работу будет стоить очень дорого. Как примут закон, будем исполнять, а пока получаем жалобы на работу игровых автоматов, а повлиять не можем - лицензии дают в Москве.

«Слесари ГТС жителям говорят, что они бастуют, журналистам отказываются подтвердить эту информацию. Так что происходит в ГТС?»

И.Корочкина

- Не знаю, что там у них за забастовка, если о ней не говорят. Знаю, что два диспетчера уволены за то, что отказались работать. Хотя не знаю, что положение в ГТС сложное, зарплату не платили уже 2,5 месяца. Но работа идет, подготовка к отопительному сезону продолжается в соответствии с графиком, хотя из-за работы у людей сами по-

ГОРЬКИЕ ФИСТАШКИ

Чего только не встретишь на современном потребительском рынке: дорогое и дешевое, качественное и не очень, настоящее и поддельное! Последним свидетелем привлек в наш город Государственную торговую инспекцию. Ее сотрудники, руководители Стефаниды Тимохиной, они приехали по заявлению предпринимателя (Примечание: кто-то фасует фисташки в Москве. Также же, под маркой "Золотой сад", оказалось, выпускает предприниматель на фирме "Кристалл". Орехи его производства специалисты инспекции признали поддельными.

"У настоящих фисташек есть свой особый вкус, запах", - сказала Стефанида Тимохина, главный специалист по качеству продукции в Госторинспекции. На упаковке под словом "фисташка" должно быть слово "орех". И в упаковке - просочка и не должно быть просочек. Иначе это не фисташка, а орех.

Как показали лабораторные исследования, продукция, фасованная в Балакове, не соответствует требованиям. Вкус, запах, цвет, форма, размер, масса, влажность, содержание жира, сахара и вкуса, что было подтверждено. И это не единственное нарушение. На упаковке 20-25 грамм фисташек, а на самом деле 10-15 грамм. Стефанида Тимохина, раз так много проблем, решила проверить продукцию "Липовый" производителя с фабрики "Ореховый сад". Товар весь будет уничтожен.

Предупреждение: в Балакове работают неуполномоченные балаковскими предпринимателями торговые фирмы, которые не соблюдают условия, установленные нормами и правилами. В общем, в Балакове есть.

Л.Ляликова

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ОТ ЕЕ ГОЛОСА ВЗРЫВАЛИСЬ
ЛАМПОЧКИ

- стр.2

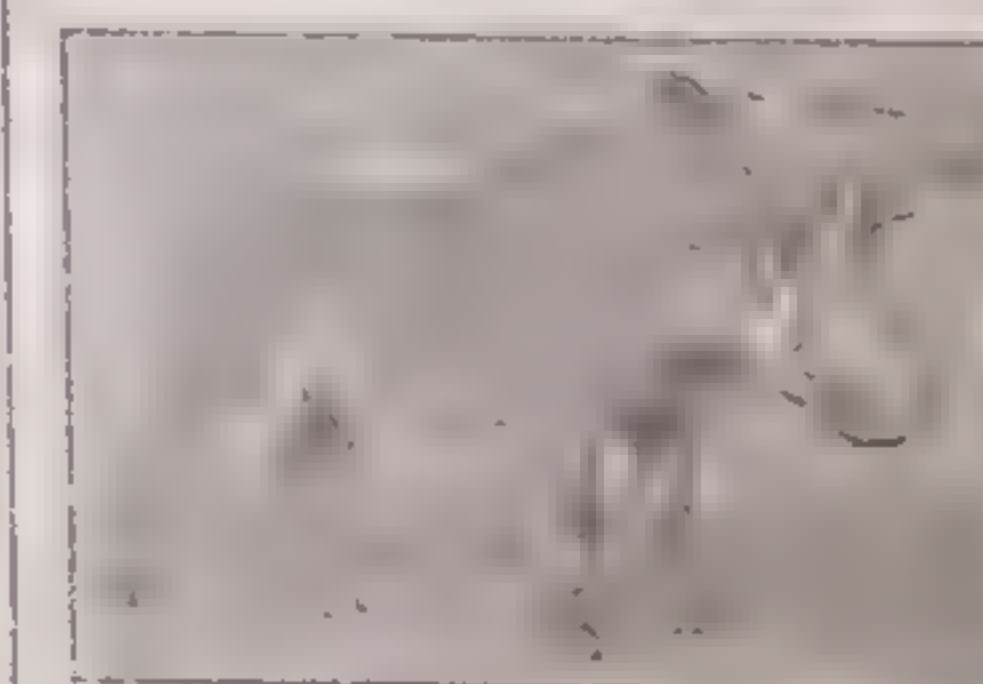


Золотой голос» директо-
ра филармонии звучит уже
25 лет.

«УТРОБ».

ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ - стр.2

С новым стабильным составом и музыка
стала качественнее, считают музыканты.



ОСТОРОЖНО:
ДИКИЙ КАБАН!

- стр.3

Рассказ пострадавшей от нападения зверя.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?



Программа развития образования

ПРОГРАММА - НА БУМАГЕ. В ЖИЗНИ - ВСЕ СЛОЖНЕЕ

Четыре года на территории нашей области работает Программа развития образования, которую обязаны претворять в жизнь все управления образования. В том числе и балаковское. Как это происходит на деле, на планерке расска-

ников, и малышей. А преподавание в начальной школе ничем не отличается - такие же опытные учителя, только надо ехать к ним за несколько километров.

Программа предусматривала сокращение затрат, но на деле, что сокращение идет слиш-

бюджет эти деньги не заложены, а без них невозможно купить огнетушители или обработать деревянные части зданий специальным раствором. А без документов невозможно работать. Проверяющие приезжают каждую неделю. Одним словом, программы наше Правительство

И. Корочкина
... что там у них за забас...
... или о ней не говорят. Знаю,
... два депутата уволены за то,
... отказались работать. Хотя не
... знаю, что положение в ГТС слож-
... се, зарплату не платили уже 2,5
... месяца. Но работа идет, подготовка
... к отопительному сезону продолжается
... в соответствии с графиком, хотя
... настрой на работу у людей сами по-
... нимаете какой. Но с зарплатой воп-
... рос решим.

«Если отменяется финансирова-
ние школьного питания, то значит
ли это, что все дети из социально
незащищенных семей теперь не бу-
дут получать обед?»

Д. Порунов
- Есть постановление Прави-
тельства страны не выделять день-
ги на оплату питания в школах.
Будем смотреть вместе с област-
ным Правительством, как решить
вопрос. В нашем бюджете есть
деньги на помощь малоимущим,
возможно, туда и добавим сред-
ства на питание школьников, все
будут решать депутаты. Хотя воп-
рос непростой.

«Закрыта госинспекция по тру-
ду. Какое объяснение этому? Не
считаете ли вы, что сектор труда
в администрации стоит увеличить
до отдела?»

М. Кременко
- Да, инспекция, которая рабо-
тала здесь еще в годы советской
власти от ЦК профсоюзов и вы-
полняла важнейшую работу, зак-
рыта. Осталось головное пред-
приятие в Саратове, то есть отту-
да надо вызывать инспектора для
проверки или если случится ЧП. Не
знаю я, какое тут может быть
объяснение, когда на территории
области есть такие предприятия,
как ЧП Мамедова, где так грубо
нарушались все правила безопас-
ности и в результате погибли
люди. На мой взгляд, сокращение
нельзя допускать. У нас есть свой
муниципальный сектор по охране
труда надо его расширить, но
у него работников куда меньше,
чем инспекторов. Только на-
блюдение и своевременное со-
общение. Этого мало.

О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ ПРОГРАММА - НА БУМАГЕ. В ЖИЗНИ БОЕ СЛОЖНЕЕ

Четыре года на территории нашей области
работает Программа развития образования,
которую обязаны претворять в жизнь все управ-
ления образования. В том числе и балаковское.
Как это происходит на деле, на планерке расска-
зал начальник УО Т.В. Логинова. Надо признать,
что цели и задачи, которые поставили себе со-
ставители Программы, высокие: сохране-
ние многоуровневого и многопрофильного об-
разования, обеспечение вариативности, усиле-
ние воспитательной функции и так далее. По-
лучалось из доклада, сокращаются ма-
локомплектные школы, да и основные (то есть
классные), чтобы качество было лучше. В тео-
рии, наверное, так и есть. А в жизни? Скажем,
была в Перекопной Луке школа для малышей (до
4 класса), детей мало, зато рядом с домом, ди-
ректор школы - она же и учитель, опыт работы
огромный, обучение, практически, домашнее. Но
школу закрыли, и теперь детей возят в соседнее
село. Там, вроде бы, качество лучше. А в чем
оно лучше? Если заносы зимой, то прихо-
дится откладывать поездку, пропускать занятия,
в чужом селе малыш никому не нужен, кончили-
сь уроки - он пошел в продленку и ждет до вече-
ра, пока автобус всех не отвезет, и старшекласс-

ников, и малышей. А преподавание в начальной
школе ничем не отличается - такие же опытные
учителя, только надо ехать к ним за несколько
километров.
Программа предусматривала сокращение
детей, но оказалось, что сокращение идет слиш-
ком быстро: вместо планируемых 1,5 тысячи в
год детей с каждым годом меньше на 2 тысячи.
Правда, растет число дошколят, и потому вырос-
ло количество детских садов. Только вот не ска-
зала докладчица, какие трудности сегодня в дет-
ских садах с питанием и с созданием попечитель-
ских советов, а конфликт не гаснет. Родители,
особенно те, кто платит 100 процентов, не могут
понять, почему они должны платить еще в по-
печительский совет? Почему бы не использовать
трибуну планерки, чтобы еще раз это не пояснить?
Согласно Программе, 9 школ участвуют в экс-
перименте по совершенствованию структуры и
содержания общего образования. Но по этому
эксперименту дети просто получают бесплат-
ные учебники. А видимо, должно быть обучение
преподавателей, но этого нет.
Зато постоянно требуются траты на аттес-
тацию, аккредитацию, то есть на оформление
документов для работы, на лицензирование. В

эти деньги не заложены, а без них не-
возможно купить огнетушители или обработать
части зданий специальным ра-
створом. А без документов невозможно рабо-
тать. Проверять приезжает каждую неделю
Одним словом, программа на бумаге. Требования
в области пишет, проверки устраивает, требова-
ния предъявляет по всей строгости, а вот денег
на то, чтобы все оформить, создать условия и
улучшить процесс обучения, не находит. И за-
чем, спрашивается, писать программу? Выпол-
нить невозможно, а не выполнить нельзя. Вот
почему сокращаются малокомплектные школы,
вот почему ведутся поиски резервов, спонсо-
ров, создаются попечительские советы - потому
что школа должна быть и, более того, должна
походить на современную.
В одном крутом американском детекти-
ве, который демонстрировался на днях по ЦТ,
запомнился не сам сюжет и не привычные уже
съемки жутких сцен, а обычный школьный
класс. Пятнадцать детей, каждый сидит за
отдельной партой, у каждого на столе
огромный компьютер с цветным монитором,
тонким, как картина. Вот это зрелище затме-
вает все остальное.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Пенсионеры и другие граждане
возмущаются подорожанием про-
езда на транспорте (пенсионе-
ры еще и из-за того, что это подо-
рожание совпало с Днем пожило-
го человека). А директор автоком-
бината В.И. Рогов возмущается
тем, что люди молча «проглотили»
повышение стоимости ГСМ, за-
тем цен на все продукты (опять
же связано все с ГСМ), а вот как
поднялся проезд - так стали пи-
сать письма и ругать власть. По-
этому едва дали В.И. Рогову сло-
во на планерке, чтобы он расска-
зал о том, как у нас работает об-
щественный транспорт, так он
сразу обозначил проблему: цены
на топливо, тепло, электроэнер-
гию растут без обоснования, а
цены на автоуслуги заморожены.
Почему? В себестоимости затрат

предприятия на материалы по-
падают 54 процента. Никто не
стал, правда, платить за проезд.
Как правда, так и 70 про-
центов пассажиров - льготники.
По подсчетам самих транспортни-
ков, за 9 месяцев этого года пере-
везено более 3 млн. людей. Часть
льгот возвращается Правитель-
ством области, но только
часть. Остальное приходится до-
бавлять за счет платных услуг и
всех остальных пассажиров, кото-
рые платят. То есть для этого и
повышается тариф, чтобы сверх-
плановым рублем покрыть убытки от
льготников. Проще говоря: нельгот-
ник платит за льготника.
Но уже поднята плата за про-
езд в общественном транспорте до
5 рублей в автокомбинате, в «пази-

ках» до 7. А впереди новый год, и
часть льготников перейдет на опла-
ту проезда деньгами. Так что «свет-
в конце тоннеля» для транспорт-
ников появился. Кроме того, пред-
приимчивый руководитель распла-
нировал в октябре этого года со-
здать стоянку для частных автобу-
сов на своей территории, что долж-
но дать доход в 125 тыс. рублей
ежемесячно. Чтобы сократить свои
расходы, решено в будущем году ус-
тановить автономную газовую ко-
тельную на предприятии. В буду-
щем году надо добиваться от Пра-
вительства области, чтобы оно
выплачивало, как положено по за-
кону, свою долю за проезд труже-
ников тыла и ветеранов труда, ко-
торые по-прежнему будут ездить
бесплатно. Планируется ремонти-
ровать транспорт (то есть разви-

вать платные услуги по ремонту ма-
шин), усилить контроль за работой
водителей и кондукторов, одним
словом, резервы есть. Поэтому
предприятие в таких условиях про-
должает держаться на плаву и даже
в какой-то степени решает соци-
альные проблемы своих работников:
на автокомбинате есть физкабинет
и медкабинет, работают стоматолог
и хирург, есть спортивная сек-
ция, оплачиваются детские сады
для детей работников, путевки для
детей в лагеря и для взрослых в
дома отдыха.
Ну а пассажирам ждать пока
нечего, транспорт дорожает. Ком-
пенсировать пассажирам убытки
от повышения тарифов никто не бу-
дет. Поэтому на короткие дистанции
(одна-две остановки) надо приучать-
ся ходить пешком.

И РАДОСТИ, И БОЛЬ У НАС ОБЩИЕ

Бурно начала учебный год средняя общеобразовательная школа №4. Дети решили провести ярмарку «Дары осени». Современные ритмичные песенки, пританцовывающие в такт девчонки-школьницы и «по совместительству продавцы» торговали пестрой, разнообразной продукцией, собственноручно выращенной на дачах. Здесь на «торговых рядах» горделиво возвышались пузатые арбузы и тыквы,

на блюдах яркими красками «заманивали» перцы и помидоры, иссиня-черный сладкий виноград. Но пацанов почему-то тянуло к ватрушкам, пирогам и печеню, а может, к девчонкам, которые бойко торговались. Цены на ярмарке божеские - не то что на бензин и газ...

В здании школы прошло подведение итогов выставки осенних букетов - все они, огромные или небольшие, со вкусом подобранные, цветок к

цветку, создали в актовом зале благоухающую ауру нежности, направленную на встречу ветеранов педагогического труда. За гостеприимным столом, за чаепитием собрались учителя нескольких поколений. А объединила их всех песня. Они поют: «Мы память...» - мы добавляем: «Вы ум, честь и совесть нашей эпохи...»

И немного о грустном: школьники живо откликнулись на призыв помочь детям Беслана и принесли из дома мягкие игрушки, «веселые» сувениры и даже свои любимые ручки и тетради. Все это скоро будет отправлено в далекий город, где люди потеряли здоровье и близких. Наши дети готовы оказать посильную помощь совсем не знакомым им школьникам, потому что боль Беслана - наша общая боль, одна на всех.

М.Суова

“МАЛЕНЬКОМУ СОЛОВЬЮ” - 25!

«За высокими горами, за синими морями, в слабом городе Баку до сих пор стоит огромный дом с итальянскими двориками. Когда-то там жила маленькая девочка. Каждое утро выходила она на крылечко и пела. В семье не было музыкантов, а у подружки было настоящее пианино, прикоснуться к клавишам которого было для девочки невероятным счастьем. Мама, добрая мама, подарила дочке сверхурочные работы. И через 5 месяцев купила дочке инструмент! Поступив в музыкальную школу в 10 лет (а не в 7, как положено), девочка закончила ее экстерном. Основателем той школы был отец Полада Бюль-Бюль-оглы, Бюль-Бюль, и предназначалась она для одаренных детей. Каждый раз, когда девочка пела «Кассандру» С.Танеба, в зале взрывалась хотя бы одна мамочка. А когда она исполняла «Аве-Марию» Баха-Гуно, даже лопнуло оконное стекло. «Маленький соловей», «золотой голос» - как только не называли юную певунью!

...Прошло много лет. Та девочка сейчас - мама двух взрослых дочек. Но живет она теперь в городе Балаково. То самое пианино по-прежнему с ней - покидая Баку, из вещей взяли только его. И по-прежнему называют ее «маленьким соловьем».

Эта удивительная сказка-быль открыла вечер, посвященный 25-летию творческой деятельности солистки Балаковской филармонии им. М.Э.Сиронова Карины Хачатурян. Последние 15 лет она поет для балаковцев. А еще «маленький соловей» несет на своих тонких крылышках очень большой груз - 3 года возглавляет филармонию.

Коллеги, друзья, поклонники таланта Карины поздравляли ее и осыпали подарками. Лицо ее сияло счастьем, глаза лучились необыкновенным светом. И будто время повернуло вспять - на сцене все та же юная девочка-певунья!

30 сентября христианство чтит Веру, Надежду, Любовь и мать их Софию. Икона с изображением этих трех святых по-прежнему по-



К.Хачатурян

умерло после нас, чтобы люди помнили. А если помнить будет нечего, то хотя бы вспомним этот концерт». Я позволю себе смелость сказать за всех: «Мы помним. И будем помнить».

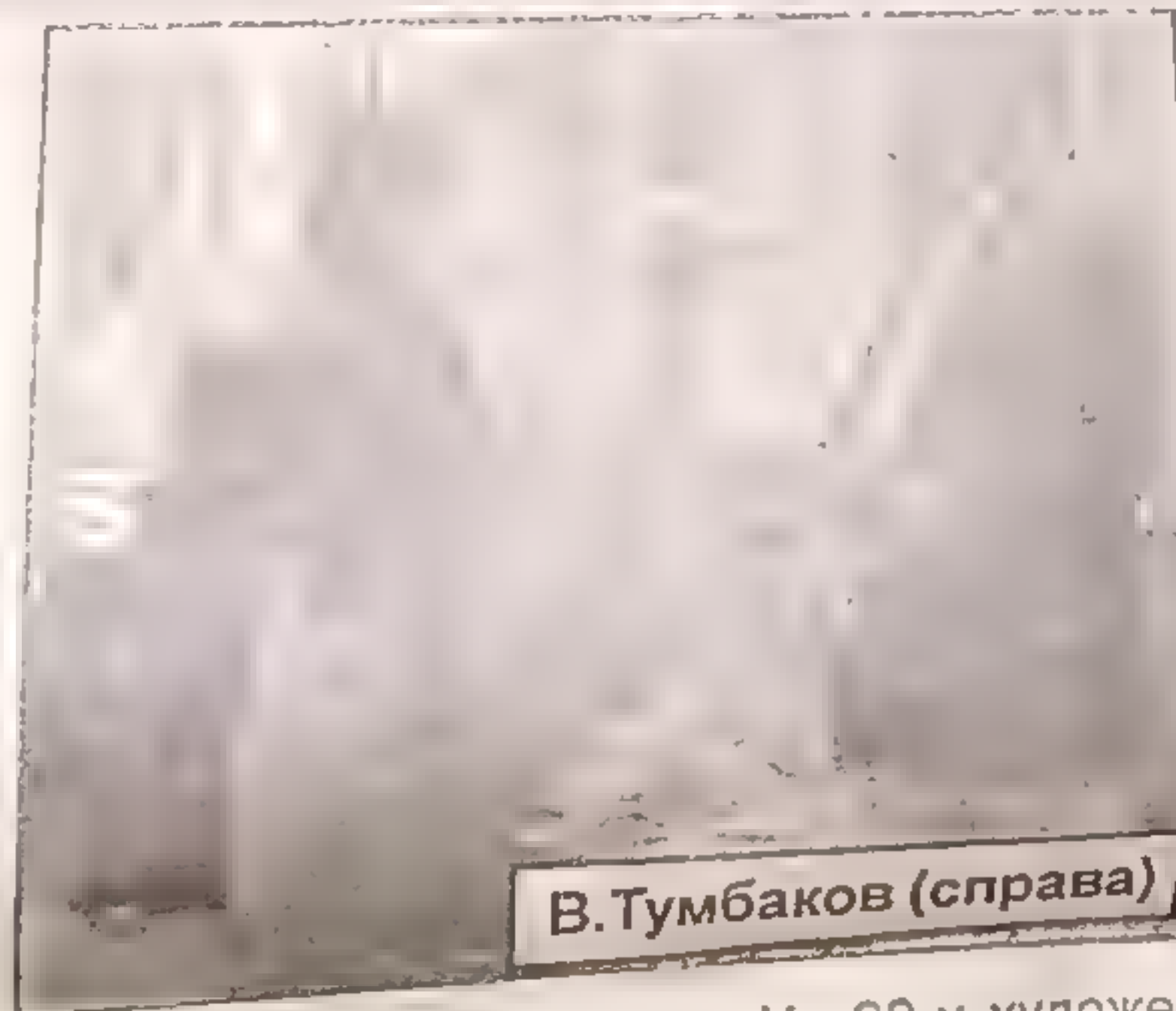
Юбилей

ШКОЛА, ГДЕ УЧАТ МУЗЫКЕ ЦВЕТА

35 лет назад, в 1969 году, осенью, в молодой строящийся город Балаково приехал художник Владимир Маслов, чтобы организовать Детскую художественную школу.

В.Маслов, 1-й директор ДХШ: «Я приехал в железобетонную мешалку. Город был полон строителей, которые ходили в до-синих касках, телогрейках и резиновых сапогах, потому что кругом были грязь и бетон».

А сквозь эти бетон и грязь надо было вырастить хрупкий, нежный цветочек - художественную школу, где посещали красота и гармония. Сначала ходили в 5-й общеобразовательной школе, потом переехали в здание школы №4.

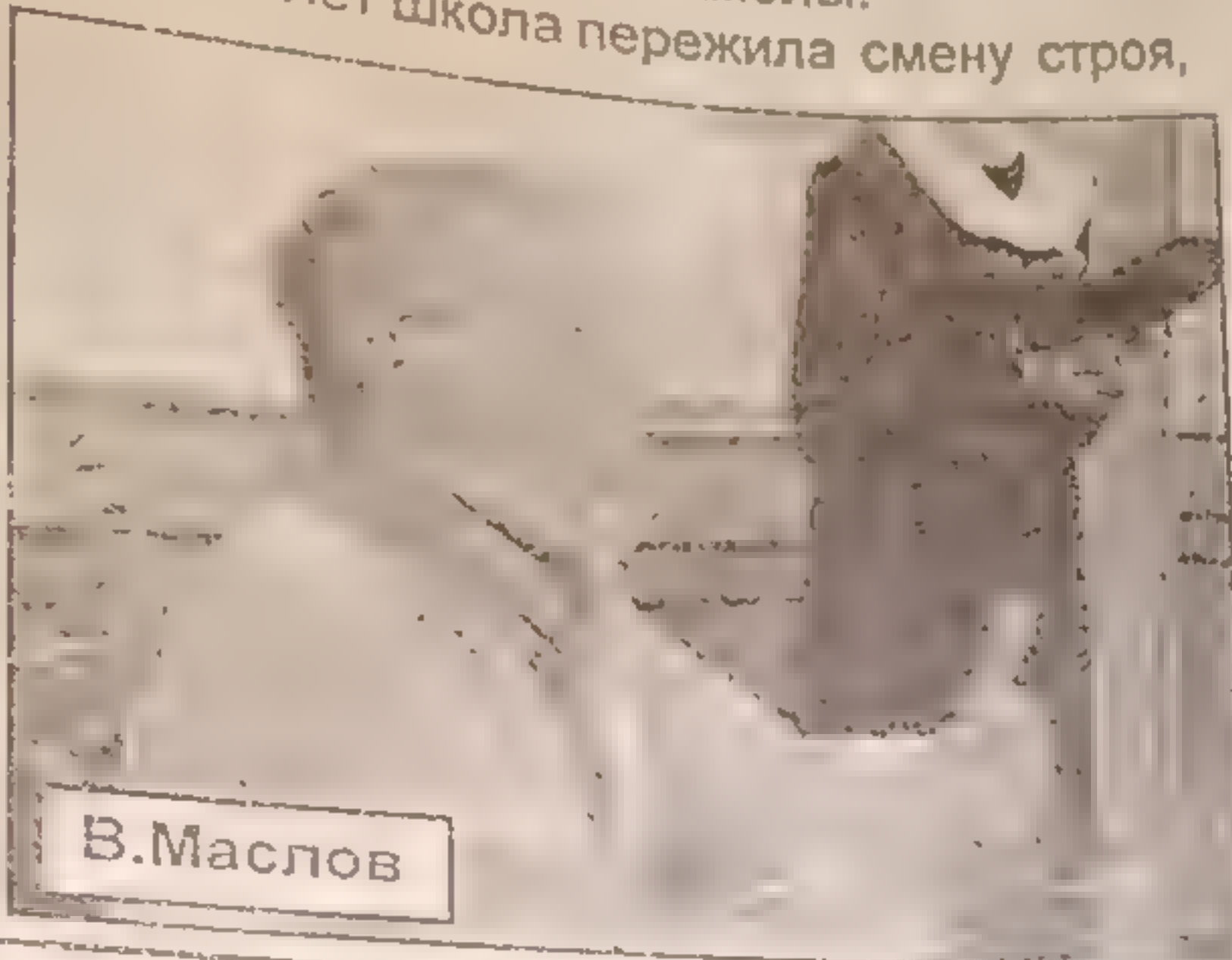


В.Тумбаков (справа)

идеологии и выстояла. Из 22-х художественных школ области осталось всего 7, и Балаковская является базовой. Основательницей школы по словам директора школы №4 является Мария Ивановна Маслова.

сквозь эти бетон и грязь надо было вырастить хрупкий, нежный цветок - художественную школу, где посещала занятия проходили в 5-й общеобразовательной школе, потом в теплице среди цветов, затем в здании бывшей церковноприходской школы.

За 35 лет школа пережила смену строя,



В. Маслов

В.Тумбаков (справа)

идеологии и выстояла. Из 22-х художественных школ области осталось всего 7, и наша балаковская является базовой. Основные три кита, по словам директора ДХШ В.Тумбакова, это: «Любовь к своей профессии, любовь к детям и любовь к творчеству!» Гордость ДХШ - ее выпускники, работающие сейчас в Италии, Москве, Петербурге.

В.Тумбаков: «Самые видные художники Балакова - это наши выпускники: Галина Полевая, Сергей Зюков, Алексей Петров, Маргарита Золотухина, Сергей Маринкин, Валентина Бауэр».

И даже те выпускники, которые не пошли по пути творчества - через тернии к звездам, и заняты земными делами, научились воспринимать музыку цвета и гармонии прекрасного.

Е.Бруславцева

Карины поздравляли ее и осыпали подарками. Лицо ее сияло счастьем, глаза лучились необыкновенным светом. И будто время повернуло вспять - на сцене все та же юная девочка-певунья!

30 сентября христианство чтит Веру, Надежду, Любовь и мать их Софью. Икона с изображением этих святых стала символическим подарком Карине от филармонии. Оригинальный портрет юбиляра, выполненный с использованием компьютерной технологии, и точно такие же визитные карточки преподнесла в дар Н.Шконда. А цветы! Их было столько, что, сложив все букеты вместе, Карина просто бы утонула в этом великолепии.

«Золотой голос» неустанно околдовывал публику в этот вечер. «Аве-Мария» Доницетти, «Испанская рапсодия» Дели, «Серенада» Шуберта, русские и зарубежные народные песни, песни из кинофильмов, романсы, произведения эстрадного оркестра и... В Авдеевину...

Когда у Карины... желала, ответ был...

К.Хачатурян

умерло после нас, чтобы люди помнили. А если помнить будет нечего, то хотя бы вспомнили этот концерт». Я позволю себе смелость сказать за всех: «Мы помним. И будем помнить всегда. У нас нет права на забвение».

Этот вечер мы не имеем права забыть еще и потому, что он был последним в ГДК. У нас отняли малый зал, созданный руками Мазстро, согретый его любовью и нашей памятью. Теперь филармония (ату ее!) «на задворках империи». Это больно и несправедливо. Но в своем заключительном слове ведущая Н.Зверева призвала нас не падать духом. Как нельзя кстати пришлось давно подаренное Нине стихотворение, именно так и названное - «Не давайте духом». Всяк понял его по-своему: простой люд - просто, а те, кто...

P.S. Автор искренне благодарит Нину Звереву за помощь в подготовке материала.

Н.Егорова

НОВЫЙ КОНЦЕРТ В НОВОМ НАПРАВЛЕНИИ

Про рок

Группа «Утроб» занимала последнее место в ряду балаковских рок-музыкантов. Два года без концертов «Утроб» ждали очень тяжело, скорбели и поклонники. После 2002 года в ГДК. После него многое изменилось в жизни группы: состав...

...жизни группы: состав...

Как рассказывает вокалист группы «Утроб» Сергей Шохрянов (на фото), рождение группы происходило тяжело. До 1996 года не было стабильности, не знали, с чего начинать. В 1996 году группа состояла из самого Сергея и басиста Александра Каретина. Потом по объявлению нашли барабанщика Андрея. Так сложился первый состав. И 15 ноября 1997 года стало датой рождения группы «Утроб». Развивались мы потихоньку. В 1998 году выступали на «Империи живого звука». Потом началась череда концертов - в «Престиже», «Горячий цех». Ездили в Са-...

...и выступили в 2002 году. В 2002 году... менялся басист. До 2002 года его роль выполнял Денис Григорьев, более известный под именем Кеша. Бас-гитаристы - большая проблема для группы. «В основном они уходят из-за пьянства», - признался Сергей. - Мы-то люди творческие, нам творить нужно, а некоторые этого не понимают. Кеша ушел в армию, мы его ждали-ждали, а он после службы отошел от музыки».

На сегодняшний день состав группы такой: Сергей Шохря-

нов - вокал, текст, музыка; Родион Качкин - гитара; Илья Подгузов - бас-гитара; Андрей Дзюблюк - барабан.

Изменился и стиль игры «Утроба»: если раньше это был панк-рок, то теперь - альтернатива. С новым стабильным составом и музыка стала качественнее, считают музыканты.

Новую программу под названием «Твое подсознание - мое отражение» музыканты готовили около года и представили публике 9 октября в ГДК. Она состоит из 15 новых песен и двух старых в новой обработке. Перед концертом Сергей волновался, так как не знал, чего ждать от поклонников: «Как нам кажется, наш стиль игры изменился, и я даже не

знаю, как воспримут это поклонники. Что будет дальше с нами? Вынесет ли новая программа на пик славы или приведет к провалу?»

Долгожданный выход на сцену любимой группы зал приветствовал скандированием. Новое звучание коллектива было заметно с первой песни. Нет больше тех хаотичных звуков, под которые поклонники не контролировали себя. Теперь это сильные гитарные партии, четко отделимые от вокала. Тематика песен тоже изменилась. Они остались жесткими и агрессивными, но уже в меру. В

песнях Сергей критикует себя и окружающее его общество осмысленно и обоснованно. Появилась даже лирическая нотка. Традиционно смотрелся ансамбль «музыканты и поклонники». «Утроб» призвал неформалов не сидеть

на месте, но с оговоркой, что все в зале должно остаться целым. Один раз, правда, сделали зрителям замечание. Хорошо уже то, что на концерте не было пьяных. Учитывая импульсивность этой категории молодежи, в зале было относительно спокойно.

Этот рок-концерт можно считать состоявшимся - музыканты доиграли программу до конца. Видимо, поклонники столь тяжелой музыки научились понимать: нужно уважать не только свои интересы, но и думать о будущем музыкантов. Самое главное, чтобы эти нормы поведения они за собой закрепили.

Лилия

Осторожно: дети!

ЦЕЛЬ ОПРАВДЫВАЕТ СРЕДСТВА

Сегодняшние дни заставляют задуматься о безопасности детей в школе. Пожары, терроризм и другие подобные катаклизмы... Нужно постоянно готовить всех, особенно детей к экстремальным ситуациям. Какие меры принимаются в 12-й школе, об этом рассказал корреспонденту СГ Д.Богачеву ее директор Евгений Петрович Пак.

- Готова ли школа к экстремальным ситуациям?

- На данный момент да. Школа укомплектована огнетушителями. Мы ведем инструктаж по технике безопасности с учениками и учителями. Несколько раз в год проводим учебные эвакуации. Предупреждаем, что будет учебная тревога, но когда именно, не сообщаем, чтобы была какая-то доля неожиданности. Дети знают, что старшие должны помогать младшим, что их нужно выводить первыми. В плане обучения создаем неожиданные ситуации, например, создаем обстановку пожара. Засекаем, за какое время ученики с учителями справляются с эвакуацией.

- Есть опасность, что подростки подожгут школу или прилежащие к ней постройки?

- А вы как думаете? Конечно, такую вероятность нельзя исключать. Хотя у нас дети спокойные. Школа маленькая, все друг друга знают. Но ведь необязательно могут поджечь дети, могут также и взрослые люди, находящиеся в алкогольном или наркотическом опьянении.

- По этой причине школьную территорию патрулирует милиция? Вы знакомы с участковым, который отвечает за школьную территорию? Кто охраняет школу?

- У нас смотрят за порядком в школе гардеробщица и завхоз. Ко входу в школу как-то ставили участкового с автоматом, кстати, я его видел всего лишь два раза, но дня через три-четыре он исчез, не предупредив. Еще была такая ситуация: некоторые дети учатся до 7-го урока, он же уходил после 6-го. Я ему говорил, объяснял, что нужно сидеть до конца 7-го урока, но я не его начальник, поэтому не могу приказывать.

- То есть гардеробщица и завхоз в какой-то степени выполняют обязанности охраны?

- Да. В какой-то степени весь персонал школы: педагоги, гардеробщица и другие выполняют обязанности охраны, так как мы все в ответе за детей.



- Планируете нанять отдельную охрану, чтобы она выполняла эту функцию?

- Да, мы созывали родительское собрание, где обсуждали, кого нанимать, сколько платить. Сошлись на том, что нам подходит прежний сторож, который работал у нас в прошлом учебном году. С 20 сентября он приступил к своей работе. Теперь будет сложно кому-то взрослому прийти в школу. Его обязательно должны сопровождать родители. Учат, к кому, зачем идти. Возможно, будет доходить до проверки документов. Если кто-то пришел кребенку, то учителя зовут, и на 1-м этаже мамы, папы могут с ним побеседовать.

- Как вы считаете, какая охрана нужна школе? Ведь один сторож не справиться с несколькими людьми, вооруженными до «зубов».

Для этого у меня в кабинете и еще в одном месте есть кнопка, связанная с УВД. Если ее нажать, то в течение двух минут милиционеры обязательно приедут. Тем более, что за это мы им платим. То есть у нас в стоимость охраны вход

ит и сторож у входа, и наряд милиции.

- Что необходимо, чтобы хоть как-то обезопасить жизнь и здоровье детей от пожара?

- Все упирается в средства. Необходимо приобрести специальные маски хотя бы для половины школы, но одна маска стоит примерно 1,5 тысячи рублей. В нашей школе делали смету по монтажу автоматической пожарной сигнализации (АПС) - это составляло примерно 80 тысяч рублей. Но в городе 28 школ, из всех, естественно, средств не хватит.

Что ж, выходит, что безопасность детей упирается только в средства. Хочется верить, что чиновники задумаются после трагедии в Бослане о безопасной жизни детей своего города. Или нет?

ОСЕНЬ В ЗОЛОТЕ

ПРОЖИТЫХ ЛЕТ

В начале октября мы отмечали Международный день пожилых людей. «Осень в золоте прожитых лет» - под таким названием проходил вечер отдыха в балаковской местной организации Всесоюзного общества слепых. Здесь собрались ветераны, инвалиды по зрению, слабовидящие, но бодрые и оптимистически настроенные люди. Всего более 100 человек, едва вместившихся в тесноватое помещение актового зала и коридора.

Перед собравшимися выступила вновь избранная (поздравляем ее с новым назначением) председатель МО ВОС Красникова Лилия Григорьевна. Она поздравила собравшихся с праздником, подбодрила пожилых людей, ветеранам вручила подарки.

Вечер продолжила постоянная участница художественной самодеятельности, солистка Л.Баранова, чтением стихотворения А.Вознесенского «Никогда, никогда ни о чем не жалейте». Затем Кульков В.А. поведал о своем трудном военном детстве и юности. Ему с ранних лет (когда он еще был зрячим) пришлось работать в колхозе. Он был маленького роста, поэтому его сажали верхом на лошадей и посылали пахать и боронить землю. Верхом на волах он возил воду. Трудовой стаж его на УПП - 42 года, он ветеран труда.

Продолжила воспоминания о спосой юности Петрунина А.И.

атра и кино: Г.Хазанове, А.Пугачевой, М.Ульянове, Л.Гурченко, Н.Караченцове, предложила организовать новый кружок громкого чтения книг, пригласив посетить библиотеку.

Очень тепло встречали гостей праздника - ансамбль хоровой песни «Карагод» Центра культуры и детского творчества профкома Балаковской АЭС (директор Прыгунова Ирина Владимировна). Концерт вела художественный руководитель хора «Карагод» Салтыкова Галина Константиновна, чей творческий коллектив насчитывает 23 человека. Они, соблюдая народные традиции, выступают 9 лет, исполняя русские народные песни XIX и XX вв. «Раненько ты, молодчик, приходил» - такой песней открыли свой концерт старейшины хора Бабляк К. и Евстафьева Н. Прозвучала песня нашего земляка С.Спиридонова из Балтайского района «От Саратова по Волге». Всем понравилась юмористическая песня «Про семечки».

Особо хочется отметить концертмейстера хора, владеющего многими музыкальными инструментами, под чье аккомпанирование проходил весь концерт. Падина Николай Альбертович, а также Федорову Галину, члена МО ВОС, которая и познакомила нас с ансамблем «Карагод» (в этом коллективе она

... выполняют обязанности охраны? - Да. В какой-то степени весь персонал школы: педагоги, гардеробщица и другие выполняют обязанности охраны, так как мы все в ответе за детей.

... Но ж, выходит, что безопасность детей упирается только в средства. Хочется верить, что чиновники задумаются после трагедии в Балагане о безопасной жизни детей своего города. Или нет?

КАБАН ДИК И ОЧЕНЬ ОПАСЕН

В нашем городе четыре дня (с 9 по 12 сентября) гостил зоопарк, располагавшийся возле "Хемикомпа". В субботу, по рассказам очевидцев, из зоопарка сбежал кабан, предназначенный для кормления тигров. Как удалось узнать позже, он переплыл канал, попал из островной части города в новые районы и стал нападать на людей. По словам очевидцев, от него пострадали несколько малышей и граждане.

... Суббота, 11 сентября, для Галины Николаевны Щегловой начиналась в привычном темпе. Отдых и домашние дела. Ближе к вечеру она пошла в близлежащий магазин. Вернувшись с продуктами домой, собралась выйти на остановку - в магазин. Но, не дойдя до следую...

Шокированная Галина Николаевна с трудом верилось, что на нее напал кабан. Но, судя по ушибам, - разбитая голова и поврежденная клыкком голень - это была правда.

По описанию соседей, здоровый дикий кабан с огромной скоростью выскочил из другого двора и ударил Галину. Это вызвало врачебную помощь. Галина Николаевна "скорую", - вспоминает соседка. Галина Николаевна везли в травмпункт. Там ей сделали рентген и посмотрели на поврежденную ногу. Галина Николаевна сказала: "Придется пойти к хирургу".

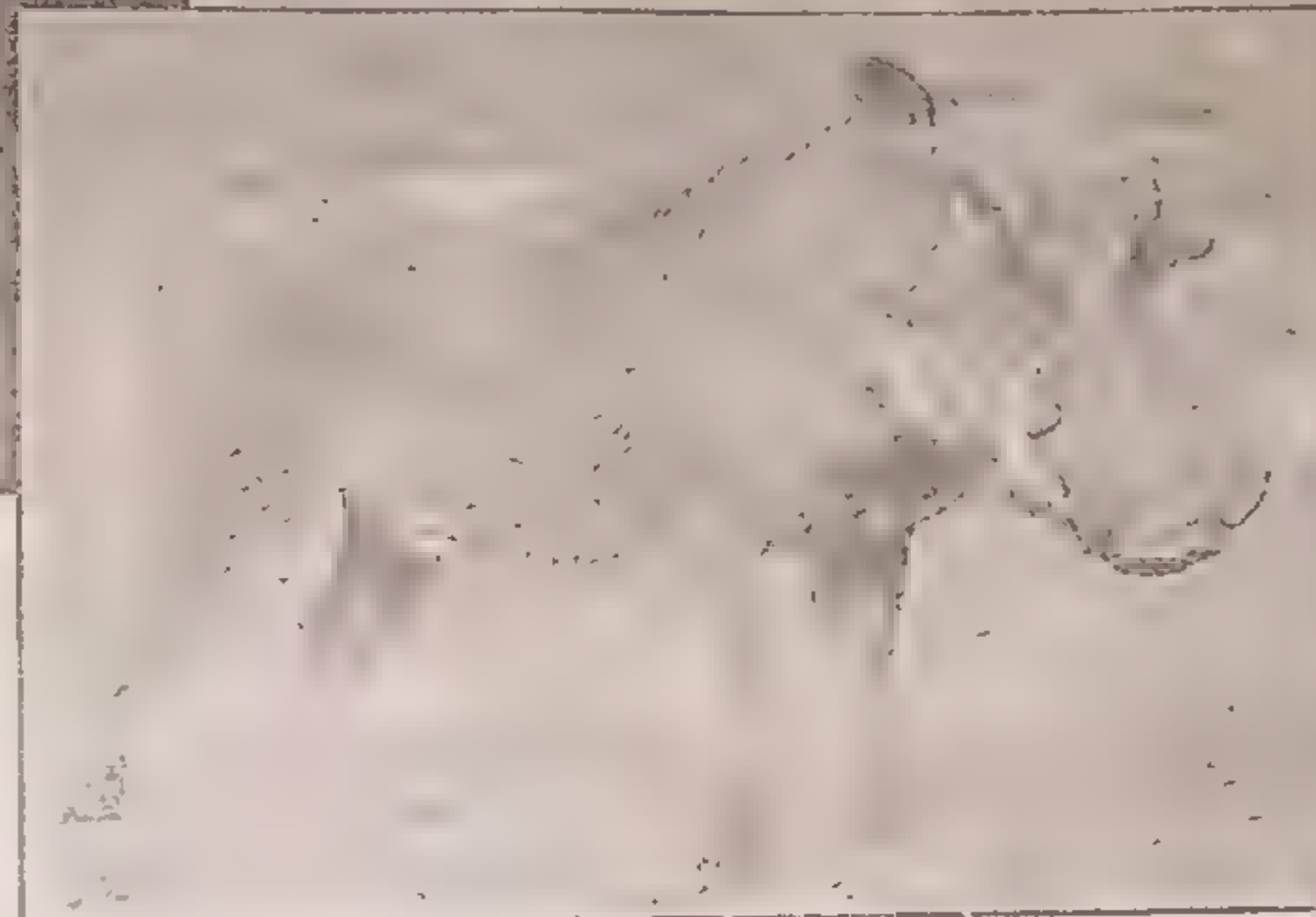
Ни один из врачей не верил в историю про кабана. И только на втором посещении медик обратил внимание на поврежденную ногу Галины и дал направление в больницу. Серьезного диагноза врачи не поставили, назначили

Отголоски истории про кабана все еще доносятся до нашей редакции. Как сообщил старший егеря общества охотоведов Игорь Мишин, в день, когда зверь сбежал из зоопарка, в город забрел второй представитель этого вида, только из леса, со стороны горсвалки. Его могли видеть жители 1-го микрорайона. Судьба зверей остается неизвестной. Скорее всего, оба теперь живут в лесу.

А на прошлой неделе, по сообщениям балаковцев, в районе больницы городского парка видели четырех диких животных: один взрослый кабан и трое малышей. Так что, балаковцы, будьте бдительны!

Лилиана

В мире животных



уколы от бешенства. Не считая потерянных нервных клеток, животное испортило Галине обувь, брюки и часы.

От шокового состояния Галина Николаевна оправлялась почти неделю в больнице. Теперь она решительно настроена получить от зоопарка компенсацию и даже написала заявление в милицию. Но как найти виновных? Зоопарк уехал.

С юридической точки зрения, компенсацию получить...

По словам адвоката Аркадия Шевелева, в этой ситуации виновному можно инкриминировать неосторожное причинение тяжких телесных повреждений и должностную халатность. Обвинение складывается в зависимости от конечного результата.

Сложность этого дела - в неординарности происшествия. Чтобы на суде (если до него дело дойдет) пострадавшая оказалась в выигрыше, необходимо сохранение всех поврежденных предметов. Важную роль играет и правильность оформления медицинских документов. Со стороны милиции необходима тщательная проверка места происшествия. Далее все зависит от терпения пострадавшей.

... му его сажали верхом на лошадь и посылали пахать и боронить землю. Верхом на волах он возил воду. Трудовой стаж его на УПП - 42 года, он ветеран труда.

Продолжила воспоминания о своей юности Петрунина А.И. Она, работая на УПП ВОС днем, ночью на станции бесплатно разгружала вагоны с кирпичом, цементом, а в выходные дни приходилось работать в колхозе. Ее стаж - 45 лет. Жили в общежитии: на 9 семей - один коридор. Только в 1966 г. получила квартиру. Многие трудности вынесли наши ветераны труда во время войны, но до сих пор они очень активные люди, посещают нашу библиотеку, работают на даче, заботятся о внуках.

Затем прозвучали песни «Я не могу иначе» в исполнении Л.Барановой, «Пусть дни проходят» в исполнении Л.Спиридоновой, «Что ты клонишь голову, подруга» в исполнении Г.Купцовой, «Течет река» - Н.Решетниковой.

Рассказ В.Тонкова «Криминал», написанный по системе Л.Брайля, великолепно прочитала Е.Шпортун. Затем зав. Балаковским филиалом областной спецбиблиотеки для слепых Н.Степанникова сделала обзор книжной выставки «Великое созвездие» об артистах нашей эстрады, те-

... ными инструментами, под чьим аккомпанирование проходил весь концерт. Ладнева Николая Альбертовича, а также Федорову Галину, члена МО ВОС, которая и познакомила нас с ансамблем «Карагод» (в этом коллективе она выступает много лет), спевшую нам песню «Ой, калина, ой, малина!», солистку ансамбля Решетову Тамару, голос которой может услышать любой стадион без микрофона, исполнившую русскую народную песню «Ехали на тройке». В концерте прозвучали песни «От станции нашей», «Журавли», «Горенка». Мы услышали голоса Г.Салтыковой, которая пела и приплясывала, озорно ойкая, З.Галкиной, Е.Должниковой, В.Яковенко и др.

Этот вечер был прекрасным подарком ветеранам, которые с удовольствием вместе с ансамблем дружно пели попури из песен советских композиторов «Белым снегом», «Ой, цветет калина», «Огней так много золотых», «Малиновка».

Закончился праздничный вечер чаепитием. Хочется сказать большое спасибо организаторам праздника от имени всех ветеранов, приглашенных гостей и участников.

Н.Степанникова

Резонанс

«НЕ Я ЭТО ПРИДУМАЛ»

Открытое письмо членов Партии пенсионеров к мэру и депутатам опубликовали многие балаковские газеты. В нем пенсионеры обвиняют адресатов в том, что именно в День пожилого человека им был преподнесен «подарок» - увеличение стоимости проезда в автобусах. Глава БМО Валентин Тимофеев пояснил журналистам, что письмо, правильное по существу, не имеет отношения к мэру и депутатам, так как не они определяют эту самую стоимость, а Правительство области. Глава БМО намерен по этому поводу встретиться с руководством местного отделения Партии пенсионеров.

ГЕННАДИЙ БАТАНОВ:

«С Союзом пенсионеров мы готовы вести диалог»

В конце сентября 2004 года в Москве состоялся IV съезд Союза пенсионеров России - массовой организации, численность членов которой перевалила уже за миллион человек.

Как относится к активизировавшемуся росту Союза пенсионеров Пенсионный фонд Российской Федерации, основное назначение которого - обеспечение старшего поколения россиян пенсиями? На этот и другие вопросы отвечает председатель Правления ПФР Геннадий БАТАНОВ.

- Возникновение и развитие Союза пенсионеров, с нашей точки зрения, - процесс естественный и закономерный. В стране 38,5 млн. пенсионеров. Подавляющее большинство из них - получатели трудовых пенсий по старости. 10 лет назад был создан Союз пенсионеров России - межрегиональная общественная организация, основной целью деятельности которой является защита интересов пенсионеров. Сейчас, когда просто рядов, СПР не только имеет возможность представлять интересы пенсионеров общероссийского уровня, но и активно участвует в общественной жизни. С нашей точки зрения, Союз пенсионеров России - это реально существующий и содержательный диалог с неорганизованными пенсионерами.

Но есть и другие мнения. В частности, в ответ на критику СПР, как организации, раздающей обвинения в расколе пенсионного движения. Такую точку зрения приходится слышать со стороны представителей некоторых ветеранских организаций. И она находит поддержку в некоторых регионах...

...думаю, в движении пенсионеров нет права на монополию. И поскольку среди пенсионеров есть разные категории получателей пенсий с

довиков, например, пытаются возглавить не старые еще военные пенсионеры, получающие пенсию по иному пенсионному законодательству и не понимающие специфики и тонкостей гражданского пенсионного законодательства, это ни к чему хорошему не приведет ни в социальном, ни в политическом смысле.

ПФР готов сотрудничать со всеми пенсионерскими и ветеранскими организациями и будет содействовать тому, чтобы они взаимодействовали друг с другом.

- А какое политическое будущее видите Вы у СПР?

- В Союзе пенсионеров мне импонирует его неполитизированность. В отличие от некоторых других пенсионерских организаций СПР занимается прежде всего конкретными вопросами улучшения жизни представителей старшего поколения. И делает в этой сфере больше, чем представители иных политизированных организаций, заявляющих о себе по поводу и без повода. Организации СПР участвуют в реализации социальных программ адресной помощи пенсионерам, занимаются досуговой деятельностью, развивают благотворительность... У нас есть договор о сотрудни-

удивительно, что поддержку СПР оказывает только таким политическим лидерам.

- Какими могут быть сферы взаимодействия между ПФР и СПР в ближайшем будущем?

- На IV съезде СПР был принят новый Устав, Союз начал процесс преобразования в общероссийскую организацию. А это значит, что мы можем ставить перед собой более масштабные задачи, чем ранее, совместно их реализовывать.

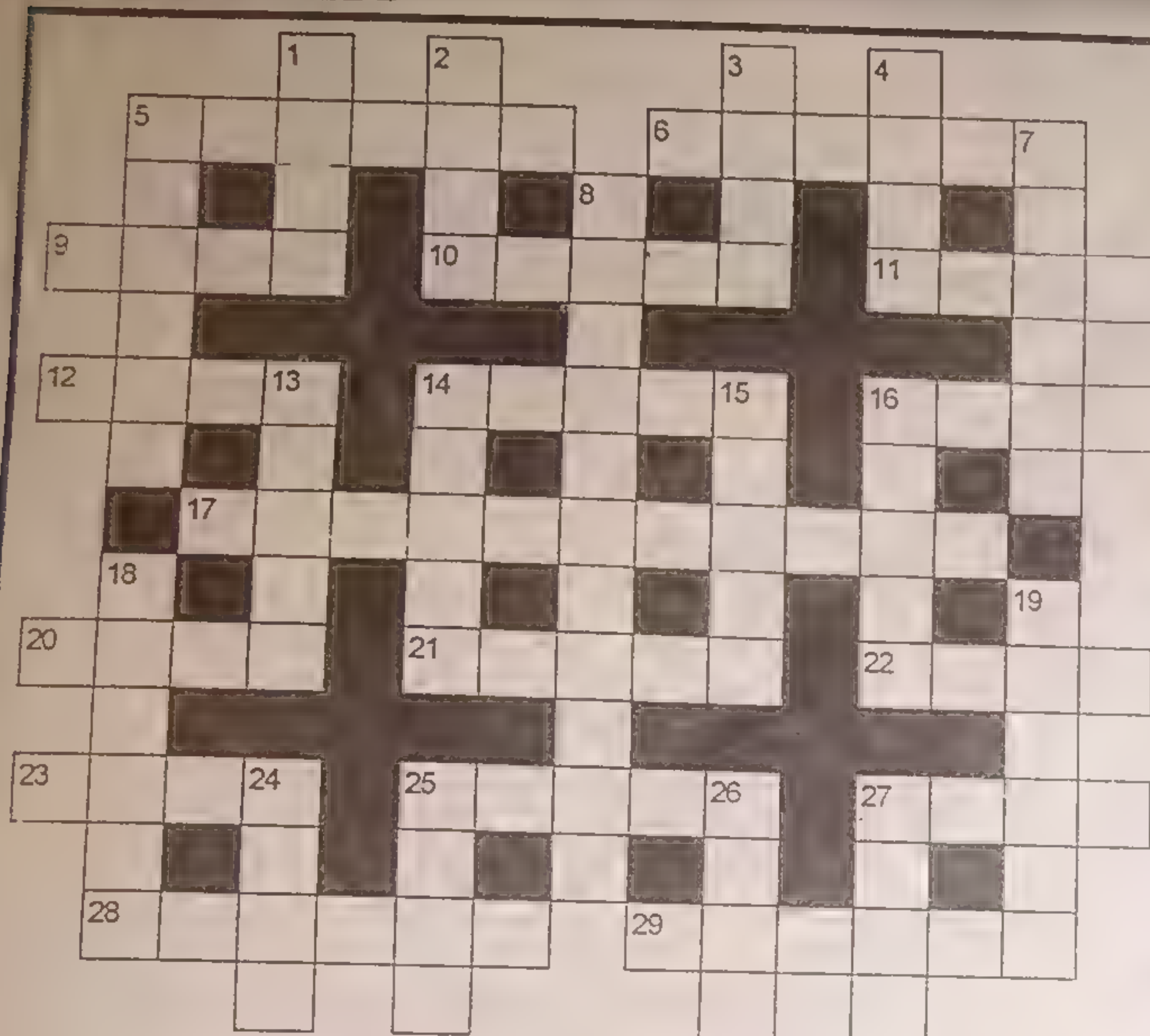
За минувшее десятилетие Пенсионный фонд Российской Федерации и Союз пенсионеров России накопили богатый опыт взаимодействия и сотрудничества. Определены и важнейшие направления этой работы. Прежде всего, это участие СПР в развитии социальных программ адресной помощи пенсионерам: помощь регионам в улучшении условий содержания пенсионеров и инвалидов в интернатах и домах престарелых, газификация подворий и квартир пенсионеров, выделение и выплата пособий по праздничным или драматическим поводам (например, наводнение в ряде регионов России).

Союз пенсионеров играл и играет важную роль в разъяснении населению, прежде

на 2005 год будет выделено около 100 миллиардов рублей. И очень важно, чтобы все эти средства были доведены до тех, кому они предназначаются. Этой работой будут заниматься территориальные органы ПФР. Но мы хотели бы, чтобы общественный контроль осуществляли организации Союза пенсионеров России. Особенно важны вопросы, связанные с эффективностью лекарственного обеспечения и санаторно-курортного обслуживания пенсионеров.

Далее, мы хотели бы, чтобы СПР продолжил работу по контролю за реформированием системы обязательно медицинского страхования неработающих пенсионеров, которую мы ведем почти в полусотне регионов России. Этот эксперимент в 2005 году будет продолжен.

Важна помощь СПР и в установлении адресов социальной помощи. Социальная паспортизация пенсионеров у нас пока еще не проведена. И поэтому выявить тех, кому действительно не прожить без помощи со стороны общества, - важная социальная задача. Участвовать в ее решении должны не только органы пенсионного обеспечения и социальной защиты, но и организации самих



По горизонтали: 5.Кубинская рептилия. 6.Эту фамилию носил экс-мэр Санкт-Петербурга и носит его дочь Ксения. 9.Есть она или нет ее - устанавливает суд. 10.Виноград и крыжовник. 11.Театральный макияж. 12.Вкус, цимус. 14.Певчая птица. 16.Крутая фигура пилотажа. 17.Нахождение оптимума и придание его процессу. 20.Безбилетник. 21.Греческая площадь для собраний до нашей эры. 22.Один из верховных божеств Древнего Египта. 23.Яша в Германии. 25.Имя одного из самых мужественных актеров Голливуда, носившего фамилию Eastwood. 27.Меньше гнома и с крыльями. 28.Охотничья избушка в тайге. 29.Снаряд тяжелоатлета.

По вертикали: 1.Много чего-либо. 2.Старшина для солдат срочной службы. 3.Летний вариант инея. 4.Синоним дома родного. 5.Медицинская груша и операция с ее использованием. 7.Ударники бокса, братья. 8.Гриб из-под дерева, на котором удавился Иуда. 13.Коммивояжер во времена Древней Руси. 14.Река в Европе. 15.Театральная постановка про жизнь. 16.Первая баперина театра. 18.Общее или местное обезболивание. 19.Прок. 24.Морской ветер. 25.Кондитерское изделие. 26.Надпись в кадрах фильма. 27.Действующий вулкан на острове Сицилия.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №79

По горизонтали: 5.«Собака». 6.Плафон. 9.Пирр. 10.Свифт. 11.Сидр. 12.Скат. 14.Кунак. 16.Клей. 17.Наперстянка. 20.Мисс. 21.Тцета. 22.Арль. 23.Счет. 25.Фигурус. 27.Рама. 28.«Реванш». 29.Связка.

По вертикали: 1.Сбор. 2.«Юкос». 3.Плот. 4.Эфес. 5.Спички. 7.Боксер. 8.Транс. 14.Крест. 15.Кляча. 16.Кукла. 18.Пара. 24.Тави. 25.«Феня». 26.Скво. 27.Роза.

Происшествия

Из квартиры дома №17 по проспекту Героев был...

По вертикали: 1. Сбор. 2. «Юкос». 3. Плот. 4. Эфес. 5. Спички. 6. Надрез. 8. Гимнастерка. 13. Транс. 14. Крест. 15. Кляча. 16. Кукла. 18. Плот. 19. Пломба. 24. Тави. 25. «Феня». 26. Скало. 27. Роза.

Происшествия

Из квартиры дома №17 по проспекту Героев был госпитализирован мужчина 1975 г.р. с проникающим колото-резаным ранением грудной клетки. Позже выяснилось - данные телесные повреждения нанес ему мужчина 1974 г.р. Подозреваемый задержан, отделом вневедомственной охраны.

В послеобеденное время 10 октября неизвестные путем свободного доступа из кабинета директора магазина «Гроздь» украли 51 тысячу рублей. Преступники разыскиваются.

13 октября около полуночи двенадцатая модель «Жигулей» врезалась в опору контактной сети на улице Ленина, напротив дома 60. В салоне автомобиля кроме водителя находилась 18-летняя девушка, которая от удара скончалась на месте. Водитель - молодой балаковец - с места аварии с сотрясением головного мозга был госпитализирован.

В с. Плеханы загорелся частный дом, принадлежащий пенсионерке 1916 года рождения - осталась жива. По соседству с домом загорелась надворная постройка, хозяин которой оценил ущерб в 150 тысяч рублей. Возгорание произошло от неосторожного обращения с огнем посторонних лиц.

тепел. Некоторых ветеранских организаций. И она находит поддержку в некоторых регионах...

- Думаю, в движении пенсионеров нет права на монополию. И поскольку среди пенсионеров есть разные категории получателей пенсий с разными интересами, и организаций может быть больше одной. Почему, например, нет соперничества между организациями ветеранов и инвалидов? Потому что пенсионеры получают по разным основаниям, по разным нормам законодательства. У одних - пенсия по инвалидности, у других - за выслугу лет. А у получателей трудовой пенсии - по старости. Это иное положение, и поэтому, следовательно, все равно создать иную организацию для защиты своих специфических интересов. Сложилось, когда пенсионеры-ру-

завляющих о себе по поводу и без повода. Организации СПР участвуют в реализации социальных программ адресной помощи пенсионерам, занимаются досуговой деятельностью, развивают благотворительность... У нас есть договор о сотрудничестве, который недавно, в 2003 году, был пролонгирован. - И все же СПР участвует во многих федеральных и региональных избирательных кампаниях. В частности, в 2004 году он активно поддерживал кандидатуру В.В.Путина.

- Да, это так. Но участие в выборах - это не признак политизированности. Пенсионеры кровно заинтересованы в том, чтобы власть в России была в руках сил, проводящих активную социальную политику, которая отвечала бы интересам представителей старшего поколения. И не

престарелых, газификация подворий и квартир пенсионеров, выделение и выплата пособий по праздничным или драматическим поводам (например, наводнение в ряде регионов России).

Союз пенсионеров играл и играет важную роль в разъяснении населению, прежде всего, представителям старших возрастных групп, задач и целей реформирования пенсионной системы.

Но у Союза появляются и будут появляться новые задачи. Прежде всего, задачи контроля эффективности и действенности тех социальных проектов, которые мы уже начали или начнем осуществлять в ближайшее время. В первую очередь, это мероприятия, связанные с осуществлением ежемесячных денежных выплат отдельным категориям пенсионеров. На эти цели в бюджете Пенсионного фонда

паспортизация пенсионеров у нас пока еще не проведена. И поэтому выявить тех, кому действительно не прожить без помощи со стороны общества, - важная социальная задача. Участвовать в ее решении должны не только органы пенсионного обеспечения и социальной защиты, но и организации самих пенсионеров.

Наконец, мы бы хотели, чтобы пенсионерские организации участвовали и в работе наших общественных приемных, которые должны входить в состав клиентских служб, активно создаваемых Пенсионным фондом в последнее время.

Жизнь может поставить перед нами и многие новые задачи. Но мы уверены, что Пенсионный фонд России и Союз пенсионеров с ними справятся. Залог этому - наш опыт многолетней совместной работы.

В субботу, 9 октября, в городе прошел кросс "Спорт против террора", в котором приняли участие все балаковцы-спортсмены, не безразличные к скорбным событиям в стране.

СПОРТ ПРОТИВ ТЕРРОРА

Возле Городского дворца культуры спортсмены стали собираться задолго до начала кросса. Воспитанники спортшкол, учащиеся школ, училищ, вузов и просто любители пробежаться набирались сил перед дистанцией.

Старт был назначен на 16.00. Представители Управления по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму дали напутствие, и спортсмены отправились на старт. Огромный коллектив с флагами двинулся по набережной Леонова, затем свернул на улицу 30 лет Победы. Этот пробег не выявлял сильнейших. Спортсмены разного уровня, подготовки объединились, чтобы привлечь в свои ряды еще больше молодежи и вместе противостоять террору.

По мнению Андрея Конченко, специ-

алиста отдела по делам спорта, спорт - достойный соперник террору: "Спортом занимаются люди, которые никогда не пойдут в терроризм. Они воспитаны по-другому. Им есть куда выплескивать свою энергию, поэтому агрессивные качества, толкающие человека на терроризм, спортсменам не присущи".

Финишировали участники кросса у администрации. Усталость была неуместна, да ее почти и не было. Бежать в веселой компании даже для лентяя - удовольствие. Некоторые школьники после пробега отправились в баню. Это тоже хорошее дело в дополнение к мысли, что преодолели они это расстояние во имя доброго будущего.

Лилиана

НАДО СТРОЖЕ СПРАШИВАТЬ

В здании УВД 11 октября состоялось совещание по подведению итогов работы местной милиции за девять месяцев 2004 года, на котором кроме руководства и личного состава УВД присутствовали руководители городской прокуратуры, ФСБ и представитель ГУВД Саратовской области.

Несмотря ни на что, положительную тенденцию в раскрытии и регистрации преступлений сохранить удалось - стало ясно из доклада заместителя начальника УВД Константина Селезнева; при этом налицо общий рост совершенных преступлений.

С января по сентябрь городская милиция выявила 2230 правонарушений, в прошлом году за такой же период было зарегистрировано меньше на пару сотен.

В общем же количество нанесенных тяжких телесных повреждений выросло с 33 до 48, краж - с 617 до 752, грабежей - с 149 до 174, разбоев - с 40 до 54.

В милицию с заявлениями обратилось больше 9 тысяч балаковцев, уголовных дел по этим

заявлениям было заведено чуть более 2 тысяч. Сотрудники УВД выявили 183 факта незаконного оборота наркотиков, меньше, чем в прошлом году.


Силы для борьбы с незаконным оборотом наркотиков есть, участковые инспекторы на местах работают, но недостаточно качественно. Просто необходимо, чтобы руководство строже спрашивало, - уверен заместитель.

Неприятна и другая цифра - за 9 месяцев 119 преступлений совершено малолетними преступниками. О способах предотвращения, причинах и следствиях общего роста преступности в Балакове разговор продолжился уже при закрытых дверях.

Н.Ивлиева

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь
Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.05
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

№83

(спецвыпуск) (1145)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

22

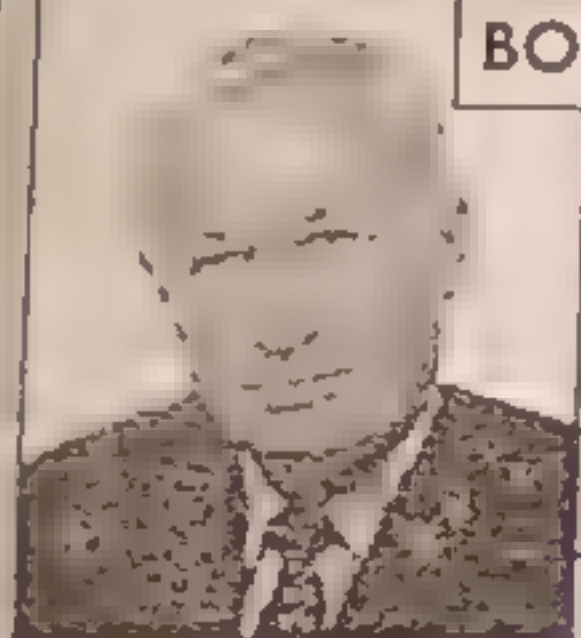
октября 2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ВОПРОС МЭРУ



Отвечает
В.Тимофеев,
глава адми-
нистрации
БМО

«Милиция почему-то закрыла дело по факту обстрела троллейбусов с пассажирами из пневматического ружья. Получается, что можно безнаказанно стрелять на улице, главное - не попасться?»

О.Каретникова

- Да, в возбуждении уголовного дела отказано, но найден стрелявший, и теперь в судебном порядке ему, вернее, его родителям, предъявят материальный иск работники троллейбусного управления. Безнаказанным поступок не останется.

«Когда были переданы на эксплуатацию газовые наружные сети «Горгазу» и почему внутридомовые до сих пор никому не переданы?»

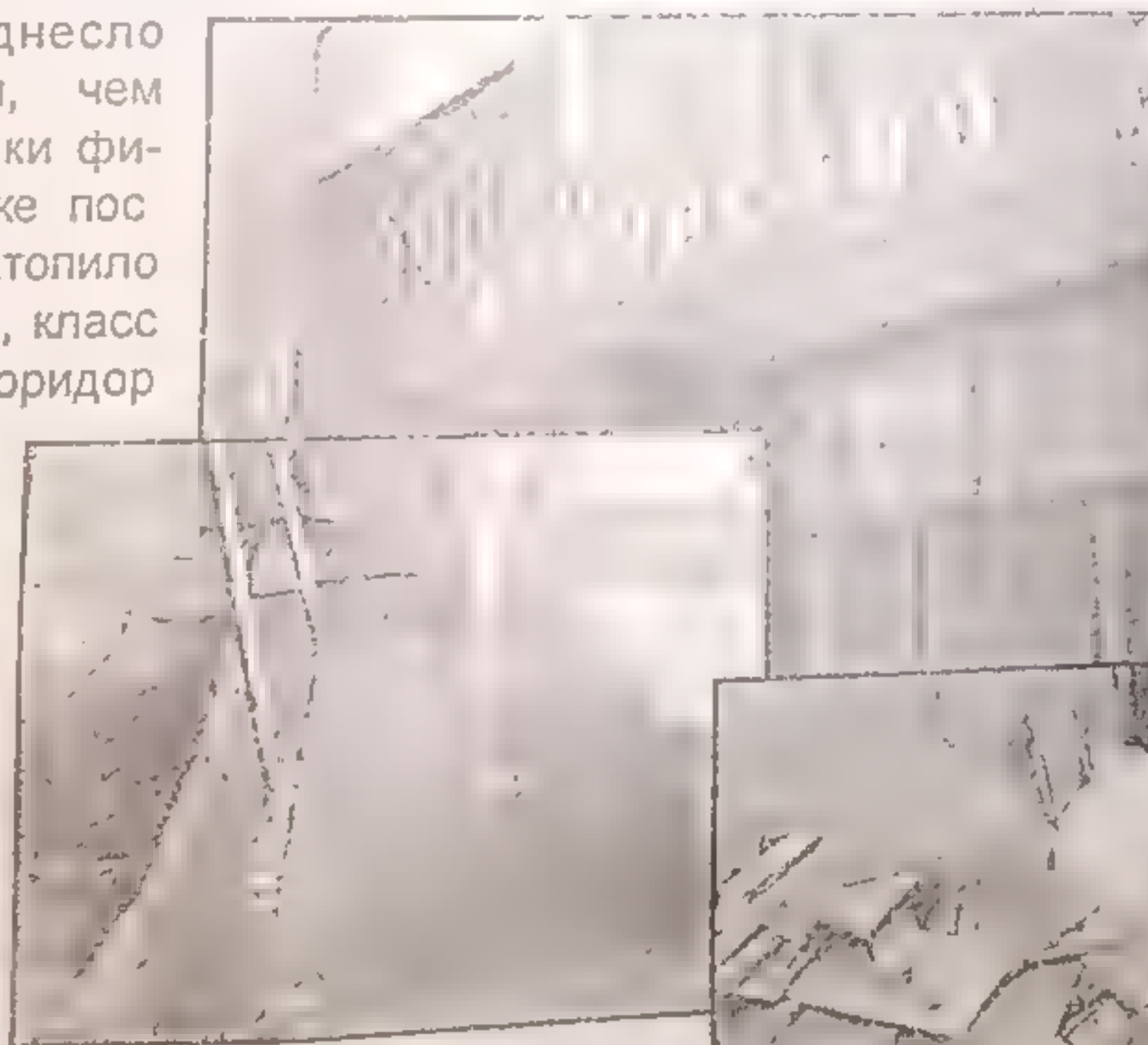
Т. Скорин

ФИЛАРМОНИИ SOS! НЕ ДО РЕПЕТИЦИЙ

Недавно Балаковская филармония им. М.Э.Сиропова справила новоселье. Но с этим поздравить ее нельзя. Дворец творчества встретил музыкальных работников нерадушно.

Здание преподнесло больше проблем, чем ожидали работники филармонии. Сразу же после их въезда затопило кабинет директора, класс для репетиций и коридор второго этажа. Вода, хлынувшая из трубы санузла, испортила инструменты, бумаги, мебель... Творческие люди были вынуждены босиком в холод вычерпывать воду и сливать ее через окно. В результате перед концертом многие заболели, а у директора слетел голос. Певица просто охрипла, в это для нее страшнее всего. Директор филармонии Карина Хачатурян говорит, что череда трудностей не заканчивается:

- Главная проблема - нет отопления. Будет тепло - все остальное мы сделаем. Но без теп-



коллектив приглашают в Германию, Италию, но нет своего транспорта и денег.

Директор филармонии Карина Хачатурян не жалуется на судьбу, говорит, что трудности укрепляют дух, хотя от реальной помощи не отказалась бы. Филармония сейчас, как никогда, требуется материальная и моральная поддержка.

Сбылась мечта Михаила Сиропова - филармония

имеет свое здание. Но пока оно только препятствует творческому развитию коллектива. В Балакове есть истинные любители классической музыки, и чтобы наслаждаться ей снова и снова, нужно сейчас помочь

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:



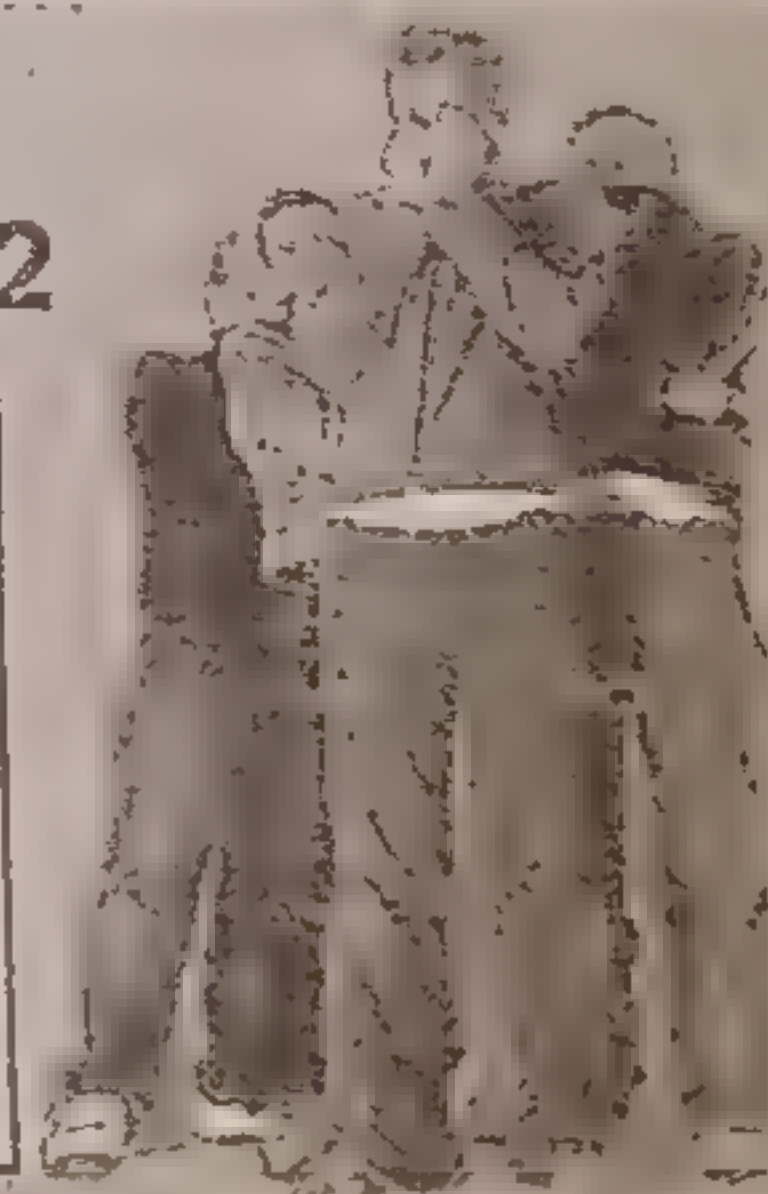
РАНДЕВУ СОСТОЯЛОСЬ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

- стр.2

Премьера нового спектакля Балаковского драматического театра.

ТРУДНО БЫТЬ МОЛОДЫМ - стр.2

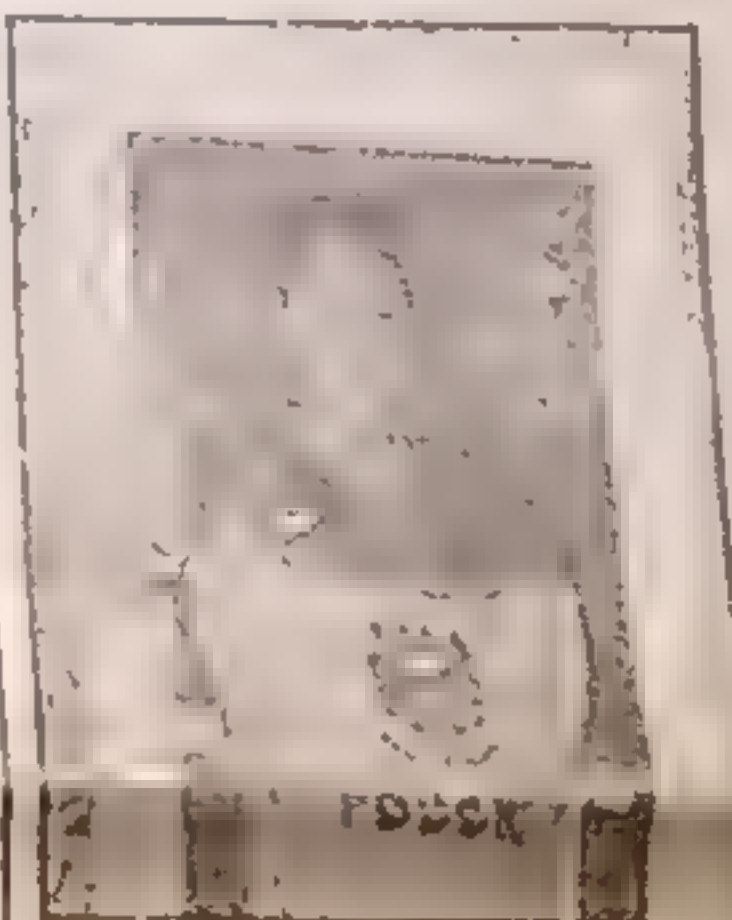
Психологи и педагоги считают рост самоубийств очень важной проблемой. Об этом они говорили на городском семинаре, посвященном подростковому суициду.



ДЕВУШКА И ХОККЕЙ? ПОЧЕМУ НЕТ?

- стр.3

Отец талантливой спортсменки по праву гордится своей дочерью.



«ТУРБИНА» НА ВТОРОМ МЕСТЕ - ЭТО НЕ ФАНТАСТИКА - стр.4

Т. Скорин
- Подземные сети были переданы в 2002 году «Межрайгазу», и они их обслуживают. А внутридомовые по правилам эксплуатации и должны обслуживаться «Межрайгазом». Поэтому их обслуживают. Речь идет о внутриподъездных сетях. Что касается квартир, то тут по договору с проживающим идет техобслуживание и если надо - ремонт.

«Почему до сих пор не открывается «бомжатник», и какие усилия предпринимает наша администрация для того, чтобы он наконец заработал?»

Д. Малой

- Центр социальной реабилитации, так он официально называется, находится в ведении области. Хотя наш бюджет выделил 500 тыс. рублей на его восстановление, поскольку мы заинтересованы, чтобы он работал. Область выделила 30 тысяч. Надо санпропускник, это основной объект для начала работы. А на него нужны деньги.

«Когда в газетах опубликуют план «Горсвета» по восстановлению внутриквартального освещения?»

П. Марьина

- Опубликуем в этом месяце. Сделано очень много, восстановлены километры электросетей, трудно даже все перечислить. Но проблема в том, что после одной-двух недель работы фонари перестают гореть, потому что провода срезают. Видит, но все молчат. И приходится снова все восстанавливать.

сливать ее через окно. В результате перед концертом многие заболели, а у директора сел голос. Певица просто охрипла, а это для нее страшнее всего. Директор филармонии Карина Хачатурян говорит, что череда трудностей не заканчивается:

- Главная проблема - нет отопления. Будет тепло - все остальное мы сделаем. Но без тепла я не работник.

Но вряд ли будет в этом помещении тепло и тепло, потому что у филармонии нет средств содержать электриков, сантехников, слесарей. Отсутствие финансов не дает возможности гастролировать. Музыкальный



имеет свое здание. Но пока оно только препятствует творческому развитию коллектива. В Балакове есть истинные любители классической музыки, и чтобы наслаждаться ей снова и снова, нужно сейчас помочь встать филармонии на ноги. Отдача последует незамедлительно: прекрасные голоса и музыкальные произведения вольются в наши души благотворной волной.

С. Герелис

моральная поддержка.

Сбылась мечта Михаила Сиропова - филармония



Отец талантливой спортсменки по праву гордится своей дочерью.

«ТУРБИНА» НА ВТОРОМ МЕСТЕ - ЭТО НЕ ФАНТАСТИКА - стр.4

В заключительной командной гонке наша команда показала всю свою мощь.

У всех на устах

ТРАНСПОРТНИКОВ - В СУД

Пикеты у мэрии организует и отправляет жалобы в суды, прокуратуру и Президенту России пенсионер Антонов. Два года назад он первым выиграл суд у автотранспортных перевозчиков, отстояв свое право на проезд 2-й группы и ветерана труда на льготный проезд. Частник выплатил ему компенсацию, прокуратура заметила это дело, вынесла свое решение, и льготные пенсионеры стали ездить бесплатно.

Последнее повышение цен на проезд и грядущая индексация снова дурно повлияли на частных перевозчиков. Маршрутки с рейса 10а - K146CK и №898 -

их хозяева и работники - в числе ответчиков очередного иска, который Антонов в октябре снова подал в суд. То, что сегодня льготников нагло не пускают в «Газель» многие перевозчики, - мнение не только Антонова. На фоне 5-6 рублей, что платят за проезд в Саратове, ситуация в Балакове (когда повышение стоимости до 8 рублей принесло не качество обслуживания, а развязное поведение кондукторов и водителей) должна быть внимательно изучена и органами власти, и прокуратурой, и судами. По нашей информации, Транспортное управление мэрии также принимает свои меры, чтобы ситуацию изменить.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

ЗАБЫТАЯ, БЕДНАЯ, ОБОЙДЕННАЯ

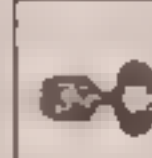
Всегда считалось, что культура - самая бедная отрасль. В бюджете БМО, кроме строчки на культуру, должны быть заложены еще средства на реализацию «Программы сохранения и развития культуры» в течение трех лет. На программу должно быть за три года истрачено 10 миллионов рублей. В этом году на культуру предполагалось потратить 3 миллиона рублей.

Однако отделить то, что должно быть по Программе, а что по плану, очень сложно, так как мероприятий много и все они так или иначе связаны с праздниками и памяtnыми датами. В этом году на мероприятия было потрачено 238 тыс. рублей, из них на исполнение программы 190 тыс. рублей. Эти цифры на планерке назвал начальник Управления культуры А.Я.Абрамов. А еще он сказал, что в этом году приобретение новых книг для библиотек было профинансировано больше плана. Можно было бы порадоваться, если бы дальше докладчик не назвал цифры - на каждую библиотеку пришлось 1000 рублей (!). На разбежишься с закупкой книг.

Программа предполагала модернизацию материальной базы, технического и технологического оснащения учреждений культуры. Фактически денег на это нет, отремонтировано было зданий и сооружений культуры на 165 тыс. рублей. Остались без ремонта ГДК, библиотеки, сельские ДК. Приведу лишь один пример из жизни библиотеки, находящейся прямо за мэрией: лампы там тусклые, люди портят зрение, занимаясь зимними вечерами. А на замену ламп денег нет. Нет и ксерокса, отчего студенты, которым надо какие-то странички учебников иметь под рукой, не имея возможности переписать их вручную (это бы заняло не один день), просто вырывают страницы и уносят с

собой. После этого учебник уже безнадежно испорчен.

Поэтому ремонт зданий проходит за счет собственных средств или поддержки спонсоров. На техническую оснащённость бюджет выделил всего 283 тыс. рублей, на которые были приобретены звуковая и световая аппаратура, инструменты и оргтехника. В Программе заложены мероприятия масштабные: фестиваль «Империя танца», конкурс имени Паникова, фестиваль хоровой музыки, индивидуальная стажировка преподавателей и так далее. Раньше, буквально несколько лет назад, все это было. Сегодня - только в памяти балаковцев и на бумаге, в той самой Программе. Спрашивается, зачем создавать про-



И.Дмитриева.
Репортаж из мэрии

граммы, если нет денег? Этот вопрос, конечно, не к докладчику, он лишь исполнитель, а к депутатам. Кто спорит - надо сохранять и развивать культуру, только надо и реально смотреть на вещи. Если у нас не хватает денег на зарплату бюджетникам, то откуда возьмутся 3 миллиона рублей на праздники? Впрочем, возможно, кто-то скажет, что рано впадать в уныние, Программа рассчитана до конца 2005 года, и все может измениться к лучшему. Но судя по тому, как до сих пор бюджет БМО не написан даже в самом первом черновом варианте, а на дворе конец октября, можно с уверенностью сказать, что бюджет 2005 года будет формироваться в спешке, а значит, с недочетами. Программу, которая касается развития культуры, могут просто забыть. На фоне наших коммунальных и социальных проблем



Коротенько ПРОВЕРКА ГОТОВНОСТИ

С 18 по 22 октября на Саратовской ГЭС идет проверка готовности гидроэлектростанции к работе в условиях осенне-зимнего максимума нагрузок. Специальную комиссию из 12 человек возглавляет г-н Богуш - начальник Департамента Бизнес-Единица «Гидрогенерация» РАО «ЕЭС России». Оценочным результатом работы комиссии станет выдача паспорта готовности Саратовской ГЭС к осенне-зимнему периоду.

ПРИГЛАШАЕМ НА ПРИВИВКУ

Более 3 тысяч балаковцев уже сделали прививки от гриппа. Однако, по подсчетам медиков, таких, кому обязательно надо привиться, более 10 тысяч человек, а времени остается меньше месяца. Руководство 3-й поликлиники сумело найти самую дешевую вакцину от гриппа - она стоит 80 рублей (включая перчатки и шприц). То есть любой балаковец в первой половине дня может прийти в 3-ю поликлинику и сделать прививку. В других поликлиниках прививка стоит 100-120 рублей.

ОВОЩИ ПИЛЮЛИ НЕ ЗАМЕНЯТ

Зеленый цвет закладка овощей для больниц. Практически все медучреждения готовы к зиме. Остается один вопрос - нет финансирования го-

СМЕХ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

Театр+СГ

9 октября в Балаковском драматическом театре открылся 8-й творческий сезон премьерным спектаклем по пьесе Александра Галина «Рандеву в Море дождей».

Участники рандеву, любовного свидания в Море дождей на кратере Лун - пять женщин-представительниц одной из новейшей профессии, которым предстоит роль прекрасных инопланетянок и двух бывших покорителей космоса: Богданова (В.Чернов) и академик Ротников (з. а. Казахстана О.Павлов). Лишенный идеалов жестокий 21-вековой тяжкая ноша для романтики эти десятилетников.

Образы жриц любви Оксаны (А.Павлова), Сулпан (А.Ткач), Дездемона (М.Адылова) окружены тайной загадкой их судеб, как и у хозяина балкона Риммы (К.Прядко). Более значимая

среди них фигура в спектакле - Инесса (С.Спиркина), на которой завязана любовная интрига пьесы.

По словам актрисы С.Спиркиной, Инесса - острейшая проблема самим автором, которая индивидуальна, ее сцены более эмоциональны.

Это печально-смешная история - история смеха сквозь слезы. Финал пьесы по жанру высокой комедии для зрителей.

С.Спиркина: «Это несколько неприятный спектакль для нашего зрителя для Балаковской публики. Так что будем приучать, чтобы привыкали думать, посещая театр».

В.Сергиенко, гл. режиссер БДТ, постановщик спектакля: «Этот спектакль достоин высокоорганизованного человека. Мы не собираемся часто гримировать зрителя пьесами такого рода, у нас «все жанры в гости к нам!» И здесь мы пытаемся общаться с нашим зрителем честно по нашим творческим замыслам».

Большую признательность Сергиенко выразил актерам, которые в результате творческого резонанса сумели воплотить на сцене поставленные режиссером задачи и предложить зрителям пищу для ума и души.

Е.Бруславцева

Ах, вернись же, ах, вернись же...

ВСЕ БЛИЖЕ К МАТУШКЕ-ПРИРОДЕ

7 октября в Городском выставочном зале открылась первая персональная выставка молодой художницы из села Натальино Натальи ШИНДИНОЙ.

Наталья Шиндина работает в разных направлениях: это и графика, и акварельные портреты. Но основа ее творчества - лирические пейзажи. Как пишет Наталья в своих стихах:

вал ей выбросить зеленую краску, на что еще один наш мэтр Ю.Быков ответил: «Зеленый цвет Наталье выбрасывать не надо. Это мы, старики, боимся зеленого цвета, называя его «зеленой», а этот цвет присущ молодым ху-

Медпункт ВНИМАНИЕ: СПИННОЙ МОЗГ!

7 и 8 октября в г. Саратове на базе НИИ травматологии и ортопедии состоялась ежегодная научно-практическая конференция Российского общества «Спинальный мозг», которое является составной частью одноименного международного общества (TSCoS). В работе конференции приняло участие более 200 специалистов, ученых, врачей-нейрохирургов и травматологов, медицинских сестер и представителей ведущих фирм - производителей медицинского инструментария и оборудования из 22 регионов России, а также Белоруссии, Дании, Великобритании, США.

Главная тема: «Хронический болевой и спастический синдром у больных с повреждением спинного мозга. Эпидемиология, клиника, тактика хирургического и медикаментозного лечения. Реабилитация».

В рамках конференции проведены два обучающих практикума: для врачей - «Методы функциональной нейрохирургии в лечении болевых и спастических синдромов при позвоночно-спинномозговой травме»; для медсестер - «Сестринское дело. Урологические проблемы у больных с повреждением спинного мозга, профилактика и методы коррекции. Стандарты урологического ведения больных».

НЕ ЗАМЕНЯТ

Завершилась закладка овшей для больницы. Практически все медучреждения готовы к зиме. Остается один вопрос - нет финансирования горючего, питания, медикаментов. Не оплачены теплоресурсы, потребленные медиками в сентябре. В таких условиях лечить или даже просто ставить диагнозы очень трудно.

НЕ ПОЙМАН - НЕ ВОР

Врач Курбашнов, один из организаторов чемпионата мира по водным лыжам среди студентов, прошедшего в Балакове в августе, находится в городе. Как сообщали местные СМИ, к нему у спортсменов есть финансовые претензии. Однако пока деньги не возвращены, хотя и сам врач не задержан.

7 октября в Городском выставочном зале открылась первая персональная выставка молодой художницы из села Натальино Натальи ШИНДИНОЙ.

Наталья Шиндина работает в разных направлениях: это и графика, и акварельные портреты. Но основа ее творчества - лирические пейзажи. Как пишет Наталья в своих стихах:

*Но ты идешь, и шаг за шагом
Вдали от суеты мирской
Все ближе к матушке-природе,
Сливаясь с ней своей душой.*

Н.Шиндина: «Желание рисовать у меня очень сильно присутствует, даже когда сильно устаешь или о чем-то переживаешь. Настроение, конечно, передается на холст, да и цвета гармонируют с настроением».

Открывшаяся выставка Шиндиной стала первой и для ее 10-летнего сына Владислава, увлекающегося космической темой. Совместная выставка работ матери с сыном - это уникальное событие для выставочного зала.

В графической серии Шиндиной «Незримая жизнь» перед зрителями предстает неведомый небесный мир. «Я все это вижу!» - утверждает молодая художница. И если графика Натальи на открывшейся выставке оказалась скучной, то живописные пейзажи вызвали дебаты балаковских художников.

В.Задорожный, как преподаватель ДХШ, заметил, что Шиндина слишком увлекается зеленым цветом и посоветовал

вал ей выбросить зеленую краску, на что еще один наш мэтр Ю.Быков ответил: «Зеленый цвет Наталье выбрасывать не надо. Это мы, старики, боимся зеленого цвета, называя его «зеленкой», а этот цвет присущ молодым художникам». И добавил, что Наталье надо в творчестве придерживаться чистоты цвета и обобщения. Подвел черту под этими спорами как всегда категоричный С.Серов, он высказался о работах Шиндиной так: «Какая-то в них несусветная старательность и большая любовь к ремеслу. И учить этого человека нечему! Некоторые говорили, что у нее все в будущем, а я считаю,

что у нее все уже есть!»

Наталья Шиндина о своей учительнице Галина Петровна подчеркнула незаурядность. Наталья ее необыкновенное трудолюбие, несмотря на бытовые тяготы сельской жизни. На вопрос: что бы она хотела давать зрителю от своего творчества, Наталья ответила: «Радость и удовольствие».

Наталья Шиндина о своем творчестве: «Чувство радости было основным мотивом, побуждающим посетителей ее первой персональной выставки».

Е.Бруславцева

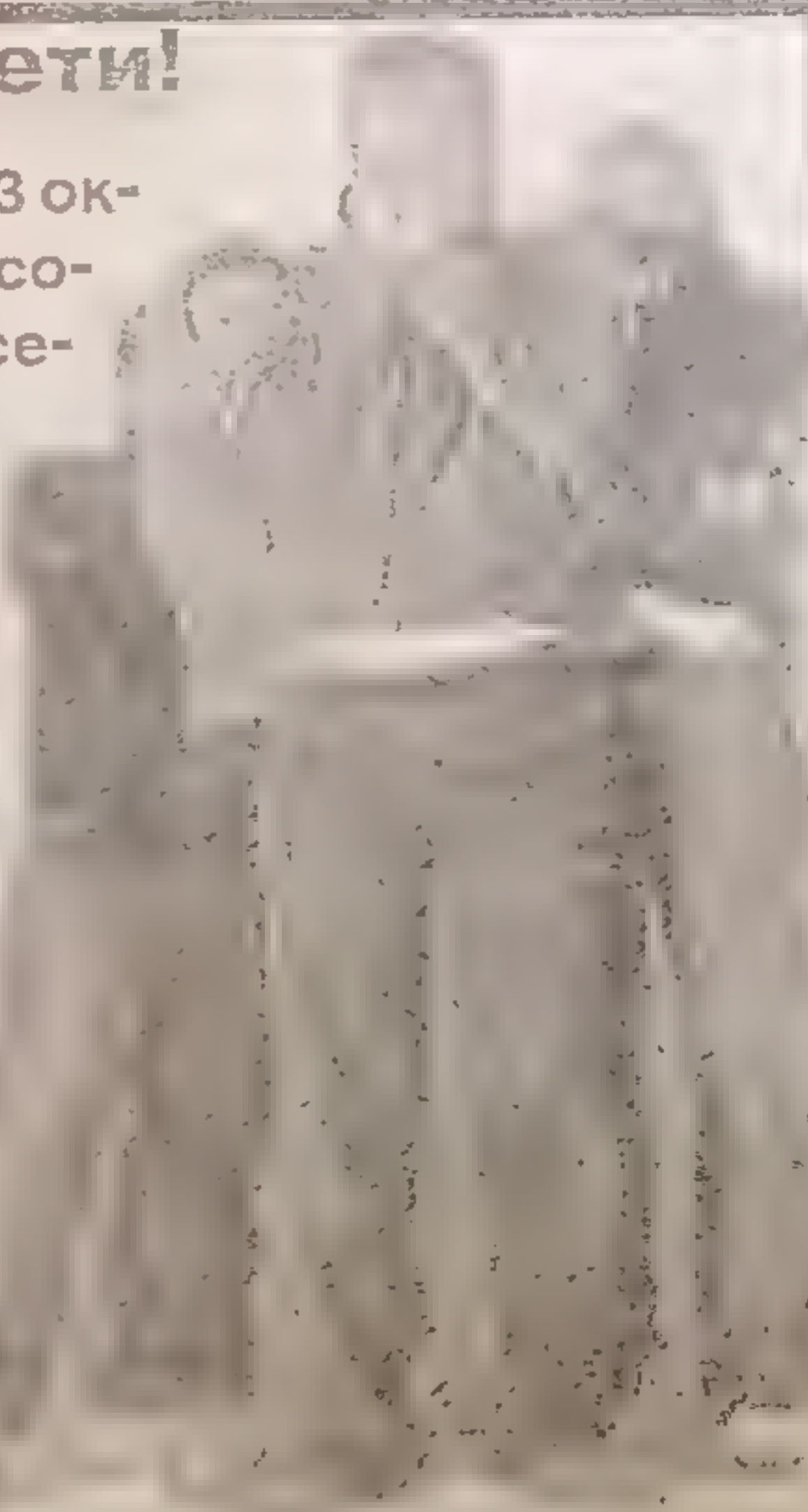
личных синдромов при позвоночно-спинномозговой травме»; для медсестер - «Сестринское дело. Урологические проблемы у больных с повреждением спинного мозга, профилактика и методы коррекции. Стандарты урологического ведения больных с повреждением спинного мозга». Врачи и медицинские сестры смогли услышать, увидеть и отработать на муляжах некоторые современные приемы и манипуляции.

Участие специалистов городской больницы (Калинина С.А., Дёрина М.А., Потехиной О.Г., Козыревой Т.Ф.) стало возможным благодаря бескорыстному содействию ЗАО «Городской аптечный склад +» (директор Зайцев Н.С.)

М.Дёрин, заведующий нейрохирургическим отделением ГБ №1, заслуж. врач России

Осторожно: дети!

В прошлую среду, 13 октября, в СОШ №25 состоялся городской семинар по проблеме подросткового суицида. На столь важное событие собрались психологи, социальные педагоги школ, а также представители Управления образования, молодежной политики и городского диспансера.



РАЗГОВОР О СМЕРТИ

Впервые на научной основе вопрос о суициде поднял Зигмунд Фрейд, выявив в человеке два начала: стремление к жизни и стремление к смерти. Говорят о суициде и сегодня, особенно опасаясь за подростков. Хрупкая психика ребенка наиболее подвержена воздействию жизненного негатива.

"Задача этого семинара, - сказал перед началом мероприятия В.Петров, зам. главного врача ПНД, - заключается в том, чтобы донести до психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с детьми, основные понятия суицидологии: что такое суицид, психология суицидента и основные направления работы с такими людьми".

В.Петров первый и выступил по этим вопросам. Представил пробле-

му суицида глазами самоубийцы. У людей, склонных к умышленной смерти, в кризисный момент сужается мышление. Они ищут выходы из ситуации, но не замечают их. Поэтому единственно возможным кажется уход из жизни.

Как отмечают психологи, попытки суицида у ребенка могут быть с 12 лет по разным причинам, но чаще из-за конфликтов - с друзьями, близкими, учителями. Ирина Захарова, педагог-психолог учебно-методического центра Управления образования, представила аудитории результаты анкетирования балаковских школьников, которые выразили свое отношение к проблеме.

Например, на вопрос "Когда возникает проблема, что делает подросток

в кризисной ситуации?", 66% говорят о трудностях с родственниками и друзьями, 25% замыкаются, остаются один на один со своими мыслями и только 8% идут к специалистам.

К тому же 70% опрошенных считают проблему очень важной и требующей обсуждения. И около 38% школьников признали себя склонными к самоубийству в разной степени.

Этот семинар был назван стартовым, несмотря на масштабность. По словам В.Петрова, по итогам семинара в школах начнутся углубленные занятия по проблеме суицида подростков. А впоследствии будет разработана единая городская программа, направленная на помощь детям в трудной ситуации.

Лилиана

ТАКАЯ ДАЛЕКАЯ БЛИЗКАЯ ЗВЕЗДА

*Суровый бой ведет,
ледовая дружина.
Мы верим мужеству
отчаянных парней.
В хоккей играют
настоящие мужчины -
Трус не играет в хоккей!!!*

А мы хотим вас познакомить не с мужественными парнями, а с папой мужественной девушки, Татьяны Царевой, которая... играет в хоккей.

Татьяна Царева - наша землячка, которая поехала играть в Америку в женский хоккей. Перед этим она была ученицей у различных тренеров, которые и делали из нее звезду. В свои 25 лет Татьяна становится обладательницей титула чемпиона. Но не думайте, что Татьяна полностью забыла о том городе, где родилась. Ведь здесь остались родители и старые друзья, с которыми она перезванивается. Валерий Александрович Царев (папа) рассказывает, что в детстве Таня была обычным ребенком, только дружила больше с мальчишками, а не с девочками. «Потому что мальчишки - выносливые и сильные, и она хотела быть такой же.

ну звали Владимир Кулаков - он стал первым тренером Тани Царевой по женскому хоккею. «Это единственный тренер, которого я помню, - говорит Валерий Александрович. - Остальные менялись часто, да и основу ее профессионализма закладывали не они».

Татьяна все выше поднималась по ступеням хоккейного Олимпа. Ее пригласили играть за московскую женскую хоккейную команду. «Такое предложение - как лотерейный билет с выигрышем, - подумали в семье Царевых, - необходимо соглашаться». Балаковская администрация расценила это приглашение по-иному и сообщила

- это так далеко, а самое главное - дорого.

- Может быть, она собирается приехать?

Это вообще невозможно. Слава Богу, у нее сейчас хоть виза есть, пусть живет там, пока срок ее действия не закончился. А то придет она к нам погостить, и все, придется остаться здесь. Назад-то ее не пустят. Примерно раз в месяц Таня звонит. Никогда не жалуется. Смеется и говорит, что у нее все о'кей.

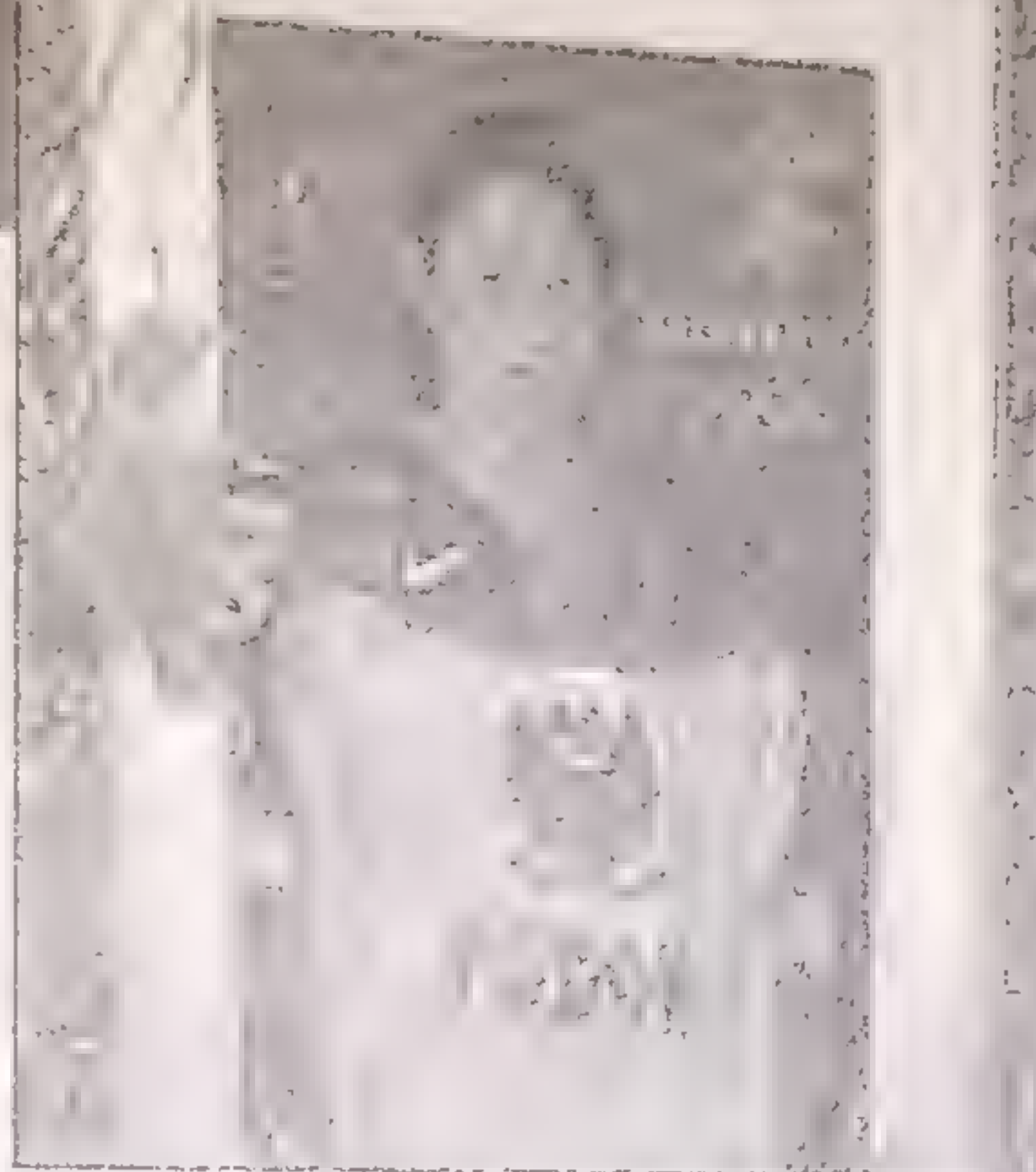
Валерий Александрович прекрасно знает, как радовалась бы дочь, будь отец при вручении награды где-то рядом, к примеру, на трибуне. Но их разделяют сотни, а то и тысячи километров. И, скорее всего, пока Татьяна не решит закончить с карьерой хоккеистки, а может быть, пока не начнет работать по профессии фармацевт, которой обучается сейчас в одном из бостонских колледжей, Валерий Александрович не обнимет свою дочурку.

Соседи знают, отец какой дочери живет с ними в одном доме, и постоянно спрашивают, как Таня и вообще, как жизнь за границей. Валерий Александрович может от-

родителям, что девушка пока мала, чтобы играть в такой команде, и пусть она пока тренируется у нас, а там посмотрим, отпустить Татьяну или нет...

Прошло немного времени, и Таня все-таки вырвалась из Балакова. В качестве нападающей она играла в «звездных» командах в Питере, Москве... Потом ее пригласили за грани-

Наши - везде



НАКАЗ ПРИЗЫВНИКАМ

Дорогие наши призывники - сыновья, внуки!

Мы провожаем вас на службу в доблестные Вооруженные Силы России. Военная служба - почетная обязанность, суровая проверка трудовой, физической и морально-психологической закалки, технического мастерства и дисциплинированности.

Вас ждут в войсках и на флотах. На вас очень надеется народ. Пройдет немного времени, и вы примете военную присягу - клятву на верность Родине. Мать-Отчизна доверит вам могучую боевую технику и современное оружие. Будете ли вы обслуживать ракетную установку или нести вахту у атомного реактора подводной лодки, дежурить у экрана радиолокационной станции или водить грозный танк - словом, где бы ни несли вы свою ратную службу, всегда помните, что ваша задача состоит в том, чтобы стать мастером военного дела, отличником боевой подготовки.

Для многих поколений россиян служба в Вооруженных Силах является олицетворением славы русского оружия, храбрости и чести воинов, отдавших здоровье и жизни за свободу и независимость нашей Родины. Судьба нашей страны всегда теснейшим образом была связана с судьбами армии. От отцов к сыновьям, от сыновей к внукам передаются славные боевые традиции защитников Отечества, рожденные на льду Чудского озера и Куликовом поле, при Бородине и в сражениях Великой Отечественной войны. Желаем вам служить Родине примерно и образцово. Берегите мир!

Мы, ветераны, ваши старшие товарищи, с надеждой и гордостью смотрим на вас, потому что именно вам оставляем в наследство мужество, героизм, дружбу и товарищество. Пусть каждый из вас, простившись с родным домом и коллективом, с честью несет дорогое звание - воин России. Верим, что своей примерной службой вы будете способствовать тому, что наши границы будут на крепком российском замке.

В добрый путь, дорогие призывники!

Объединенный совет ветеранов

Хорошее дело

ОТДЫХ И ПРОФОРИЕНТАЦИЯ - ЭТО «РОВЕСНИК»

В клубе «Ровесник» занимаются веселые, талантливые дети. Учат их не менее грамотные педагоги. Посещая, например, вокальную студию, непременно научишься петь. «Голос должен быть, как колокольчик», - доносится из-за неплотно закрытой двери. Это дает урок преподаватель студии.

Дальше направляюсь в кружок мягкой игрушки. Там маленькие швеи из-

почти все остались. Уходят в основном те, кто ни разу так и не занимался, лишь пришел узнать о занятиях.

- Где-то выступаете?

- Да, мы во многих мероприятиях принимаем участие. Нас часто приглашают в качестве подтанцовки.

- Кто шьет костюмы для выступлений?

- Шьем сами, нам помогает руководитель швейной студии. Подска-

К каким видам спорта она тяготела раньше, в детстве? - задумывается папа Татьяны. - Да, пожалуй, она их все любила. И бегала, и прыгала, и на коньках каталась».

И вот однажды, зимним вечером, когда Таня, будучи тогда ученицей начальных классов, как всегда, каталась на коньках, к ней подошел мужчина и спросил - не хочет ли она заняться спортом, связанным со льдом, всерьез. Мужчи-

на, а там посмотрим, отпустить Татьяну или нет...
Прошло немного времени, и Таня все-таки вырвалась из Балакова. В качестве нападающей она играла в «звездных» командах в Питере, Москве... Потом ее пригласили за границу, в Финляндию и в Америку. Это новая возможность в жизни, которая может не повториться, и, получив визу в Америку, хоккеистка уезжает. Теперь ее «родным» городом считается Бостон

- Вы не хотите съездить к дочери, навестить ее? - спрашиваю я у Валерия Александровича.

- Хочу, но что толку, ведь Бостон

состоит из бостонских колледжей, Валерий Александрович не обнимет свою дочурку.

Соседи знают, отец какой дочери живет с ними в одном доме, и постоянно спрашивают, как Таня и вообще, как жизнь за границей. Валерий Александрович может ответить только одним словом: «Хорошо». Ведь в сущности он сам не знает, как живет его милая и любимая дочь, которую в мире все привыкли считать звездой, о которой пишут в глянцево-журналах. Татьяна Царева - такая родная, такая близкая и - такая далекая звезда. Но мы, балаковцы, можем ею гордиться.

Д.Гулько

Юбилей

ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ВМЕСТЕ

Николевской средней школе Балаковского района 1 октября исполнилось 30 лет. В праздничный день двери школы распахнулись для тех, кто давно ее окончил и нашел свое место в жизни, кто сейчас отдает сердце и душу сельским ребятишкам, кто по праву считается не только друзьями школы, но и является ее главными спонсорами. Среди приглашенных был и генеральный управляющий, директор ОАО БРТ, депутат Саратовской областной думы Е.С. Ефремов.

Учащиеся и педагоги школы для желанных гостей подготовили интересную праздничную программу. Они не только хорошо пели, рассказывали стихи и танцевали, но вспомнили о тех, кто стоял у истоков школы. Первым директором Николевской средней школы был В.И. Виноградов, сейчас он директор Маягской школы. На протяжении почти двадцати лет школой руководила В.Н. Реснина.

Устроители праздника минутой молчания почтили память ушедших из жизни педагогов. Это - В.С. Реснин, А.Ф. Стулова, М.В. Колосова, В.Н. Сидякина, Т.Н. Виноградова, Ф.П. Шелехова, М.Е. Шелехов, А.С. Леусов и другие.

Очень интересно и познавательно ведущие праздника рассказали о том, как развивалось просвещение на селе. Впервые в Николевке школа открылась в 1924 году, в ней было тогда всего четыре класса. Уже к 1932 году был добавлен еще один класс - пятый. В 1936 году построена и первая настоящая деревянная школа-десятилетка. Сюда тогда стекалась детвора со всей близлежащей округы, из сел Злобинка, Матвеевка, Маяг и Большой Красный Яр, Андреевка, Князевка. В 80-е годы здесь не только учились, но и жили здесь. На сегодняшний юбилей был приглашен и класс, который вместе с молодой тогда учительницей

В.М. Волокитиной пришел тридцать лет назад в первую школу. Сейчас В.М. Волокитина, отдав родной школе 30 лет, продолжает трудиться на просветительской работе заместителем директора по воспитательной работе.

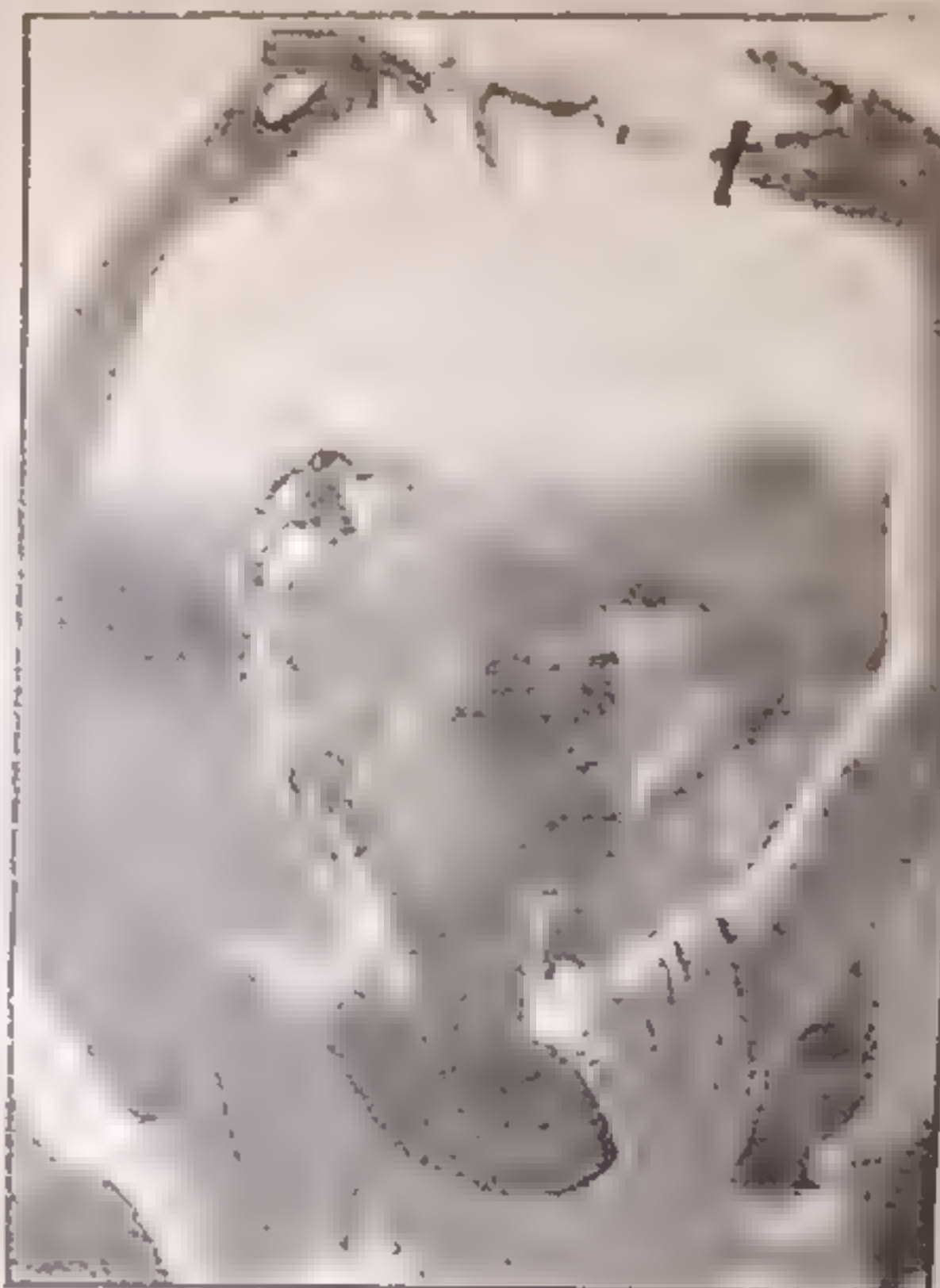
Поздравить юбиляров и директора школ приехали и из Ново-Николаевки, с Крутого, директор школы «Александровское». В числе приглашенных был и заместитель синимателю В.П. Кулагин, который приехал из 10-го класса этой школы тридцать лет назад. Директор подарил школе и наш депутат Е.С. Ефремов.

По словам директора Николевской средней школы Татьяны Николаевны Курбашновой, эта материальная поддержка, оказанная депутатом Е.С. Ефремовым сельской школе, была не единичная. В прежние годы депутат помог приобрести для школы холодильник, телевизор, строительные материалы, краску на ремонт. К началу этого учебного года для нужд школы депутат вновь выделил 9 тысяч рублей. Подаренные депутатом на юбилей школы 10 тысяч рублей обязательно будут потрачены с максимальной пользой, пообещала директор школы Татьяна Николаевна Курбашнова.

К.Бобкова

менее грамотные педагоги. Посещая, например, вокальную студию, непременно научишься петь «Голос должен быть, как колокольчик», - доносится из-за неплотно закрытой двери. Это дает урок преподаватель студии.

Дальше направляюсь в кружок мягкой игрушки. Там маленькие швеи изготавливают игрушки. На вопрос, куда девают свои творения, девочки отвечают, что дарят на праздники своим родным, а то, что не подарят, продают на ярмарке, устраиваемой ежегодно в



Детском парке. На вырученные средства закупают нитки, ткань, в общем все, что необходимо для шитья. Чтобы сделать одну игрушку, нужно работать примерно три занятия, каждое из которых длится два часа. На занятия ходят не только девочки, но и ребята. Здесь учат тому, что может в дальнейшей жизни пригодиться.

Второй год в «Ровеснике» работает танцевальная студия. Ее руководитель Дина ЧмUTOва любезно согласилась ответить на некоторые вопросы:

- Много детей посещает студию?

- Хватает. К нам приходят в основном взрослые девочки и ученицы 5-6-х классов.

- А ребята занимаются?

- В среднюю группу ходят мальчики из детского дома. Посещают не систематически, но им нравится заниматься.

- Много «отсеивается»?

- В прошлом году да, в этом

ся, лишь пришел узнать о занятиях.

- Где-то выступаете?

- Да, мы во многих мероприятиях принимаем участие. Нас часто приглашают в качестве подтанцовки.

- Кто шьет костюмы для выступлений?

- Шьем сами, нам помогает руководитель швейной студии. Половину средств нам выделяет «Ровесник», остальное собираем сами.

- А спонсоров не пытались привлечь?

- Нет, такой мыслью не задавались. Здесь даже тем, кто давно выступает, трудно найти спонсорскую поддержку, а нам особенно.

- Разговаривая со своими воспитанницами, вы, наверное, знаете, собирается кто-то связать свою жизнь с танцами?

- Желание есть, но ребята смотрят на мир реальными глазами, понимают, что на этом много не заработаешь. Преподавательская деятельность - это неблагодарная работа.

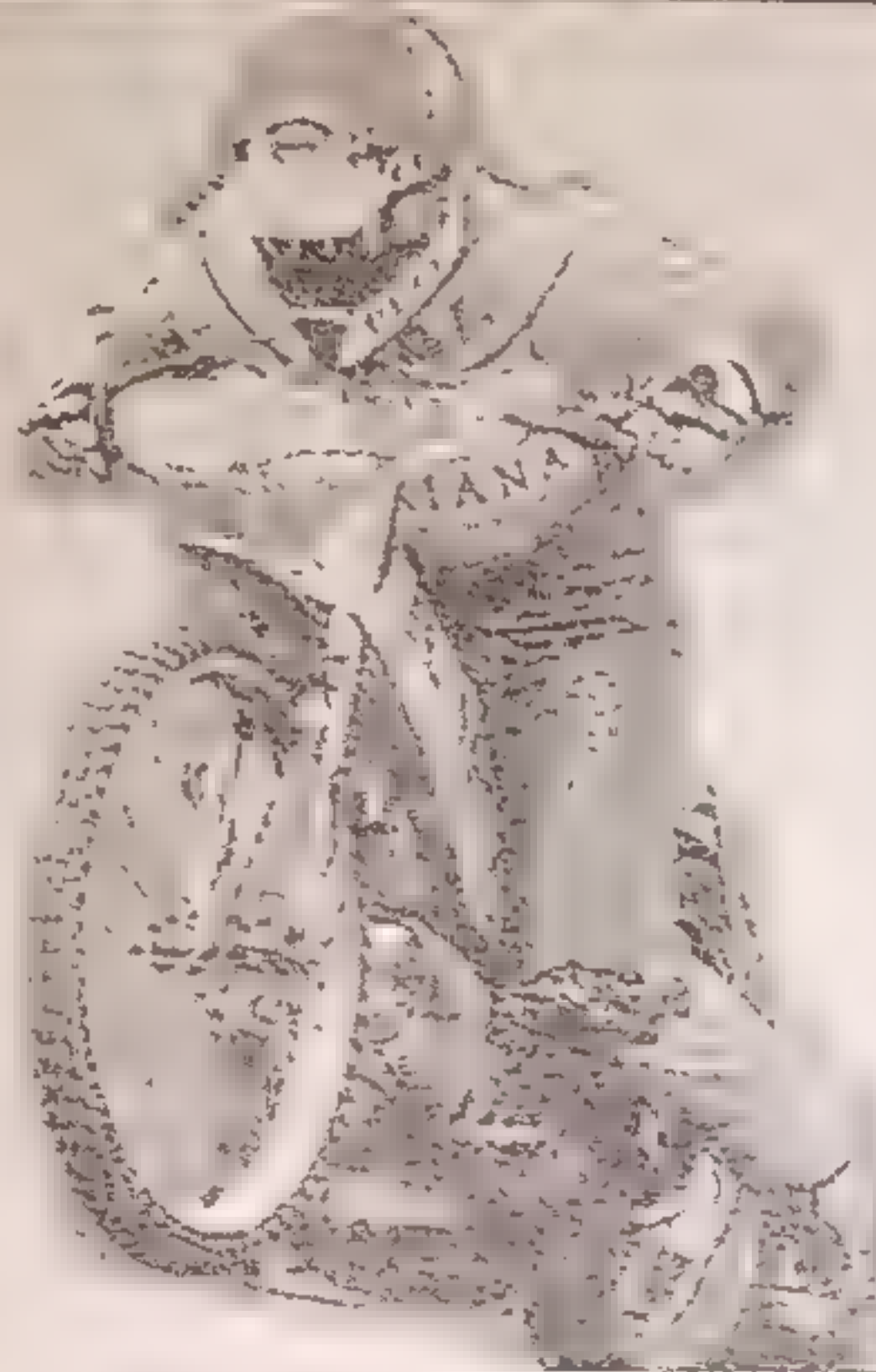
Последняя студия, которую я посетил, - это студия профессиональной ориентации «Бухгалтерский учет». Здесь изучают, как и что считать, как проводить хозяйственные операции. В конце учебного года пишутся рефераты, после проверки ребята допускаются к сдаче зачета. Обучение в этой студии рассчитано на один учебный год. Единожды в году ребята с педагогами студии разрабатывают открытый урок. На него приходят директор и методисты клуба «Ровесник». В студии не забывают и об отдыхе. Проводят тесты на психологические темы, чаепития. В студию «Бухгалтерского учета» приходят в основном ребята, которые в будущем намерены связать свою жизнь с этим занятием. Сюда приходят также студенты институтов, которые не всегда понимают материал в вузе. Здесь они послушают, зададут интересующие вопросы, и им станет многое понятно.

В студии в этом году маленький набор учащихся. Поэтому если у кого-то возникло желание прийти и записаться в эту студию или какой-то другой кружок, то вас с радостью примут по адресу: ул. Чапаева, 157, напротив БИТУ, остановка «Шлюзы». Занятия бесплатные.

Д.Богачев

«ТУРБИНА» ПОКАЗАЛА ВСЮ МОЩЬ ЗАМЕТКИ С ТРИБУНЫ

Когда приходишь на спидвей первый раз за свою недолгую жизнь, начинаешь понимать, почему все два часа соревнований твой любимый город содрогаются от рева болельщиков и почему в последние недели гостевые книги с форумами буквально "горят" от эмоций их спидвей-почитателей, СМИ наполнены всевозможными статьями о прошедших гонках, а окружающие тебя люди общаются исключительно на спидвей-сленге. Сколько переживаний и чувств связано с гонками - это жуму непостижимо! Пожалуй, такой же "эмоциональной загруженностью" может похвастать лишь футбол, когда мужчины принимают плакать, как малые дети, а часть представительниц прекрасного пола сутками мечтает о любимом спортсмене, не пропуская ни единой тренировки, соревнования, статьи, сюжета с его участием. В спидвее один запах гари чего стоит! Даже пронизывающий ветер и вихри пыли из-под колес мотоциклов не убивают азарт, в котором болельщики пребывают все время состязаний. Так и я "жила" на стадионе два дня гонок, проходивших 16 и 17 октября на стадионе "Труда".



мастей и размеров, настолько плотно выхлопные газы заполнили это пространство. Я уж молчу про рев нескольких десятков мотоциклов, которым можно было поднять на ноги всех мирно спящих за Ивановкой граждан!

В это время на стадионе шла установка аппаратуры, а за воротами "Труда" уже толпились нетерпеливые поклонники "Турбины". С другой стороны поля тянуло ароматом свежеприготовленных шашлыков, дымок от которых поднимался к чистейшим осенним небесам... Ждать оставалось недолго. Около часа дня гонщики вышли на тренировку, которая поначалу была отменена, а затем вновь "возвращена на исходную". После того, как "мотомены" сделали круг почета под марш гонщиков на автомобилях военных лет, началось то, ради чего, собственно, балаковцы и собрались на стадионе: личная гонка среди девятнадцати спидвей-

После четырех первых заездов, принесших по 2 очка Калимуллину Флюру и Нигматзянову Ленару, прошел начальный этап соревнований юношей среди шести гонщиков: Локтаев Саша, Цуканов Кирилл, Косолапов Максим, Гордеев Дима, Водяков Артем и Кудряшов Андрей. С первых же секунд лидером заезда оказался Артем, вслед за ним с катастрофическим отрывом ехали остальные юноши, ведя неравную борьбу со своими мотоциклами. Результат: Водяков первый, второй - Андрей и третий - девятилетний Саша. В следующих гонках за право выйти в финал Спидвея Кирилл, Дима и Максим, занявшие три почетных места соответственно. Финалистом состязаний среди юношей стал 5-летний Водяков, показав время 27,0 секунды. В общем зачете клубов на будущий сезон спидвея оказались следующие: первым гонщиком оказался немного: разогнаться.

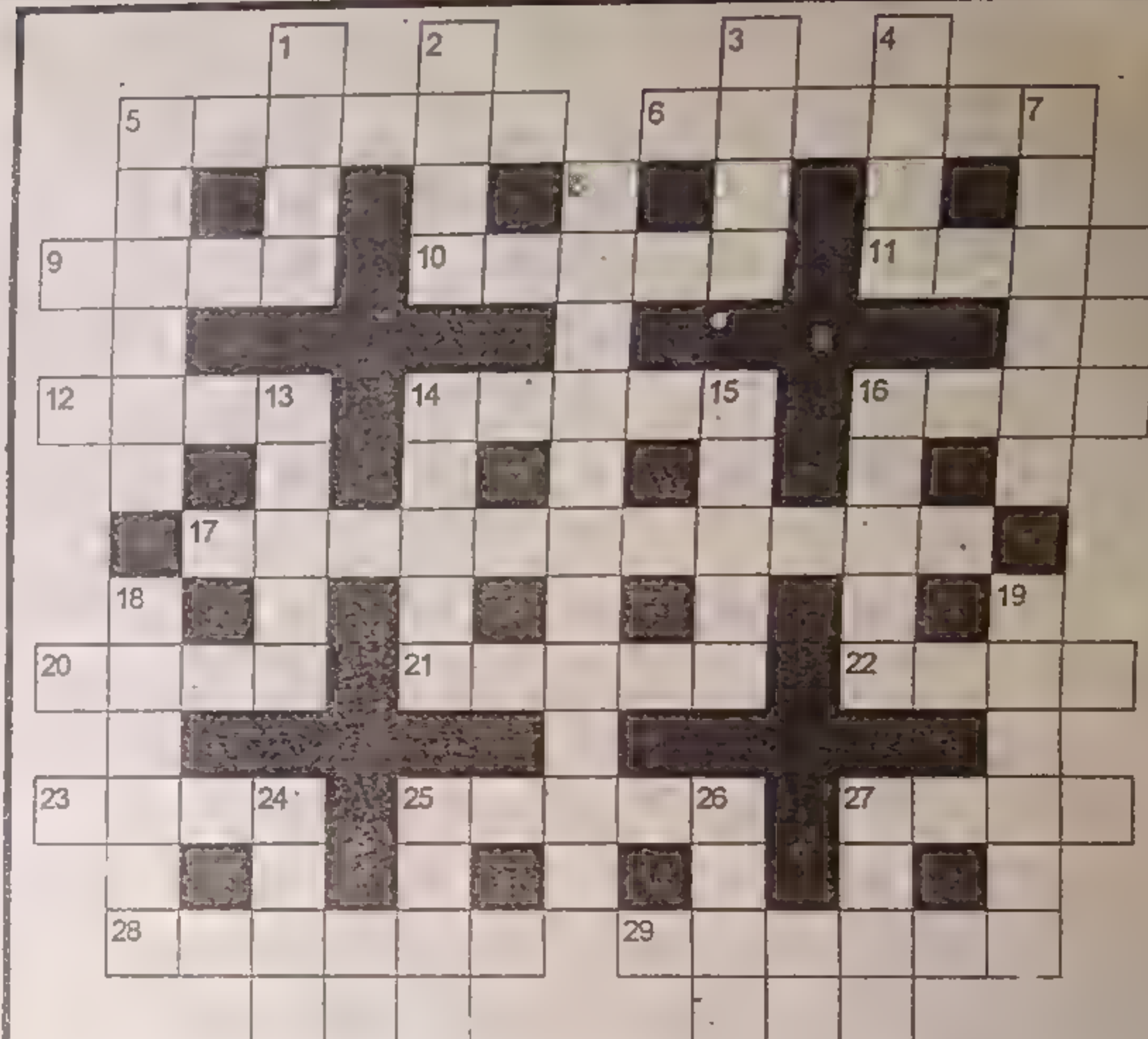
Самым "домашним" в этот день стал заезд под номером 12 между Калимуллинским старшим и младшим (второй пришел первым), самым "странным" - 17, когда Матвеев, стартуя, каким-то чудом зацепился шлемом о стартовую ленту и упал. А самым "тревожным" - "дуэт" Ленара Нигматзянова ("Турбина") и Константина Корнева ("Салават"), успевшего зарекомендовать себя агрессивным гонщиком, любящего наезжать и подталкивать рядом находящихся.

Несмотря на "болезненное" начало, личные соревнования закончились доста-

что Кубок зрительских симпатий гонщик получил вполне правомерно. Ленар заслужил другую награду: кубок с надписью "За волю к победе". Свои пять очков он терпеливо и настойчиво "собирал" при каждом выходе на трек. После гонки Ленар признался, что это награда очень дорога для него, особенно тем, что она первая за всю его мотокарьеру...

16 ОКТЯБРЯ КОМАНДНЫЕ ГОНКИ

Личные соревнования начались с травм и отстранения от заезда Филинова, то командные - со всеобщего скандирования "Ленар, красавчик, сделай их!" Ленар не подвел, в первом же заезде он пришел первым, заработав тем самым для родной команды 3 очка, в общем набрав 10 (в 2 раза больше, чем при личной гонке!) Кирилл набрал 11, Минигалеев Артем 8, Матвеев Виталий 4, Флюр Калимуллин 2, будучи в запасе. С каждым последующим заездом болельщики "Турбины" все чаще вскакивали с мест, подпрыгивая от напряжения, по окончании заезда радостно размахивали теплыми шарфами с логотипом "Турбины" и бурно восхищались ездой балаковских чемпионов... Еще бы! В этот день, и это отметил в своем интервью главный тренер команды Гордеев В. Д., наша команда показала свою мощь, выйдя в результате на второе место после "Лукойла" и подвинув "Мера-Ладу" на ступеньку



По горизонтали: 5. Отец зловки. 6. Граненая емкость. 9. Грязевой поток с гор. 10. Злая женщина. 11. Белорусский бизон. 12. Занятие для дискотеки. 14. Столица Афганистана. 16. Хорошая глубина под ним - не меньше семи футов. 17. Зайчик, родившийся осенью. 20. Хит группы «Корни». 21. Выделенная часть, норма, доза. 22. Стольный град Читинской области. 23. Бронированная машина с пушкой и вращающейся башней. 25. Вырастает у нерадивых студентов. 27. Взболтанная в воде взвесь. 28. Ее не допустит лишь тот, кто ничего делать не собирается. 29. Единица шкалы температур.

По вертикали: 1. Светлое время суток. 2. Топливо и удобрение. 3. Волчья семейка. 4. Царское повеление. 5. Борщевой краситель. 7. Учредитель известной премии, которая вручается в Стокгольме 10 декабря. 8. Сооружение для передачи нефти или газа. 13. Часть туловища, прямо противоположная животу. 14. Прокол шин этой дорожной машине не грозит. 15. И «Ра», и «Тигрис» для Тура Хейердала. 16. Слишком ближний бой в боксе. 18. Спортивное общество МВД. 19. Существующее положение - ... кво. 24. Неполное имя маршала Ворошилова. 25. Цвет гимнастеров. 26. Второе название шахматной ладьи. 27. Дорогой цветной металл, которого на дачах и не осталось вовсе.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №81

По горизонтали: 5. Кайман. 6. Собчак. 9. Вина. 10. Ягода. 11. Грим. 12. Смак. 14. Дрозд. 16. Пике. 17. Оптимизация. 20. Заяц. 21. Агора. 22. Амон. 23. Якоб. 25. Клинт. 27. Эльф. 28. Займка. 29. Штанга.

По вертикали: 1. Уйма. 2. Батя. 3. Роса. 4. Очаг. 5. Юлизма. 7. Кличко. 8. Подосиновик. 13. Купец. 14. Двина. 15. Драма. 16. При-ма. 18. Наркоз. 19. Польза. 24. Бриз. 25. Кекс. 26. Титр. 27. Этна.

ДОСКА ПОЧЁТА

ПЕЧАТОК

10 утра субботы балаковцы собирались на стадион. В 10 утра субботы балаковцы собирались на стадион.

мены" сделали круг почета под марш гонщиков на автомобилях военных лет, началось то, ради чего, собственно, балаковцы и собрались на стадионе: личная гонка среди девятнадцати спидвеистов четырех команд.

Соревнования получились напряженными и травматичными с первых минут, которые для Дениса Сайфутдинова ("Салават") и Ильи Бондаренко ("Мега-Лада") стали последними в этом сезоне. Денис покинул трек после первого заезда в карете "Скорой помощи" с подозрением на перелом голени, а Илью, не успевшего пройти даже начальные виражи дорожки, сбил Константин Корнев ("Салават"). Мегаладовца доставили в травмпункт с настолько серьезными ушибами, что на следующий день его увезли в родной город Тольятти. Гонщикам из "Турбины" и "Лукойла" повезло больше. За все время "мягко" упали лишь наши Ленар Нигматзянов и Виталий Матвеев.

командовали себя агрессивным гонщиком, любящего наезжать и подталкивать рядом находящихся.

Несмотря на "болезненное" начало, личные соревнования закончились достаточно результативно для всех команд:

1 место - Гафуров Ренат ("Лукойл"), 15 очков;

2 место - Калимуллин Максим ("Лукойл"), 13 очков;

3 место - Власов Семен ("Лукойл"), 11 очков;

4 место - Корчев Константин ("Салават"), 10 очков;

5 место - Даркин Сергей ("Мега-Лада"), 10 очков.

Наибольшее количество очков из команды "Турбина" получил один из любимцев балаковских болельщиков Кирилл Филинов (8 очков), причем он легко мог бы увеличить это число до 11, если бы не допустил фальстарт в первом заезде, за что главным судьей был исключен. Все заезды с участием Кирилла проходили громко и от всей души поддерживались стадионам, так

бы! В этот день, и это отметил в своем интервью главный тренер команды Гордеев В. Д., наша команда показала свою мощь, выйдя в результате на второе место после "Лукойла" и подвинув "Мега-Ладу" на ступеньку ниже себя. За 20 заездов всего два раза наши гонщики пришли четвертыми, принеся по нулю.

Соревнования закончились дружескими рукопожатиями и объятиями бывших соперников по гравейной дорожке, после чего гонщики устроили настоящий дождь из шампанского под праздничным фейерверком и восторженными криками зрителей.

Если бы "Турбина" так выступала в году, то наша команда спокойно могла бы стать второй или третьей по России. Думаю, в 2005-м "турбинщики" исправят эту оплошность с их стороны. У них есть все предпосылки к тому, чтобы стать лучшими! Город в этом убедился.

Почитательница спидвея

29.Шанга.

По вертикали: 1.Уйма. 2.Батя. 3.Роса. 4.Очаг. 5.Клизма. 7.Кличко. 8.Подосиновик. 13.Купец. 14.Двина. 15.Драма. 16.Прима. 18.Наркоз. 19.Польза. 24.Бриз. 25.Кекс. 26.Титр. 27.Этна

ДОСКА ПОЧЁТА ПЕДАГОГ И НАСТАВНИК

В ДЮСШ-1 города Балаково преподает гимнастику замечательный педагог и наставник, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике **МЕЛЬНИК Галина Максимовна**. Еще учась в 7-м классе, она воспитывала и тренировала по гимнастике первоклашек. «Я хочу привить детям не только любовь к труду, но и заставить их поверить в себя, - говорит Галина Максимовна. - Упорный труд и кропотливость - вот что нужно для этого спорта. Сегодня не так популярна гимнастика, но детей, которые хотят ею заниматься, приходит очень много».

Замечательно, что в нашем городе живут и работают люди, которые вкладывают не только труд, но и душу в воспитание детей.

Большое спасибо Вам, Галина Максимовна, от всех ваших воспитанников.

С.Маспанова, 12 лет

Служба спасения:

БЕДА ЗА ДВЕРЬЮ

Балаковский поисково-спасательный отряд проходит переаттестацию, которую проводит специальная комиссия из Саратова. За прошедшую неделю жители города по особо экстренным случаям спасателей не беспокоили: в основном решались проблемы закрытых дверей. Правда, и за закрытыми дверями бывают случаи, когда человеческая жизнь висит на волоске. Так, в воскресенье, 17 октября, около половины второго дня на Красноармейской, 17, спасателям пришлось открывать двери в квартире 80-летней женщины. Пожилая женщина оставалась дома одна, ночью упала и сломала кость бедра. Пострадавшей спасатели оказали первую медицинскую помощь и передали ее бригаде медиков.

Криминальные истории ПЬЯНЫЙ СЫН ОПАСЕН ДЛЯ ЖИЗНИ

В милицейских сводках часто проходит информация о том, как хватаются за ножи подвыпившие приятели или вовсе незнакомые люди. Случай, который произошел в одном из домов по Саратовскому шоссе, поразил даже опытных оперативников.

5 октября в городскую больницу была доставлена пожилая женщина. Травмы головы, кровоизлияние в брюшной полости, разрывы внутренних органов... Первые сутки врачи боролись не за здоровье пострадавшей - за ее жизнь. Состояние 64-летней женщины стабилизируется.

В больнице она оказалась потому, что не хотела, чтобы ее дети ссорились.

Рассказывает Дмитрий Силантьев

(заместитель начальника уголовного розыска 1 отдела милиции): «Получилось так, что у ее сына произошел скандал с сестрой, мать встала между детьми, он стал наносить ей побои. С сильной жестокостью избивал. Всем повезло, что сестра была дома, вызвала помощь, поэтому женщина до сих пор жива».

В день скандала ее сын пришел домой, мягко говоря, нетрезвым. «Даже на

момент задержания, на следующий день, он был сильно пьян», - вспоминает Дмитрий Силантьев. Сейчас 37-летний сын пострадавшей уже дает признательные показания и рассказывает. Объяснить как-то свои действия он не может, говорит, что вообще не понимает, зачем это сделал. Вроде бы она его разозлила: «влезла в разговор» - только за это и бил.

Н.Матвеева

Учредитель ООО "ВИРМА"

Гл. редактор

СМИ «ВИРМА»

Редактор

Отв. секретарь

Наумов А.В.

Дмитриева И.С.

Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,

ул.Топоринская,4. E-mail: virm@bal.ru

Телефоны: 44-92-68 (редакция),

35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной

государственной инспекции по защите свободы печати и массовой

информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные значком, печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии

«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4

подписной индекс 53783

Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00

Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

№ 84

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г. (1146)

26

октября
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Информбюро:

БЕЙ СВОИХ, ЧТОБЫ ЧУЖИЕ БОЯЛИСЬ?

Настоящая информационная война идет в губернии. Прогубернаторские газеты и каналы телевидения, антигубернаторские СМИ ужесточили нападку друг на друга. Как следствие - впереди ряд процессов под лозунгом защиты чести и достоинства на фоне полной неопределенности: будут ли в губернии выборы, или губернатор будут назначать. Последний срок, когда это точно станет известно, 15 декабря 2004 года. До тех пор мы, видимо, много чего узнаем интересного о политиках губернского уровня. Цель антиагитации - убедить народ и Президента, что того или иного политика назначать (или избирать) не надо. Если антиагитация будет слишком убедительной, может случиться, что Президент придет править губернией человека со стороны. В Питере еще много кого можно ставить на высокие посты в стране. Но будет ли от этого польза саратовцам и балаковцам?

ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ОПЫТА

Газета «Жизнь» опубликовала материал, из которого можно сделать вывод, что Президент России Путин сделал предложение губернатору Саратовской области Дмитрию Аяцкову перебраться в Москву. В России как новый институт власти создается Общественная палата. Опыт на эту тему есть только в Саратовской губернии. Возможно, нашим опытом заинтересовались.

ВСЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

В будущем году увеличится финансирование из федерального бюджета программ по переселению из ветхого и аварийного жилья, обеспечению жильем молодых семей, строительству газопроводов на селе и программ по решению соцпроблем. 8 миллиардов рублей на селе и программ по решению соцпроблем. 8 миллиардов рублей по инициативе «Единой России»: докладчик и один из авторов - Вячеслав Володин.

НАКОНЕЦ-ТО НАЧАЛИ РАБОТАТЬ

Правительство Саратовской области обсуждало бюджет губернии и передало на рассмотрение и утверждение в Госдуму. В пятницу, 8 октября, в Саратов приехал губернатор Николай Бабарин.

Новости из мэрии:

ДАЕШЬ ОТОПЛЕНИЕ ДО МОРОЗОВ!

По информации Александра Чутьева, председателя ЖКХ, в настоящее время отсутствуют в 20 домах по ул. Коммунистической. К нам обратился еще один адрес - Рабочая, 49. В воскресенье ночью на тепломагистрали произошла авария. В общей сложности за прошедшие выходные от жителей поступило порядка 30 заявок и просьб отрегулировать отопление по стоякам, подъездам, и домам - слесари спускают воздух, ремонтируют задвижки.

ГРИППА ЖДУТ НЕ ВСЕ...

«В лечебно-профилактических учреждениях тепло, - доложила на совещании в мэрии Наиля Стражникова, председатель Комитета здравоохранения, - но у нас проблемы с вакцинацией по гриппу. На сегодняшний день вакцинировано 6,5 тыс. населения, из них 2100 - дети и подростки. Слабо идет вакцинация работников торговли (вакцинировано 7 человек), из всей сферы обслуживания прививку получили 170 человек и только 121 представитель сферы образования».

БУДЕТ ГДЕ ЛЕЧИТЬСЯ И МЫТЬСЯ

Анна Антонова, начальник УКСа, доложила на постоянно действующем совещании о ходе строительства объектов федерального финансирования: «С 8 до 8, в выходные работают отделочники на 4 этаже хирургического корпуса. Установлено технологическое и электрооборудование. Усилена бригада отделочников и на станции «Скорой помощи» - там закончен 2-й этаж, рабочие перешли на 1-й. Штукатурки и

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:
**КАЖДЫЙ ЛЬГОТНИК
ЖЕЛАЕТ ЗНАТЬ...** - стр.2

Еще раз о единых денежных выплатах.
Разъяснение официального лица.

КАРАУЛ! МЕНЯ ЗАТОПИЛО!
- стр.2

В коммуналке ничего не может быть экстренного, считают работники ЖКХ. Все по плану.



**ДЛЯ ТЕХ,
КТО ЛЮБИТ
ПОГОРЯЧЕЕ**

- стр.3

Житейская история про
пожар, про дачу и про
чужого мужа.

КАКИЕ МЫ?
- стр.3

Балаковцы гла-
зами приезжих.



НА ЧЕМ ДЕРЖИТСЯ МИР?

НАКОНЕЦ-ТО НАЧАЛИ РАБОТАТЬ

Правительство Саратовской области обсуждало бюджет губернии 2005 года, приняло его и передало на рассмотрение и утверждение областной Думе. И для всей губернии, и конкретно для Балакова ничего хорошего в тех цифрах, что были озвучены, нет. Надежда на наших областных депутатов, в первую очередь, на самого авторитетного из них - Евгения Ефремова.

ОБЛАСТЬ ПОМОЖЕТ, ЧЕМ МОЖЕТ

В Комитете по вопросам индустриальной, строительной и коммунальной политики Саратовской областной думы, куда входит Евгений Ефремов, депутат по 34-му избирательному округу, обсуждали проект закона «О социальной поддержке отдельных категорий граждан по оплате жилья и коммунальных услуг в Саратовской области». В статье 1 проекта закона устанавливается, что ветеранам труда, реабилитированным и лицам, пострадавшим от политических репрессий, а также членам их семей будет предоставляться социальная поддержка в форме снижения оплаты за жилье и коммунальные услуги за счет областного бюджета. Проект закона планируется принять в первом чтении на заседании Областной думы.

МИРНЫЙ ПРОТЕСТ

Бюджетники Саратовской области провели акцию протеста довольно мирно. Митинг с обличительными выступлениями в адрес властей, в основном областных, прошел только в Балакове и на несколько дней позже в Вольске.

НОВОЕ ОБ УБИТОМ

Завершается рассмотрение дела по обвинению Павла Аникина балаковского РУБОПовца, в применении незаконных методов расследования. В ходе заседания сенсационно прозвучала негативная информация о прошлой коммерческой деятельности убитого 2 года назад начальника балаковского РУБОПа майора Федотова. До сих пор он был в почете и уважении. Мемориальная доска в его честь и похороны, в которых принимали участие все первые лица города, не давали повода в этом усомниться. Какова роль Федотова в истории (уголовном деле) с Аникиным - должен сказать суд.

Анна Антонова, начальник УКСа, доложила на постоянно действующем совещании о ходе строительства объектов федерального финансирования: «С 8 до 8, в выходные работают отделочники на 4 этаже хирургического корпуса. Установлено технологическое и электрооборудование. Усилена бригада отделочников и на станции «Скорой помощи» - там закончен 2-й этаж, рабочие перешли на 1-й. Штукатуры и маляры продолжают работы в бане на ул. Комсомольской - все 3 объекта планируется сдать 20 ноября».

ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ

На осенних каникулах школьники будут отдыхать с 1 по 9 ноября. Для ребят планируются выезды в лагерь «Синяя птица», поездки в музеи Саратова, Хвалынска, экскурсии в Вольск, Самару, Пугачев, а также дискотеки в к/ц «Мир». А в Николевке для сельских школьников будет проведена «Юморина-2004».

СОБРАНИЕ ОФИЦИАЛЬНО

Приложение к Постановлению Регионального управления по тарифам Саратовской области от 14 октября 2004 г. № 1/5

ПЕРЕЧЕНЬ

населенных пунктов, для жителей которых установлен льготный тариф на электроэнергию, используемую в целях отопления на отопительный период 2004-2005 гг. (фрагмент)

Балаковский район	
х Герасимово	Быковоотрогский округ,
с Чирок	2-е отделение
д. Тула	СПК «Волгарь»
х Борок	ст. Ратная
с. Покровское	с. Кирово
х. Ратное	с. Ивановка
п. Ратное	

Балаковцы глазами приезжих.

НА ЧЕМ ДЕРЖИТСЯ МИР?

- стр.4



Читаем всей семьей.

РАССЧИТАЙ СЕБЕ САМ - стр.10

Субсидии рассчитываются по-новому. Примеры расчетов прилагаются.

ЕСЛИ ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК СТАЛ НЕНАВИСТНЫМ...

- стр.10

Семейный психолог приглашает на прием.



КООПЕРАТИВЫ! ПРО ВАС ВСПОМНИЛИ!

- стр.10

Информация от Пенсфонда.

ВОДА БУДЕТ ДОРОЖЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ДЕШЕВЛЕ ДЛЯ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

В этом году не менялась плата за воду. В этом году должно прекратиться перекрестное субсидирование - то есть до сих пор промышленные предприятия и фирмы за воду платят 12 рублей 71 копейку за кубометр, жители - 3 рубля 53 копейки. А надо воду отпускать по одной цене. Какой? Этот вопрос и встал сначала перед работниками «Водоканала», а затем и перед депутатами, которые должны принять (или не принять) новые цены на воду.

Вопросы рабочей группы по этому воп-

росу прошло довольно бурно. Спорили, какую рентабельность заложить в эту цену, ставили условие: продумать программу установки водомеров за счет «Водоканала» малоимущим. Одним словом, рассматривали малоимущим. Одним словом, рассматривали цифру, предложенную «Водоканалом» (5 рублей 73 копейки), со всех сторон. Дальше вопрос будет решать сессия депутатов БМО, которая ориентировочно состоится 1 ноября. Если она примет положительное решение и цена на воду будет изменена, то новая плата будет введена с 1 января 2005 года.

Совет да дело ПЕРЕРАСЧЕТ ДЕЛАЙТЕ САМИ

Иногда жители Балакова получают расчеты оплаты коммунальных услуг за октябрь. Вандели плату за отопление. Между тем далеко не все дома были подключены к теплу 15 октября. Возник вопрос: будет ли сделан перерасчет? Руководители коммунальных служб отвечают однозначно: будет. Только произведут его в ноябре.

Если вы все-таки не хотите сегодня платить лишнего, вы можете прийти в домоуправление, изучить там «Правила предоставления коммунальных услуг» и «Положение о снятии платежей за непредоставленные услуги» и сами сделать перерасчет согласно вашим данным, с какого числа у вас появилось в доме отопление. То есть сминусовать из 15 октябрьских дней, которые представлены в расчетах, те дни, когда отопления не было. Оплатить на почте отдельной квитанцией всю полученную сумму, а отдельным заявлением по адресу: Саратовское шоссе, 18, направить свои расчеты директору ГТС С.В.Каменчуку, чтобы он имел официальное уведомление от вас, почему вы столько заплатили. В этом же заявлении попросите его сделать перерасчет вашей оплаты за октябрь. Затем сличите полученную квитанцию в ноябре с вашими расчетами. Если вы рассчитали правильно - они должны совпасть. Если что непонятно - обращайтесь к своему депутату, который принимал это Положение, или в редакцию «С

КОРОТЕНЬКО
КОРОТЕНЬКО

НЕ БУДЕМ ПОДМЕНЯТЬ МИЛИЦИЮ

ных и автомобильных дорог, а также членам экипажей судов транспортного флота, интернированных в начале войны в портах других государств;

в) в СМИ. Размеры ЕДВ для получателей из средств областного бюджета должны утверждаться органами законо-

или отказаться от него тем самым увеличив размер своей ежемесячно получаемой суммы на стоимость пакета. Но в

В Щукино, начал...
Управления социальной защиты населения

Вновь избранный депутат Маргарита Тополева начинает прием избирателей 13-го округа. Жители Балаковского района и поселка Сазанлей могут уточнить график приема в Совете депутатов по телефону: 22-02-19.

НЕ БУДЕМ ПОДМЕНЯТЬ МИЛИЦИЮ

Народные дружины поручено создать в губернии министру по общественным отношениям Борису Шинчуку. За последние два года это уже третья попытка.

ОХРАНА ТРУДА БЕЗ КОНТРОЛЯ

Травматизм на предприятиях - незакрываемая тема в городе. Несчастные случаи, в том числе и со смертельным исходом, каждый год фиксируются, и в первую очередь - в Балаковском отделе государственной инспекции труда по Саратовской области. И вот сообщение - Балаковский отдел госинспекции закрыт. Видимо, надежды возложатся на самосознание работодателей. Судя по имеющимся в городе примерам, эти надежды несколько преждевременны.

ДЕНЬГИ ВОЗВРАЩЕНЫ

Какие медицинские услуги считаются платными, какие - нет, еще раз разъясняла Облдума и ответственный работник здравоохранения в очередном номере «АИФ-Саратов». По официальным данным, жителям области было в прошлом году возвращено около 200 тысяч рублей после их жалоб на лечебные инстанции, где с больных брали деньги.

ВETERANAM - ВСЕ УСЛОВИЯ

Центр реабилитации для ветеранов войны и труда будут строить рядом с нами, на Чапаевском курорте. Правительство выделяет 77 миллионов рублей на благоустройство территории, возведение оздоровительного комплекса, бань, бассейна, спорт-комплекса, нового водопровода от озера и охрану лечебной грязи.

ДОРОГА ЖИЗНИ

Восстановлена плотина на хуторе Бителык. Это позволит жителям забытого всеми населенного пункта бывать в ближайшем селе Плеханы и решать все свои вопросы, начиная с покупки самого необходимого и кончая отправкой писем.

«ГРИБНЫЕ» ПОТЕРИ

Открыт счет отравившихся грибами и в Балаковском районе. В октябре в губернии пострадало от грибов 20 человек, а всего с начала года уже 60 таких пострадавших граждан губернии.

ЗЕМЛЯК-КОСМОНАВТ

Юрий Шаргин - полковник, легчик-испытатель, наш земляк из Энгельса, - с недавнего времени летчик-космонавт в составе экипажа 10-й космической международной экспедиции.

ПЛАТА ЗА НЕПРОБИТЫЙ ЧЕК

За 9 месяцев текущего года инспекторами налоговой службы по вопросам соблюдения законодательства по применению контрольно-кассовой техники проведено 530 проверок объектов оптовой и розничной торговли. При этом выявлено более 300 нарушений. Наиболее распространенное из них - непробитый кассовый чек.

Продажа товара в обход контрольно-кассовой машины, то есть без выбитого чека, в настоящее время никакую выгоду предпринимателям не сулит, так как они платят вмененный налог. Тем не менее большинство административных штрафов наложено именно за такое правонарушение.

Начальник отдела выездных проверок № 2 Людмила Коротенко пояснила: «Если предприниматель заключил трудовой договор с продавцом, где видно, что ответственность за оплошность с невыбитым чеком ложится на продавца, и нами его вина установлена, то к административной ответственности привлекается именно продавец».

Сумма штрафа для продавца определяется как для частного лица - от 1,5 до 2 тысяч рублей. И в случае его

неуплаты в установленные сроки мера наказания ужесточается. Размер штрафа может возрасти до 6 тысяч рублей, и требовать его выплату у продавцов будут уже через службу судебных приставов. На сегодняшний день в таких «черных списках» у налоговиков значатся 38 фамилий. На трех человек подготовлены и отправлены материалы в прокуратуру, что чревато «долговой ямой», т.е. 15-ю сутками ареста.

Может случиться и такое, что человек штраф заплатил, но допустил ошибку при заполнении бланка, и сведения об оплате в налоговую инспекцию не поступили. Поэтому налоговики выражают свое сожаление - обязательно приносить копию квитанции об оплате на ул. Академика Жука, 50 (второй этаж).

Вот сколько лишний раз пот и финансовых затрат может стоить продавцу непробитый чек. И, к сожалению, то, что это происходит, подтверждается статистикой. Продавцам приходится основательно подумать о последствиях.

Многие продавцы, после того как их работники наказаны штрафом, начинают думать, с какой целью и с какой выгодой для себя факт реализации поддельного товара. То есть продавец в обход кассы продает свой товар, а выручка за него идет в его личный карман. Но это нарушение законодательства, и статья 15.1 КоАП предусматривает штраф от 100 до 200 тысяч рублей, а также лишение свободы.

М. Смирнова

ЭКСТРЕННАЯ ЧИСТКА ТРУБ??? ЭТО НОНСЕНС

От оперативности работы многих служб зависит здоровье и - зачастую - жизнь людей. Коммунальные службы не относят себя к службам экстренно-аварийным. В подтверждение - ситуация, в которую попала одна из жительниц нашего города.

Снепроходимостью стояка жители дома № 10 по ул. Захаровых мучаются уже много лет. От того, что на этаже верхнего этажа постоянно льет вода, как от перфоратора. Накануне вечером соседи

все-таки вняли просьбам жителей этого дома и экстренно собрались проводить чистку.

«Пришел бригадир, - рассказывает Нина Егорочкина, - и сказал: завтра будем чистить, если соберете всех жильцов». Мы весь вечер гонялись, искали жильцов, предупреждали».

После этого в квартиру № 10 по ул. Захаровых № 10, куда не было до двух часов ночи, пришли соседи, вычерпывать воду из кухонной раковины и относить в ванную. Слесари - после обращения - с присущим им чувством ответственности перекрыли воду на всех стояках, кроме кухонного. Через несколько дней стали чистить. «Бригадир сказал, чтобы мы закрыли раковины, поставили ведра в раковину, чтобы оттуда ничего не вылезало», - вспоминает Нина Алексеевна.

А в десять часов утра Нина Алексеевна решила проверить, как идет процесс в родных трубах. Ведра стояли на месте, а из-под раковины вытекала зловещая черная жижа.

Из любопытства и чувства самосохранения Нина Алексеевна поинтересовалась у слесарей - что дальше? Доходчивого ответа ни от кого не получила.

Наводить порядок на кухне хозяйке 193-й квартиры пришлось целый день. Три ведра черного «добра» - это еще не конечный результат.

Чистка стояка считается плановой, и по правилам обслуживания жильцов все работы помимо чистки оплачиваются. Нина Егорочкина работает медсестрой. Вот она-то наверное не разделяет помощь на экстренную и плановую.

Н. Ивлиева

Дело житейское

новое постельное белье, холодильник и палас. От всего этого домик стал еще лучше. Посещала дачу и мама этой частной предпринимательницы - от ее рук распускались тюльпаны и рос быстрее виноград, из ко-

Постаралась, да не получилось. Домик ее сгорел спустя полтора часа после отъезда с дачи.

Все соседи указывали на ревнивую жену и в один голос утверждали, что она первая подбежала к забору и начала кричать о происшествии. Да и причину пожара как эксперт-профессионал определила: «Чайник она забыла выключить, хозяйка-то!» Эту версию Галина отвергла сразу, так как электрочайником на даче не пользуется: «Это был поджог!» А один из соседей утверждал, что видел чей-то силуэт у домика (причем он знал, что хозяйка уже уехала), но никаких мер не предпринял.

«После пожара, - говорит Галина, - я ее, как ни старалась встретить, не видела. А однажды еду - она идет по дороге, я ее машиной задеть хотела, а потом одумалась: ведь так я подтверждаю ложный слух, что на мужа ее виды имела. Да и глупо это - мстить».

Сейчас в сгоревший домик Галина старается даже не приезжать. Когда на третий день после пожара она осознала, что ее любимой чудесной дачи больше нет, она расплакалась. Мама же ее успокаивала, мол, ведь это всего лишь дача, не живой же человек. Захотим - новую построим, ведь мы же живые...

Галина сейчас хочет только одного: чтобы поджигательницу наказали по закону и чтобы она возместила материальный ущерб - расплатилась за свою «пылкую любовь с огоньком».

Д.Гулько

ЛЮБОВЬ С ОГОНЬКОМ

торого через полжизни не получила. Большая претензия беседка. И так продолжалось бы эта идиллическая жизнь, если бы не случилось. Но находы этой идиллии не держались. И вот однажды Галина полвезти, а соседка Маша загорелась. Соседка была попутчица. Обидно, что Галина не могла сразу увидеть, что дача не дача, а домик. И предположить, что Галина согласилась.

Через несколько дней Галина встретила соседку попутчика. «Раньше, - рассказывает Галина, - она всегда подходила к забору, смотрела на цветы, восхищалась, как у меня на даче все ухожено. А тут...» А тут подошла соседка и спрашивает: «Мужа хочешь у меня увести? Не советую, а то я тебе устрою жизнь веселую». Тогда Галина только расстроилась, что к ее обычному поступку отнеслись неадекватно, и постаралась забыть несправедливую обиду соседки.

Любимый город

В пожарных сводках причину возгорания обычно обозначают так: «...по неосторожности при обращении с огнем посторонних лиц». Но бывает и так, что лица эти посторонние обращаются с огнем обдуманно. Вот это уже называется поджогом и, в прин-

ципе, наказуемо (в принципе). Жила себе в Балакове одна частная предпринимательница, в садоводческом товариществе дачку имела. И до того она любила свой маленький, но уютный домик, что не пожалея переехала туда два магнитофона, телевизор, абсолютно

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

Школам в наше время приходится нелегко, на бюджетные средства существовать невозможно. Надежда только на спонсоров и добрых людей. Таким хорошим другом является для сош №16 Евгений Ефремов, генеральный директор ОАО БРТ и депутат Областной думы.

Тамара Запяткина директорствует в школе №16 почти 2 года. Она убеждена, что без дополнительной помощи учреждению очень трудно жить, а тем более воспитывать детей. Евгений Семенович Ефремов помогает школе уже много лет. «Помогая школе, он помогает и детям, и их родителям, - говорит Тамара Гавриловна. - Ведь 70% родителей воспитанников школы работают на БРТ. В прошлом году мы отремонтировали крышу в здании №2, где у нас занимаются 225 учеников начальной школы. Заменяли светильники в спортзале. В этом году отремонтировали крышу в двух местах, она находилась в аварийном состоянии».

В некоторых классах установили новые люминесцентные лампы, всего их в школе 100 штук. В Музее боевой славы светильники тоже собираются вешать. Более того, депутат обещал помочь в обновлении музейных экспонатов. На средства, выделенные депутатом Ефремовым, покрасили школьное крыльцо и окна спортзала, а в столовой установили раковины.

Тамара Запяткина и вся школа нескончаемо благодарны своему депутату: «Евгений Семенович обладает главными качествами депутата: мудростью, умением сдерживать слово и оптимизмом. Когда я к нему прихожу и говорю: "Все неважно. Денег нет", он говорит: "Все будет хорошо! Прорвемся!"

Л.Лазурная

НА НАС С ВАМИ ИХ ГЛАЗАМИ

Балакове все делается неизвестно для кого, у нас

шего города, и зря... Не научились пользоваться чужим мнением...

НА НАС С ВАМИ ИХ ГЛАЗАМИ

Любимый город

Д. Гунько



Всегда поучительно посмотреть на себя со стороны. Один из самых морально тяжелых, но верных способов узнать о себе много нового - ненавязчивый опрос знакомых, знакомых их знакомых и т.д. о себе, любимом. Главное, сохранять спокойствие: после услышанного не стоит биться в истерику и тем более гоняться за "обидчиком", прихватив что-нибудь потяжелее. От этого лучше вы не станете, скорее наоборот - заслужите репутацию маньяка-неврастеника. Гораздо проще узнавать мнение других не конкретно о себе, а, например, о жителях своего города от приезжих. Полный перечень своих недостатков легче выдержат почти четверть миллиона людей, чем один, согласитесь... К чему клоню? В данной статье собраны различные отклики о нас с вами от людей, попавших в Балаково из других уголков России. Сразу оговорюсь, по моей просьбе приезжие акцентировали свои отзывы исключительно на минусах балаковцев. Почему? Похвалить мы себя можем и без посторонней помощи. Поэтому категории читателей, болезненно воспринимающих критику в свой адрес, советую перейти к более оптимистическим статьям номера. Остальным остается лишь глубоко вздохнуть и прочесть всю правду о нас с вами...

Анастасия, 20 лет (поселок Донгуз Балтайского района). Девушка здесь живет не так давно, но вместо отеческой заботы и доброты в общении, которую я привыкла из "северности", то есть я совершенно не умею дать от многих своих балаковских знакомых, кому обратиться за помощью и как правильно получить ее. Это, конечно, не минус балаковцев, просто в деревне весь быт, а значит, и сущность человека находятся на виду жителей. А души горожан остаются в тени... Если брать личные взаимоотношения, то молодые люди из Донгуза намного стеснительнее, менее уверенные в себе в плане близких отношений с девушками. В Балакове же юноши более "целеустремленные", пока не добьются своего - не отступят. Кстати, для меня было полнейшей неожиданностью, когда я встретила здесь с грубыми и высокомерными людьми старшего поколения...

Сергей, 18 лет (город Пойковский, Тюменская область): Не знаю, чем это обусловлено, но "северные" люди более спокойные, добродушные, открытые по сравнению с агрессивными, суетливыми и "закрытыми" жителями Балакова. Есть у вас и этого города еще одна скверная черта. Смотри, наши города примерно одинаковы, но в Пойковском, к примеру, за последние год-два создали большой парк, несколько красивых фонтанов, основали музей нефтяников, построили добротную городскую больницу, оснастив ее современной техникой. Чувствуешь разницу? В

Балакове все делается неизвестно для кого, у нас же - для жителей, для города. А Балаково, между прочим, имеет хорошую базу для того, чтобы по праву называться самым уютным и зеленым городом в области, но сейчас вообще никто из вашей власти им не занимается.

Юля, 22 года (живет в Балакове): А приезжие из Москвы говорят, что у нас очень добрые и приветливые люди...

Юля, 19 лет (поселок Горный): В-общем-то, я согласна. В нашем поселке несколько грубоватый стиль общения, правда,

есть люди и намного человечнее, чем некоторые мои балаковские знакомые. Я быстро адаптировалась в этом городе, за два года, возможно, потому, что здесь сама обстановка добрее. У меня в Балакове друзей больше, чем дома! А еще говорят: "Балаково - город наркоманов", я вот ни одного не видела! Сам город очень красивый, зеленый, жаль только, очень грязный... Мне нравится его размеренная жизнь и насыщенное движение на дорогах...

Игорь, 30 лет (Средняя Азия): Как и во всех провинциях, люди Балакова очень открытые и простые в общении...

- Наши минусы?

- Речь балаковцев очень засорена словами-паразитами и зачастую некультурна. Вообще, ваши люди очень пассивны в плане влияния на свою жизнь. Все ждут доброго, справедливого дяденьку, который будет отстаивать их права, добиваться для города благоустройства и наведения порядка во всех балаковских службах, который решит все проблемы жителей, а заодно освободит их от нужды знать законы РФ.

Олеся, 20 лет (Краснодар): Мне кажется, балаковцам нужно быть менее замкнутыми, более открытыми и естественными. Зачастую ваши люди "строят" из себя тех, кем на самом деле не являются... Может, стесняются себя настоящих? Тогда это вдвойне страшно и неприятно.

Наверное, сейчас ваша душа полна негодования и озлобленности на всех "иностранцев" на-

шего города, и зря... Не научились мы еще использовать чужое мнение для собственных размышлений. Конечно, что-то из сказанного должно быть близко к сердцу, что-то можно вообще пропустить "мимо глаз", а над чем-то стоит задуматься. Например, над некультурностью речи и эмоциональной пассивностью. Балаково погрязло не только в мусоре, разбросанных бумагах, остатках пиришеств. Город тонет в лени, халатности, злости, глупости. Чернота города становится все более заметна, чем его свет и доброта. И, назерное, стоит подумать о том, как мы говорим, мыслим и ради чего мы здесь, а затем посмотреть на наш город "чужим" взглядом. Действительно, за нас никто ничего не изменит, и пора бы взять все в свои руки. Для начала навести полный порядок в собственной жизни, потом в жизни города. Не нужно говорить, что нельзя ничего изменить, что мы всего лишь пешки и от нас ничего в этой реальности не зависит, что наша судьба - тихонько жить, наверх не стремиться, радоваться тому, что есть. Каждая минута зависит от нас, каждый день на 90% строится по нашему желанию. Нет ничего невыполнимого. "Трудно - не означает невозможно". Наш город может стать самым красивым и благополучным во всех смыслах, если его жители, то бишь мы с вами, наконец-то оторвемся от шаблонов бытия, чужих идей, бытовой пучины и посмотрим на свою жизнь по-новому. Если поверим в собственные силы и захотим сменить нашу серую реальность на чистоту отношений и свет бытия. На мечту, воплощенную нашими же руками в эту жизнь. Да, это будет сложно по всем параметрам, только ведь научиться читать тоже не легко. Однако сейчас вы наслаждаетесь сотнями книжных миров и выдуманных ситуаций. Почему бы нам не научиться жить по-настоящему, блаженствуя затем среди реализованных мечтаний, недавно казавшихся невыполнимыми.

Напишите на листочках фразу "Я все смогу! У меня все получится!", развесьте по всей квартире, на всех зеркалах, читайте ежедневно по несколько раз и ведите свою жизнь к задуманному каждую минуту своего бытия, составив предварительно список своих целей и сроки их выполнения. У вас все получится!

Будьте счастливы, а статью не выбрасывайте, иногда перечитывайте - критика творит с человеком большие чудеса! А.Садчиков

ОНИ ПРИДУМАЮТ...

Е. Чемеревский

- Тугова́то я сегодня соображаю, - пожаловался Главный. - Это как же прикажешь понимать? К такого рода новостям надо давать привыкнуть. Я выдержал аккуратную паузу и повторил: - Круглая, шеф. Им взбрело в голову, что она круглая.

Откинувшись в кресле, Главный обзрел меня с таким любопытством, будто я лично выдумал весь этот срам. Минуту-другую он что-то прикидывал, беззвучно шевеля губами, и наконец облегченно вздохнул:

- Дураки. Объясни им, что все, кто снизу, осыплются с нее как горох.

- Уже пробовал. У них на этот счет теория имеется, и, надо сказать, довольно складная. Дескать, не туда тянет, где низ, а вовсе наоборот: куда тебя тянет свалиться, там низ и есть. А поскольку...

- На чем у нас держится мир? Это вместо «здрасьте». Первый был догадлив и мигом побледнел:

- В процессе реализации означенного объекта, учитывая ситуацию и личные указания...

- Меня не интересует история вопроса, - оборвал его Главный. - Будьте любезны отвечать по существу.

- Так вы же... то есть... На слонах.

- Вот так. Коротко и ясно. А слоны?

- На черепахе. - Первый судорожно глотнул, уловив направление начальнической мысли.

- А черепаха? Первый молчал. Я бы на его месте тоже считал за благо молчать.

Потом я тесно с отцом. Предложил Главному тем же самым...

скрывает самые мрачные моменты его ярости. И, посмотрев в упор на обомлевшего от страха Первого, приговорил:

- Боюсь, мне с вами придется расстаться.

И тут же расстался. После чего долго и рассеянно глядел прямо перед собой, забавно кутаясь в просторную хламиду. Наконец вспомнил про меня:

- Давно это у них - философия? - Да лет уже, пожалуй, триста. - Почему молчали? - Не смели. Думали, пройдет. - Пройдет, - вяло передразнил уже поостывший шеф. - В другой раз промолчишь, отправлю вслед за ним. И много из твоих философов?

- Живых примерно с полсотни, - ответил я. Главный насупился, прикидывая, но что это станет.

28 августа, в день Вознесения Богородицы в Успенском соборе Кремля Русской Православной церкви был передан старинный намоленный список русской иконы Казанской Богородицы. Этому действию предшествовали менее известные широкому читателю события.

ПОНТИФИК И ИКОНА КАЗАНСКОЙ БОГОМАТЕРИ

ИСТОРИЯ СЯТЫНИ

Старинная русская икона неожиданно заняла особое место в современных отношениях между Римско-католической и Русской Православной церквями. Чудотворный образ стал второй, после мощей святителя Николая, святыней, одинаково почитаемой христианами Востока и Запада. Предание гласит, что после пожара, который в 1579 году уничтожил почти всю христианскую часть Казани, Богородица явилась во сне девятилетней девочке Матрене Онучиной и повелела обрести на пепелище икону. Вместе с матерью стали они искать в указанном в пророчестве месте и в конце концов нашли святыню. Царь Иван Грозный повелел устроить на месте явления храм Божий в честь Казанской иконы. Чудотворный образ стал вскоре всемирной святыней. С ней связаны многие судьбоносные вехи истории России, начиная от освобождения Москвы от поляков в 1612 году до защиты Ленинграда в Великую Отечественную. В июне 1904 года оригинал иконы был похищен, и следы его затерялись.

Этот украденный образ, по признанию вскоре пойманных воров, был ими разрублен, но в России сохранились более десятка его чтимых списков. Версия о том, что оригинал был не разрублен, а продан старообрядцам, не подтвердилась. Известно, что один образ вместе с другими ценностями был вывезен большевиками из России, продан в Англии в 1935 году и долго находился в частной коллекции. Через 30 лет его выставили на Всемирной выставке в Нью-Йорке, где он был выкуплен представителями монашеского «Голубого воинства» из храма Мадонны Фатимской (Португалия) и установлен на месте, где 13 мая 1917 года трем местным пастушкам явилась Дева Мария. Именно в этот день, 65 лет спустя, Богородица спасла папу Иоанна Павла II от верной гибели. Выстрел террориста на римской площади святого Петра не убил папу. В благодарность Кароль Войтыла подарил извлеченную хирургами пулю Фатимскому монастырю, где ее вставили в драгоценный венец на статуе Мадонны. В ответ, в начале 90-х, монахи из Фатимы передали папе свою святыню: ту самую икону Казан-

ской Богородицы. Она лишь раз покинула папские покои; икону вынесли в ноябре 2003 года на аудиенции, которую папа дал Президенту России.

Икона прошла три экспертизы, которые проводились в США, Великобритании и, самом, Ватикане. Все они подтвердили ценность священного образа и срок написания списка - не позднее XVIII века.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В РОССИЮ

Весной прошлого года в ватиканских «верхах» созрела идея: организовать неофициальное посещение России папой, по дороге в Монголию, минуя Москву, с «технической» остановкой в Казани. С тем, чтобы там передать иерархам Русской Православной церкви заветную реликвию. Но... Произошла «утечка информации», Свято-Даниловский монастырь категорически воспротивился этой затее, и она была похоронена. А «за» были два премьера - Берлускони и Касьянов. Сбой в «монгольском маршруте» застал врасплох обе стороны. Ватикан соблазняла сама идея: по дороге в ламаистскую страну посетить исламскую автономную республику, где передать православную святыню русской церкви. Ту, в свою очередь, явно не устраивало вторжение через «черный ход» незваных гостей. Было даже мнение привезти всех монгольских католиков на самолете в Рим - там их всего-то 170 человек. Впрочем, само страстное желание папы-поляка вернуть на родину реликвию, защитившую однажды Русь именно от поляков, вызывает смесь удивления и уважения к понтифику - великому путешественнику, полиглоту, римскому папе, который, быть может, создаст прецедент в истории католицизма и оставит пост главы Ватикана при жизни. А пока что в планах на ноябрь - встреча с патриархом константинопольским Варфоломеем в Стамбуле.

Недавно исполнилась очередная годовщина пребывания понтифика на «боевом» посту. Страстному поклоннику «Формулы-1» подарили красный «Феррари» точно такой, как у Михаэля Шумахера, а оркестр хор им. Александрова исполнил для папы песню на польском языке. Кароль Войтыла был похищен



Филиал в магазине «Триколор»

2 этаж МАДОНИНА 2 этаж

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

"ГОРЕ ОТ УМА"									"МОЩНЫЙ" художник
ЧАСТЬ ТЕКСТА, АБЗАЦА	ВЫСЕЛКИ	НИКОЛАЕВ	1	ТЕСТО	ТОНИК	ИКЕБАНА			
					ГЛАВКОМ				
НАРКОТИК	ТРОЙКА, туз	ДАСАЕВ	5	НАЧАЛО РЕКИ					
					ПОДЪЕМ КУРСА (БИРЖ.)				
	СЕНО, ПРОЦЕСС	МЕЖДУ ПИТЕРОМ И МОСКВОЙ		И (НЕГ.)		ПЛАНЕТА		ЛЕЗВИЕ, СКОС	
					ПРОВОКАТОР				
	ВОТЧИНА КОРОЛЯ АРТУРА	ВЕКТОР		ФАЭТОН					
						ГОРА, МОНАСТЫРЬ		ЖАК ... КУСТО	
	ЗНАК								
	ФАСОН				ВЕРХ ПЛАТЬЯ				
ГРАММО-ФОН						ВИД			
						ОСТРОВ			

Д	У	Ш	Е	Г	У	Б	К	А	М
Е	О	О	Р	Р	Л	Е			
У	Б	И	Й	Ц	А	И	З	Ы	С
Ю	Г	Т	Я	Г	А	Ч	К		
С	Т	Р	У	Н	А	Д	А	Ч	А
Е	А	А	А	К	Ю	И	Е		
Л	П	У	Ч	К	А	Р	А	Л	О
Б	А	И	О	Д	И	А	Л	О	Г
П	А	Л	А	Н	К	И	И	Т	О
О	Л	И	К	А	Ф	Р	Е	О	Н
Б	О	Д	А	Й	Б	О	И	Н	Ь

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД в №82
 Пароль сканворда - УМЫВАЛЬНИК
 Фамилия призера - на 12-й странице

Чтобы выиграть приз, нужно разгадать задание, определить пароль, заполнить купон и сдать в киоск или рекламный отдел газеты на ул. Ленина, 60, до указанной даты.
СКИДКА 200 р.

СДАТЬ ДО 1 НОЯБРЯ

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

в киоск "СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА"

Разгадайте сканворд, составьте пароль. Победитель получит скидку в 200 рублей при покупке отделочных материалов в магазине. Фамилия нового призера - на следующей неделе.

МАГАЗИН ЭКОНОМ КЛАССА

По горизонтали: 5. Финиковое дерево. 6. Назарит. Незнайки в полете на Луну. 9. Аллотропная форма кислорода. 10. Река в Грузии. 11. Глава мемуаров. 12. ...



ДОМ КНИГИ представляет

Патрик Зюскинд.
ПАРФЮМЕР

История одного убийцы

Патрик Зюскинд - немецкий драматург и прозаик. Получил музыкальное образование, изучал историю в мюнхенском университете. Переменил много профессий - работал в патентном отделе фирмы «Сименс», тапером в дансинге, тренером по настольному теннису. В 1994 году опубликовал пьесу «Контрабас», которая принесла ему известность.

Пьесу ставили в шести немецких театрах, в 2000 году поставили и в России. Зюскинд известен как автор сценариев для телевидения. Роман «Парфюмер. История одного убийцы» издан в Швейцарии в 1985 году, переведен на десятки языков и в течение двадцати лет занимал прочное место среди бестселлеров на западном книжном рынке. Роман называли и «блagoухающим успехом», и «потрясающим от феноменального замысла», и «до дрожи прекрасным романтическим детективом».

История Жана-Батиста Гренуа - великолепного всепобеждающего монстра и главного героя романа - выдержала миллионный тираж, и в этом году на мировой экран планируется выход фильма-экранизации.

Книга выпущена в рамках серии «Азбука-классика».

Недорогая цена бестселлеров в мягком переплете делает знакомство с классикой и современной литературой более доступным.

Анекдоты

● Разговор новых русских.

- Все чего-то французскую кухню увалят. Был недавно в Париже, сходил в ресторан, попробовал. Ничего особенного. Гамбургер как гамбургер!

● Вовочка вспоминает:

- В школе я учился плохо маму постоянно вызывал к директору. Потом я научился лучше, и маме с директором пришлось искать место.

● Новый русский на джипе. Сидит божок. Вдруг выскочил - и перед ним

стопан водит. Остановился, передохнул.

НР зашел в магазин. Остановился, наблюдает. Через некоторое время все повторилось: щелчок, стопарик. И так несколько раз. НР не выдержал, подбежал к божку.

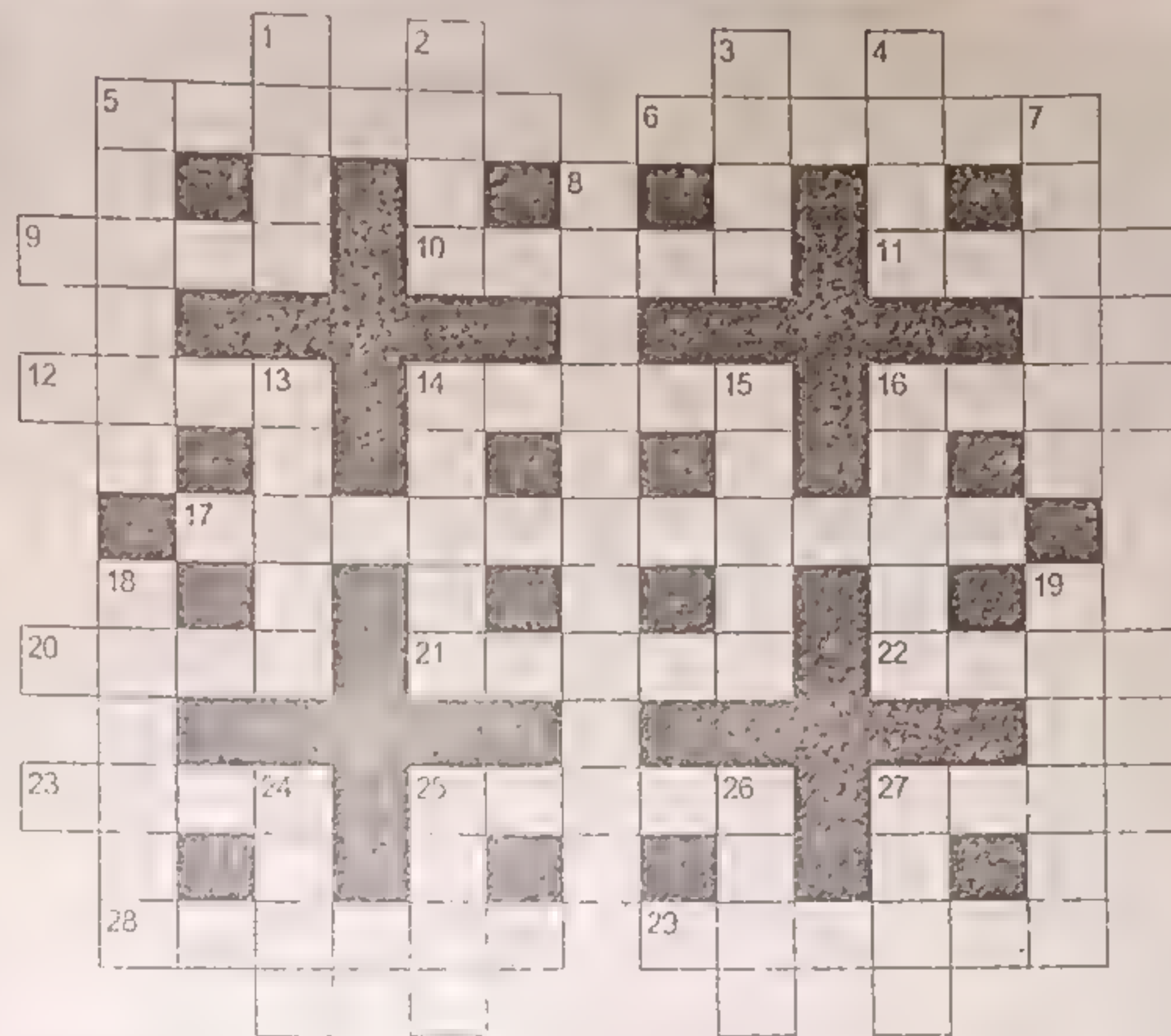
- Слышь, а как ты вот так?

- А у меня джип есть. Он мои желания и выполняет.

- Настоящий джип? Слышь, продай его мне!

- Самому нужен!

- Тогда поменяемся! Беру джип, часы швейцарские, перстень, 50 тонн баксов стоит... Кредитную карту, мобилу, пиджак от Версаче,



багажник вынул, пошел. Дарили по рукам. Достаю из-за пазухи. Быстро потер лапу, сяду со свистом выпустить. Сидишь и повинуюсь!

- Значит так. За первых, денег - миллиард евро. Вторых - три виллы в Ницце, три на Канарах, три - на Багамах. В третьих - контрольные пакеты акций Газпрома, Сибнефти...

- Не гони! - перебивает его джип. - У меня узкая специализация: пятьдесят, сто и сто пятьдесят. Начнем по маленькой?

● Идет международный симпозиум «Счастье и его национальные особенности».

Счастье американского бизнесмена - две недели на необитаемом острове, вдали от телефонов, биржевых котировок, инфляций, коллег и совета директоров.

Счастье немецкого биз-

несмена - стабильно работающая фирма, благополучие семьи, сосиски с кислой капустой, бокал запотевшего пива и победа любимой футбольной команды в Кубке УЕФА.

Счастье российского бизнесмена - это когда ты сидишь на своей роскошной даче и балдеешь (масса вариантов). Вдруг возле твоего особняка останавливается автобус, из него выскакивают люди в масках с оружием, врываются в твой дом, кладут тебя мордой в паркет и рычат:

- Это Садовая, 6?

А ты им спокойно отвечаешь:

- Нет, это Садовая, 14.

По горизонтали: 5. Финиковое дерево. 6. Напарник Незнайки в полете на Луну. 9. Аллотропная форма кислорода. 10. Река в Грузии. 11. Глава мечети. 12. Сушеный абрикос с косточкой. 14. Имя горьковской мадам Железновой. 16. Триумфальное сооружение. 17. Мужчина, исполняющий роль «няни» в «камерном театре» изолятора временного содержания. 20. Королевская кличка австрийского Мухтара. 21. Птица с внушительным клювом. 22. Древний город в Средней Азии. 23. Ликвидация здания. 25. Линия наступления тайфуна. 27. Реальное событие в литературном изложении. 28. Зрящий в корень Прутков по имени. 29. Пряность и сорт яблок.

По вертикали: 1. Пребывание за колючей проволокой в стане врага. 2. Бухарский князь. 3. Глазастый примат. 4. Окуляры для бабушки. 5. Емкость с воздухом, помогающая карасю менять глубину погружения. 7. Из эмали, и сурик. 8. Профессия Туполева и Калашникова. 13. Сообщество учеников. 14. Дружественное посещение. 15. Мужское имя. 16. Бог правых мусульман. 18. Балаковец для балаковца на пляже Копакана. 19. Усыпальница короля Артура или местная контора ритуальных услуг. 24. Профессия Полигимнии. 25. Ефим для родной мамы и друзей. 26. Лестница на сушу. 27. Священная кошка Татарстана.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №82

По горизонтали: 5. Бархан. 6. Глупыш. 9. Жезл. 10. Секач. 11. Тайм. 12. Верн. 14. Пупок. 16. Свая. 17. Фрезеровщик. 20. Плод. 21. Рюмка. 22. Атом. 23. Свет. 25. Манго. 27. Брус. 28. Изюбрь. 29. «Соболь».

По вертикали: 1. Урал. 2. Хаус. 3. Плач. 4. Опыт. 5. Бремен. 7. Шайтан. 8. Эксперимент. 13. Народ. 14. Позор. 15. Ковка. 16. Спица. 18. Сливки. 19. Голубь. 24. Трюм. 25. Морж. 26. Овод. 27. Бром.

Пароль кроссворда - НЕ ХВАТАЕТ.

Новый пароль составьте из букв по номерам в сетке кроссворда. Он будет окончанием «жизнерадостного» и короткого анекдота:

«ЗА ТЕХ, КТО В МОРЕ!» - ЛЮБИМЫЙ ...

21, 4, 23, 26 / 19, 8, 12, 3

Фамилия призера музыкального кабачка «Изюминка» - на 12-й странице.

ДОМ КНИГИ

● Ленина, 129
Т.44-54-72

● Трнавская, 21
Т.33-17-25

● Трнавская, 57
Вход справа от маг. «Лотос»

● Гипермаркет
«ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»
с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 17.00
выходной - воскресенье

СДАТЬ ДО 1 НОЯБРЯ

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

ПРИЗЫ ОКТЯБРЯ

№1 - Муз. подарок на СТБ - каждую неделю.
№2 - Путь Кассандры.
№3 - Мои посмертные приключения.
№4 - Зюскинд.
№5 - Хемингуэй.
№6 - Ривера

НОМЕРА ПРИЗОВ

--	--	--

СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО
К ВОПРОСУ О НОВОМ РАСЧЕТЕ
СУБСИДИЙ с 01.10.2004 г.

Предоставление субсидий осуществляется в установленном настоящим Положением порядке в соответствии с ежегодно утверждаемыми федеральными и областными стандартами.

При определении размера субсидий учитываются расходы на оплату жилья и коммунальных услуг (с учетом льгот) в пределах социальной нормы площади жилья (33 м² - одинокопроживающие; 42 - семья из двух человек; 18 - на каждого члена семьи из трех и более человек) и нормативов потребления коммунальных услуг, приходящиеся на граждан, зарегистрированных постоянно по этому месту жительства и проживающих в одном жилом помещении, с учетом максимально допустимой доли собственных расходов граждан на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи (16%).

По первому основанию:

При среднедушевом доходе семьи выше прожиточного минимума (2250 руб.) на душу населения, установленного Правительством Саратовской области в соответствии с за-

конодательством Российской Федерации, величина субсидии (C_1) определяется как разница между рассчитанным на момент обращения за субсидией размером оплаты жилья и коммунальных услуг и максимально допустимой долей расходов граждан на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи:

$$C_1 = \text{ОСН} - [\text{МДДр} \times \text{Д}], \text{ где}$$

C_1 - размер субсидии (в рублях);

ОСН - установленный на данный период времени размер (в рублях) оплаты жилья и коммунальных услуг по действующим на момент предоставления субсидий ценам и тарифам, рассчитанный с учетом льгот;

МДДр - значение максимально допустимой доли расходов граждан на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи (16%);

Д - совокупный доход семьи (в рублях).

По этому основанию расчет субсидий происходит очень редко, т. к. начисления по соц. норме низкие относительно совокупного дохода семьи.

По второму основанию:

При среднедушевом доходе семьи ниже величины прожиточного минимума на душу населения, установленной Правительством Саратовской области, величина субсидии (C_2) определяется как разница между рассчитанным на момент обращения за субсидией размером оплаты жилья и коммунальных услуг и максимально допустимой долей расходов граждан на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи, рассчитанной с применением поправочного коэффициента, равного отношению среднедушевого дохода в семье к прожиточному минимуму:

$$C_2 = \text{ОСН} - [\text{МДДф} \times \text{Д} \times \text{К}], \text{ где}$$

C_2 - размер субсидии (в рублях) для граждан, имеющих среднедушевой доход семьи ниже установленного в соответствии с законодательством прожиточного минимума;

МДДф - значение федерального стандарта максимально допустимой доли расходов граждан на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи;

К - поправочный коэффи-

циент, рассчитанный по формуле:

$$K = \frac{\text{СД}}{\text{ПМ}}, \text{ где}$$

СД - среднедушевой доход семьи (в рублях);

ПМ - величина прожиточного минимума на душу населения (в рублях).

При изменении цен и тарифов, а также порядка и условий предоставления субсидий на территории Саратов-

ской области перерасчет размеров субсидий производится без участия граждан.

Результаты перерасчета отражаются в деле получателя субсидии путем указания в платежных документах.

Пример 1.

Расчет субсидий по новым формулам
(Постановление Правительства
Саратовской области
от 30 января 2004 г. № 20-П)

(Данные для расчета по тарифам за октябрь 2004 г.)

Количество зарегистрированных человек	2
Общая площадь (м ²)	46,20
Льгот нет	
Доход семьи за месяц (руб.)	3288,63
Предельно допустимые расходы (16%)	526,18
Прожиточный минимум (руб.)	2250,00
Доход на одного человека (руб.)	1644,31
Начислено по соц. норме (руб.)	645,30

Т. к. среднедушевой доход не превышает прожиточный минимум (1644,31 < 2250,00), расчет субсидий производится по второму основанию:

$$C_2 = \text{ОСН} - [\text{МДДф} \times \text{Д} \times \text{К}], \text{ где}$$

$$K = \frac{\text{СД}}{\text{ПМ}} = 1644,31 / 2250 = 0,73$$

$$C_2 = 645,30 - (16\% \cdot 3288,63 \cdot 0,73) = 261,19 \text{ руб. (размер субсидии с учетом начисленных услуг)}$$

Пример 2.

Расчет субсидий по новым формулам
(Постановление Правительства Саратовской
области от 30 января 2004 г. № 20-П)

(Данные для расчета по тарифам за октябрь 2004 г.)

Количество зарегистрированных человек	1
Общая площадь (м ²)	48,00
Льгота	инвалид 2 гр.
Доход семьи за месяц (руб.)	1998,02
Предельно допустимые расходы (16%)	319,68
Прожиточный минимум (руб.)	2250,00
Доход на одного человека (руб.)	1998,02
Начислено по соц. норме (руб.)	253,08

Т. к. среднедушевой доход не превышает прожиточный минимум (1998,02 < 2250,00), расчет субсидий производится по второму основанию:

$$C_2 = \text{ОСН} - [\text{МДДф} \times \text{Д} \times \text{К}], \text{ где}$$

$$K = \frac{\text{СД}}{\text{ПМ}} = 1998,02 / 2250 = 0,89$$

СД - среднедушевой доход семьи (в рублях);
ПМ - величина прожиточного минимума на душу населения (в рублях).

$$C_2 = 253,08 - (16\% \cdot 1998,02 \cdot 0,89) = -31,44 \text{ руб.} < 0, \text{ следовательно, субсидия не выходит.}$$

Увлечение

О Нине Ивановне Лаптевой, 76-летней художнице, которая начала писать свои пейзажи в 74 года, мы узнали из письма пришедшего в редак-

КОМУ НУЖЕН На приеме у психолога
СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ?

- Почему ты не отмыва-

человеку, который
сможет помочь



Увлечение

О Нине Ивановне Лаптевой, 76-летней художнице, которая начала писать свои пейзажи в 74 года, мы узнали из письма, пришедшего в редакцию «Свободной газеты». Но Нина Ивановна себя художницей не считает.

ОЗАРЕННАЯ ЛУЧАМИ ПОЗДНЕГО ТАЛАНТА

«Я не могу так себя назвать, я нигде не училась, даже кружок изобразительного искусства никогда не посещала», - говорит Нина Ивановна.

Энергичная, жизнерадостная Нина Ивановна, проработавшая в основном на руководящих должностях в пищевой промышленности, вырастила троих детей, шестерых внуков. Так что рисовать было некогда. А вот когда появившимися правнуками занялись их бабушки - дети Нины Ивановны, у прабабушки появилась масса свободного времени, которое она решила посвятить живописи.

Н.И.Лаптева: «Мои работы дают мне радость жизни и вдохновение. Утром проснусь, сяду, смотрю, как будто в галерею сходила. И на ночь тоже, не выключу свет, пока не посмотрю на свои картины».

Тяга к прекрасному у Нины Ивановны была всегда. В каком бы городе она ни жила, везде она посещала картинные галереи и выставочные залы.

И.Лаптева: «Я, когда смотрю, всегда думаю, раз- ное-то лесом до- ступно и для ме-

могали и
дрость

Н.И.Лаптева: «Сейчас читаю Аристотеля, недавно прочла в серии «Беликие ученые» - Платона, на ночь читаю «Тайны египетских фараонов».

Глубокая ночь - лучшее время для творчества Лаптевой, именно в ночной тиши ее замыслы находят художественное воплощение. Многие рисуются по памяти.

Возможно, профессионалы оценят работы 76-летней художницы по-своему, но на высокую художественную ценность Нина Ивановна не претендует. Ее работы яркие, по-детски жизнерадостны, со светлой положительной энергетикой. А другой и быть не может у женщины, не потерявшей в столь преклонном возрасте чувство юмора и вкус к жизни.

Н.И.Лаптева: «Я себя старой не считаю, хотя мне и дали инвалидность, очень ноги болят. Но руки-то работают, голова работает! Я считаю, духом никогда не надо падать!»

Завершалось пришедшее к нам в редакцию письмо о Лаптевой такими словами: «Вот такая она - Нина Ивановна, человек, озаренный лучами позднего, но яркого таланта, человек, несущий в наш мир красоту, которой так не хватает в это непростое время!»
Е.Бруславцева

КОМУ НУЖЕН СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ?

На приеме у психолога

- Почему ты не отмываешь свой помазок от пены? Меня это уже раздражает!

- А пасту зубную ты почему так выдавливаешь?

- Есть же мужики нормальные. А этот!..

- Достала уже! Лучше на себя посмотри!

- Ненавижу тебя вместе с твоей мамой и твоими родственниками!

- Где мои глаза были? Всю молодость с тобой загубила! Если бы не дети...

Знакомая картина, не правда ли? Так почему же близкий, дорогой и любимый человек становится вдруг ненавистным? Почему свекровь (теща) может стать человеком, от которого зависит семейное счастье молодой семьи? Дети стали чужими, говорите с ними на разных языках?

Кто виноват в том, что происходит с вашей семьей, а глав-

ное - что с этим делать и как? Если вы знаете ответы на эти и подобные вопросы, знаете способы выхода из сложной, конфликтной ситуации, а главное, знаете причину происходящего, то вам никто не нужен. Если же жизнь становится похожей на бесконечное мучение и вы не видите света в конце тоннеля, есть шанс позвонить

если вам повезло, и вы нашли того, кто вам нужен, - есть шанс изменить жизнь, а это дорогого стоит, поверьте. В следующий раз мы будем говорить с вами о том, действительно ли браки заключаются на небесах. До встречи.

А.В.Русанова

Звоните: 37-07-69, с 19.00 до 21.00.

СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО ВНИМАНИЮ САДОВОДЧЕСКИХ, САДОВО-ОГОРОДНЫХ, ГАРАЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫХ И ЖИЛИЩНО-СТРОИТЕЛЬНЫХ КООПЕРАТИВОВ!

В связи с внесением изменений в главу 24 части второй Налогового кодекса Российской Федерации, Федеральный закон "Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации" и признанием утратившими силу некоторых положений законодательных актов Российской Федерации, управление ПФ РФ в Балаковском районе сообщает, что с 1 января 2005 года будут начисляться страховые взносы в ПФР на следующие виды выплат:

■ суммы, выплачиваемые за счет членских взносов садоводческих, садово-огородных, гаражно-строительных и жилищно-строительных кооперативов (товариществ) лицам, выполняющим работы (услуги) для указанных организаций;

■ выплаты в денежной и натуральной формах, осуществляемые за счет членских профсоюзных взносов

каждому члену профсоюза, при условии, что данные выплаты производятся не чаще одного раза в три месяца и не превышают 10000 рублей в год;

■ выплаты в натуральной форме товарами собственного производства, сельскохозяйственной продукцией и (или) товарами для детей в размере до 1000 рублей (включительно) в расчете на одно физическое лицо - работника за календарный месяц.

В связи с вышеизложенным садоводческим, садово-огородным, гаражно-строительным и жилищно-строительным кооперативам необходимо зарегистрироваться в Управлении Пенсионного фонда, если прошли государственную регистрацию до 01.01.2004 года, но до настоящего времени не зарегистрировались в ПФР.

Администрация УПФР в Балаковском районе

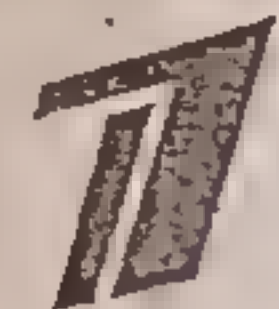


человеку, который сможет помочь разобраться в вашей проблеме, кое-чему научить, определить причину этого кошмара. Хочу предостеречь - сильные эмоции вызывают неврозы. А человек, который сможет вам помочь, - это семейный психолог.

Настоящих семейных психологов очень мало, особенно квалифицированных. И

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

(из сухого пиломатериала)
КАЧЕСТВЕННО В ТРОК
Тел. 22-66-85,
с 9.00 до 18.00
44-07-06,
в любое время
222-555



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ШЕСТОЙ". Боевик.
11.00 "Звучная фамилия Негода, или "Маленькая Вера" 15 лет спустя". Фильм из цикла "Интересное кино".
12.00 Новости.
12.10 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
13.20 "МИСТЕР БИН". Комедия.
15.00 Новости.
15.20 "Угадай мелодию".
15.50 "Последний герой".
17.00 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пан или пропал".
19.00 "КЛОН".
20.00 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 "МОСКОВСКАЯ САГА".
22.40 "Эскадроны смерти против Пабло Эскобара".
23.40 Ночное "Время".
00.00 "Сабрика звезд".
00.20 Искатели.
01.00 "Русский экстрим".
01.20 "ДОРОЖНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ". Боевик

РОССИЯ

...ро, Россия!
...недели.
...ДИНА. НА ГРЕБНЕ

1 ноября, ПОНЕДЕЛЬНИК

17.40 "УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
18.40 "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕР-БУРГ". "АДВОКАТ".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА".
21.55 "КОНВОЙ PQ-17".
23.00 Вести+.
23.20 "Дежурный по стране".
0.15 Народный артист.
0.30 Синемания.
1.00 Дорожный патруль.
1.20 "ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ ЛГУНЬЯ". Комедия.
3.00 Канал "Евроньюс".
4.45 Вести Дежурная часть.



6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "БЕЗ СЛЕДА: МАТЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Криминальная Россия.
10.55 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ-2".
13.00 "Сегодня".
13.35 "ТАКСИСТКА".
15.35 Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.30 "СЫЩИКИ-3: Я УБИЛ СВОЮ ЖЕНУ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "СТРОПТИВАЯ МИШЕНЬ". Детектив.
20.50 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2".
22.00 "Страна и мир".
22.40 "Школа злословия".
23.50 Чрезвычайное происшествие.
0.00 Сегодня.
0.15 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".

1.10 Особо опасен!
1.45 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
2.30 Совершенно секретно. Информация к размышлению: тюремная психиатрия.
3.15 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ПРАВИДАМИ: ЖАЖДА ЖИЗ-



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Котопес".
8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.30 ТВ-клуб.
8.50 Наши песни.
9.00 "Завтрак с "Дискавери".
10.00 "БРУНО". Комедия.
12.10 "Никелодеон на ТНТ": "Как говорит Джинджер".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Ох, мультики!".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.30 ТВ-клуб.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00, 20.00 "Окно".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "ЭЛЬВИРА - ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ-2". Комедия.
0.10 "Дом-2. Любовь".
0.20 Местное ТВ.
0.50 Наши песни.

ЧП Черников
САХАР МУКА
С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ НА ДОМ (без выходных)
643-477



45 канал

06.00 ПРОФИЛАКТИКА
Программа СТВ
*18.00 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 31 октября.
*18.25 «КОРОБЕЙНИК». Повтор от 31 октября.
*18.35 ОтКЛИПнись!
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

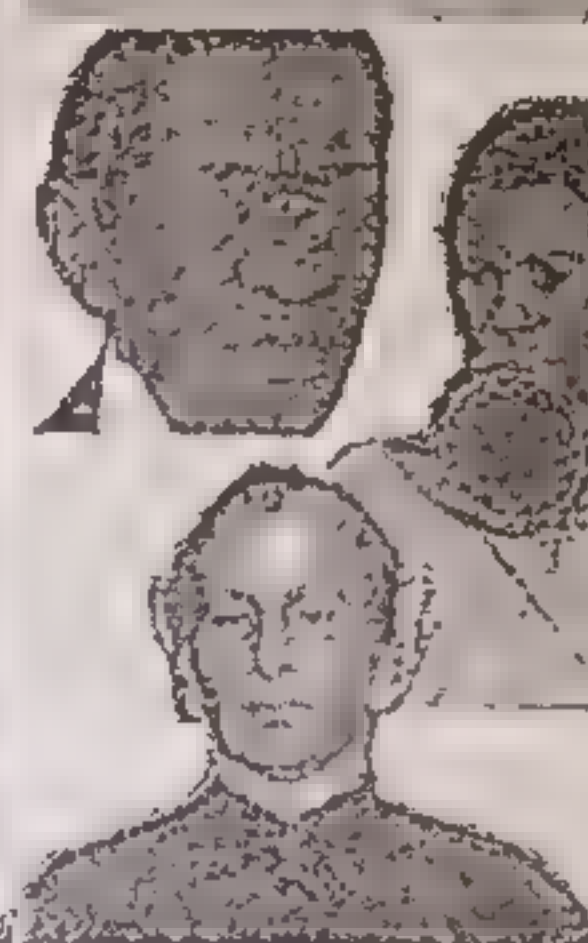
*20.25 «БЛАГОЕ СЛОВО». Повтор от 27 октября.
*20.30 «КОРОБЕЙНИК». Повтор от 27 октября.
*20.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*21.00 «КОРОБЕЙНИК». Повтор от 27 октября.
*21.10 «Жемчужная россыпь Балакова». Повтор от 27 октября.
*21.25 ОтКЛИПнись!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 27 октября.
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
*22.40 "Особая папка".
23.20 "Времечко".
*23.50 "КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ". Х/ф.



06.00 «ФАДЖ-НЕПОСЕДА». Повтор от 27 октября.
06.20 Мультфильмы.
06.50 «Смешарики». М/с.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с.
07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НАНЯ». Повтор от 27 октября.
08.00 «ГРЕХИ ОТЦОВ». Повтор от 27 октября.
09.00 Детали утром.
09.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». Повтор от 27 октября.
10.30 «КРАДУЩИЙСЯ ТИГР, ЗАТАИВШИЙСЯ ДРАКОН». Х/ф.
13.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». Повтор от 27 октября.
13.30 То, что надо.
14.00 «Приключения мультяшек». М/с.
14.30 «Бэтмен». М/с.
14.55 «Приключения Джеки Чана». М/с.
15.25 «Пинки и Брейны». М/с.
16.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210». Повтор от 27 октября.
17.00 «ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА». Повтор от 27 октября.
17.30 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». Повтор от 27 октября.
18.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». Повтор от 27 октября.
19.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НАНЯ». Повтор от 27 октября.
19.30 Вовремя.
19.45 То, что надо.
20.00 «ГРЕХИ ОТЦОВ». Повтор от 27 октября.
21.00 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ».

Городской выставочный зал ПРЕДСТАВЛЯЕТ



выставку ВОСКОВЫХ ФИГУР

из Санкт-Петербурга

С 16 октября,
с 10 до 18 часов, ежедневно
Скидки на коллективные посещения

ООО «БАЛАКОВСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ УДОБРЕНИЯ» ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:

■ специалиста по налогообложению до 45 лет, стаж не менее 3-х лет, образование высшее экономическое, знание бухгалтерского и налогового учета. Желательно наличие аттестата профессионального бухгалтера;
■ бухгалтера общего отдела по учету расчетов с прочими дебиторами и кредиторами до 45 лет, стаж не менее 3-х лет, образование высшее экономическое, знание бухгалтерского учета.
Обращаться в службу персонала

МУЗЫКАЛЬНАЯ СТУДИЯ И ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР

при



Местное время.
12.50 "БЕДНАЯ НАСТЯ".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ". Х/ф.
16.25 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 "Честный детектив".

0.15 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
1.10 "Особое мнение".
1.45 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
2.30 Совершенно секретно. Информация к размышлению: тюремная психиатрия.
3.15 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: ЖАЖДА ЖИЗНИ".
4.00 Сегодня.
4.10 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".
4.55 "СУПЕРШПИОНЫ".
5.40 Чрезвычайное происшествие.

06.00 ПРОФИЛАКТИКА
18.00 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 31 октября.
*18.25 «КОРОБЕЙНИК».
*18.35 Отклипись!
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
*19.25 «ПОЛИТКЛУБ». Повтор от 29 октября.
*19.55 Телемагазин «Живая очередь».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».

17.30 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
18.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
19.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19.30 Вовремя
19.45 То, что надо
20.00 «ГРЕХИ ОТЦОВ»
21.00 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ»
23.15 О.С.П.-студия
23.30 Вовремя
23.45 То, что надо
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00.35 Детали

Продажа:
- сотовых телефонов новых, б/у
- аксессуаров к сотовым телефонам
- ремонт сотовых телефонов

Интернет-услуги:
- продажа интернет-карт
- работа в скоростном интернете

- ксерокопирование
- ламинирование
- заправка и ремонт ксероксов, картриджей, принтеров
- набор, распечатка текстов
- компьютерные курсы
- автострахование

- подключение к сетям GSM
- карты оплаты
- прием платежей

- Трнавская 15
- Наб. Леонова 31, маг. "Гроздь"
- 8а м-н, маг. "Магнит"
Справки по тел. 333-455

МОБИЛА
САЛОН СВЯЗИ

КУРСЫ · КУРСЫ · КУРСЫ

ДИЗАЙН

ПРОСТРАНСТВА

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ

ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ?

ЗВОНИТЕ !!!

66-81-42

ПРИХОДИТЕ !!

НАШ АДРЕС: ул. Ак.Жук, 27 офис 1

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ:

- сварщики 4-5 разрядов • токари • токари-фрезеровщики
- монтажники м/к
- ДИПЛОМИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СВАРКЕ НА КОНКУРСНОЙ ОСНОВЕ (з/п договорная)

Т.44-10-05

ФИРМА ASD-КАНЦ РЕАЛИЗУЕТ СО СКЛАДОВ В БАЛАКОВЕ
КСЕРОКСКУЮ БУМАГУ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ

«СНЕГУРОЧКА» А4 – 87,50 руб.
«SVETO COPY» А4 – 90,00 руб.
«BALLET CLASSIC» А4 – 95,50 руб.
«BALLET UNIVERSAL» А4 – 90,00 руб.
«XEROX BUSSINES» А4 – 121,20 руб.

«CANON COPY» А4 – 101,50 руб.
«CANON OFFICE» А4 – 124,50 руб.
«ZOOM» А4 – 107,30 руб.
«ZOOM EXTRA» А4 – 109,50 руб.
«ZOOM ULTRA» А4 – 111,70 руб.

«KYM LUX» А4 – 106,50 руб.
«TECNIS LASER» А4 – 93,30 руб.
«TECNIS LASER INJET» А4 – 99,60 руб.
«TECNIS SELECT» А4 – 104,10 руб.
«DATA COPY» А4 – 123,10 руб.

А также более 6000 наименований канцтоваров для школы и офиса!
Цена включает в себя НДС и распространяется на любое количество товара!
Доставка осуществляется бесплатно!



магазинов-складов «Розовый слон»:
ул. Жук, 10А - (слева от Пенсионного фонда), тел. 46-11-51, 46-06-21
ул. Ибеллы, д. 20А - (за аптекой «Эфедра», за маг. «Ярослав»), тел. 39-00-38
ул. Ибеллы, 103 оф. 203 (магазин-склад «Графومان», за гостиницей «Салют»)



- аудиореклама
- услуги профессиональных поэтов и композиторов
- запись и аранжировка фонограмм
- профессиональная запись голоса
- возможность продюсирования

**В нашей студии вы можете выпустить
СВОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬБОМ!**

Справки по телефонам: 35-94-44, 35-43-70

День	Температура	Облачность	мм. рт. ст.
27.10	14	осадки	759
28.10	12	перемен.	756
29.10	11	перемен.	759
30.10	11	перемен.	759
31.10	13	осадки	748
1.11	7	осадки	744
2.11	2	осадки	750
3.11	1	осадки	758

АНЕКДОТЫ С АРИФМЕТИКОЙ

- После соревнования идет подведение итогов. Первое место разделили три победителя. Спрашивают Васю Сидорова: «Тебе кубок или триста рублей?» Вася думает: «Зачем мне кубок? Давайте деньги, победу обмою с друзьями!» Спросили Васю Коридзе: «Тебе кубок или деньги?» Васю отвечает: «Генацвале, триста рублей - это не деньги! Давай приз!» Осю Шниперсона спрашивают то же самое, а он задает встречный вопрос:
- А сколько стоит кубок?
- Сто рублей.
- Тогда один кубок и двести рублей.
- К Пятачку прибегает Винни Пух и говорит:
- Пятачок, нам прислали десять банок меда, по девять банок каждому!
- Как это по девять...
- Не знаю, я свои девять уже съел.

ФИГУРА, ПОТЕНЦИЯ, ИММУНИТЕТ
Формула ОЗДОРОВЛЕНИЯ
 ■ Булочная на ул.Ленина,91 ■ 2 этаж в Торговом центре в 9 м-не

В наличии и на заказ
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

журнальные столики,
 TV-тумбы, полочки
 -Магазин "Гранд", 1 этаж,
 ул.Ленина, 94/1,
 ул. Пионерская, 1а
СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА,
ЗЕРКАЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
 для ванных комнат,
 прихожих
 Ул. Минская, 9
 (д/с напротив маг. "Фиалка"),
 ул. Пионерская, 1а
 Тел. для справок 44-63-81

Аптека ООО «МЕДИКО»
Широкий ассортимент
лекарственных
препаратов
Цены приятно вас удивят
 Адрес: ул.Ленина, 122 а, тел. **44-79-52**
 (вход с торца, справа от магазина «Оптика»)
 Лич. № Д126546 РИ 2907 ЛВД-03 от 17.07.02

Интернет - ТОЛЬКО
через модем?!
 фирма "ЛИ" предлагает:

2 ноября, ВТОРНИК

1
 06.00 "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.20 "МОСКОВСКАЯ САГА".
 10.30 "КЛОН".
 11.30 "Шутка за шуткой".
 12.00 Новости.
 12.20 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
 13.30 Дисней-клуб: "Новые приключения Винни Пуха".
 13.50 "СОБАЧЬЕ ДЕЛО".
 15.00 Новости.
 15.20 "Угадай мелодию".
 15.50 "СТИЛЕТ".
 17.00 "Пять вечеров".
 18.00 Вечерние новости.
 18.20 "Пан или пропал".
 19.00 "КЛОН".
 20.00 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
 21.00 Время.
 21.30 "МОСКОВСКАЯ САГА".
 22.40 Тайны века.
 23.30 "Полночь в долине".
 23.50 "Два брата в одной".
 00.10 "Лекарство от рака" Док. фильм.
 00.40 "Подорожная".
 01.10 "ПОСЛЕДНИЕ СЛУЖБАТЫЕ". Триллер.
 03.00 Новости.

РОССИЯ

5.00 Доброе утро.
 8.45 "КАК ВЕРСИЯ ИЗ СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА".
 9.40 "УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ".
 10.40 "Деловая Москва".
 11.00 "Войди в свой дом".
 11.30 "Моя прекрасная няня".
 11.50 "Юридическая консультация".
 12.00 "Интервью".
 13.45 "Расследование".
 14.00 "Войди в свой дом".
 14.30 "Моя прекрасная няня".
 15.25 "Холостой РО-17".
 16.00 "Вести. Дежурная часть".
 16.40 Местное время.
 17.00 Вести.
 17.10 Кулагин и партнеры.
 17.40 "УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
 18.40 "ЕВАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ". "АДВОКАТ".
 19.50 Вести. Дежурная часть.
 20.00 Вести.
 20.30 Местное время.
 20.50 Спокойной ночи, малыши!
 20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА".
 21.55 "КОНВОЙ PQ-17".

23.00 Вести+.
 23.20 "Выборы в США".
 0.15 Народный артист.
 0.30 "ФОРС-МАЖОР". Мелодрама.
 2.50 Дорожный патруль.
 3.05 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ ПРАВО".
 4.00 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".
 4.45 Вести. Дежурная часть.

СТВ

6.00 Канал "Сегодня утром".
 9.05 "БЕЗ СЛЕДА: СЕЙЧАС ИЛИ РАНЕЕ?".
 10.00 "Сегодня".
 10.15 Криминальная Россия.
 10.50 "Стресс".
 11.55 "СТРОПТИВАЯ МИШЕНЬ".
 13.00 "Сегодня".
 13.35 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА: ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА".
 14.30 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2".
 15.35 Чрезвычайное происшествие.
 16.00 "Сегодня".
 16.20 "Принцип домино".
 17.25 "СЫЩИКИ-3: ДОЛГАЯ НОЧЬ МЕРТВЕЦА".
 18.35 Чрезвычайное происшествие.
 19.00 "Сегодня".

7я Зайди!
Все для семьи!
 детский ассортимент,
 куртки, шапки, перчатки,
 полотенца, нижнее белье
Низкие цены!
 ул. Пионерская, 1А, 2 эт.

19.25 "СТРОПТИВАЯ МИШЕНЬ".
 20.20 Футбол. Лига чемпионов. "ЦСКА" (Россия) - "Челси" (Англия). Прямая трансляция.
 22.30 "Страна и мир".
 23.10 "Короткие встречи".
 0.15 Сегодня.
 0.30 Чистосердечное признание.
 1.10 "Футбольный клуб".
 2.35 Бильярд.
 3.15 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: МОЯ ДОЛЖНА ЖИТЬ".
 4.00 Сегодня.
 4.10 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".
 4.55 "СУПЕРШПИОНКИ".
 5.40 Чрезвычайное происшествие.

СТВ

7.00 Местное ТВ.
 7.40 "Никелопедон на ТНТ": "Котопес".

8.05 "Никелопедон на ТНТ": "Крутые бобры".
 8.30 ТВ-клуб.
 8.55 Наши песни.
 9.00 "Завтрак с "Дискавери".
 10.00 "ЭЛЬВИРА - ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ-2". Комедия.
 12.10 "Никелопедон на ТНТ": "Как говорит Джинджер".
 12.40 "Никелопедон на ТНТ": "Ох, мультики!".
 13.05 "Никелопедон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
 13.30 ТВ-клуб.
 14.00 Местное ТВ.
 15.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
 16.00 "Дом-2. Любовь".
 17.00, 20.00 "Окна".
 18.00 Местное ТВ.
 21.00 "Дом-2. Любовь".
 22.00 "МОИ ДОРОГИЕ АМЕРИКАНЦЫ". Комедия.
 0.20 "Дом-2. Любовь".
 0.30 Местное ТВ.
 1.00 Наши песни.

СТВ

45 канал

06.00 Канал "Настроение".
 08.35 "Газетный дождь".
 08.45 "КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ". Х/ф.
 10.30 "Доходное место".
 10.35 "Войди в свой дом".
 10.40 "Телемагазин".
 11.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
 11.05 «КОРОБЕЙНИК».
 11.15 Телеканал "Дата".
 12.10 "Момент истины".
 13.05 "Петровка, 38".
 13.25 "Деловая Москва".
 14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
 14.15 "КРИМИНАЛЬНЫЙ КРОССВОРД".
 15.15 "Как добиться успеха. Доктор Богданов".
 15.30 "Марш-бросок".
 16.00 "Регионы: прямая речь".
 16.30 "Прорыв".
 17.00 "УГЛОВНАЯ ПОЛИЦИЯ".
 Программа СТВ
 18.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 1 ноября.
 18.25 «КОРОБЕЙНИК».
 18.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА».
 19.15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
 19.50 ОтКЛИПНись!
 19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
 20.00 «МАСШТАБ 1:1».

20.25 «КОРОБЕЙНИК».
 20.35 «КОММУНАЛЬНАЯ КУХНЯ».
 21.00 «КОРОБЕЙНИК».
 21.10 Мультфильм.
 21.25 ОтКЛИПНись!
 21.30 «МАСШТАБ 1:1».
 21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
 ...
 22.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
 22.40 "Наша версия. Под грифом "Секретно".
 23.30 "Времечко".
 00.00 "ЗАПИСКИ О ШЕРЛОКЕ ХОЛМСЕ".

СТВ

06.00 «ФАДЖ-НЕПОСЕДА»
 06.20 Мультфильмы
 06.50 «Смешарики». М/с
 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
 07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 08.00 «ГРЕХИ ОТЦОВ»
 09.00 Детали утром
 09.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
 10.30 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ»
 12.45 О.С.П.-студия. Избранное
 13.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
 13.30 То, что надо
 14.00 «Приключения мультяшек». М/с
 14.30 «Бэтмен». М/с
 14.55 «Приключения Джеки Чана». М/с
 15.25 «Пинки и Брейн». М/с
 16.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
 17.00 «ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА»
 17.30 САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА
 18.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
 19.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 19.30 Вовремя
 19.45 То, что надо
 20.00 «ГРЕХИ ОТЦОВ»
 21.00 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ»
 23.15 Скрытая камера
 23.30 Вовремя
 23.45 То, что надо
 00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 00.35 Детали
 01.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ - 2»
 02.05 «ТОТ, КОТОРОГО ЗАКАЗАЛИ». Х/ф
 03.35 «ЭТО НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ». Х/ф.

Фирма "ЛИ" предлагает:

ВЫДЕЛЕННЫЙ РАДИОКАНАЛ

Зона подключения - г. Балаково
и местность вокруг до 100 км.



222-456 370-003
32-32-33

Лицензии N 13120, 13243

БАЛАКОВСКАЯ БИРЖА ТРУДА

поможет найти или поменять рабочее место.

Для предприятий и частных предпринимателей
поможет найти работника любой специальности.

Регистрация юридических лиц
и закрытие предприятий.

Гост. «Балаково», 1 этаж, офис 115, тел. 33-39-43

САЛОН

44-10-11

46-12-72

ВИТ

ПРОИЗВОДИТ

- ремонт теле-, видео-, аудиоаппаратуры;
- ремонт телевизоров на дому (вызов бесплатный).

Принимаем компьютеры б/у на комиссию

Принимаем импортные телевизоры на запчасти

35-40-40

на скоростных
трассах
летя миссия
черепашке!

Попросив "Вирма" незаменима

для каждого необходимо
большое количество
качественных копий

3 ноября, СРЕДА



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "МОСКОВСКАЯ САГА".
10.30 "КЛОН".
11.30 Док. детектив, "Ограбление под заказ", Дело 2002 года.
12.00 Новости
12.20 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
13.30 Дисней-клуб: "Лило и Стич".
13.50 "СОБАЧЬЕ ДЕЛО".
15.00 Новости.
15.20 "Угадай мелодию".
15.50 "СТИЛЕТ".
17.00 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пан или пропал".
19.00 "КЛОН".
20.00 "УЛИЦЫ РАЗВИТЫХ СОСНАХ".
21.00 Время
21.30 "МОСКОВСКАЯ САГА".
22.40 Спецвып.
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд".
00.10 Сканер
00.40 "Звезды эфир".
01.10, 03.05 "ПОБЕГ НЕВОЗМОЖЕН".
Боевик.
03.00 Новости.

РОССИЯ

ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "КАМЕНСКАЯ-3. СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА".
9.45 "УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "БЕДНАЯ НАСТЯ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.25 "КОНВОЙ PQ-17".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.40 "УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
18.40 "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ".
"АДВОКАТ".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА".
21.55 "КОНВОЙ PQ-17".
23.00 Вести+.

23.20 "Александра Коллонтай. Между долгом и чувством".
0.15 Народный артист.
0.30 "УБИЙСТВО НА ЖДАНОВСКОЙ". Детектив.
2.20 Дорожный патруль.
2.40 Горячая десятка.
3.35 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ ПРАВОВ".
4.25 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".

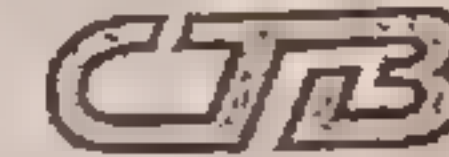


6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "БЕЗ СЛЕДА: ПАДЕНИЕ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Криминальная Россия.
10.50 "Женский взгляд".
11.25 "Растительная жизнь".
12.00 "СТРОПТИВАЯ МИШЕНЬ".
13.00 "Сегодня".
13.35 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА: АЛИБИ".
14.30 "8 1/2 Евгения Примакова".
Один из цикла "Новейшая история".
15.35 Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "СЫЩИКИ-3: ЗНАНИЕ УМНОЖАЕТ СКОРЕСТЬ".
18.25 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "СТРОПТИВАЯ МИШЕНЬ".
20.50 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2".
21.00 "Страны и игры".
22.40 "Стресс".
23.45 Чрезвычайное происшествие.
00.00 Звездный
0.15 "ИГРЫ ПАТРИОТОВ". Боевик.
2.40 Бильярд.
3.15 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: КОШКИ-УБИЙЦЫ".
4.00 Сегодня.
4.10 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".
4.55 "СУПЕРШПИОНКИ".
5.40 Чрезвычайное происшествие.



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Котопес".
8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.30 Неофициально.
8.45 ТВ-клуб.
8.55 Наши песни.
9.00 "Завтрак с "Дискавери".
10.00 "МОИ ДОРОГИЕ АМЕРИКАНЦЫ!". Комедия.
12.10 "Никелодеон на ТНТ": "Как говорит Джинджер".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти детки".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.30 ТВ-клуб.

14.00 Местное ТВ.
15.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00, 20.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "КОНВОЙ". Комедия.
0.25 "Дом-2. Любовь".
0.35 Местное ТВ.
1.05 Наши песни.

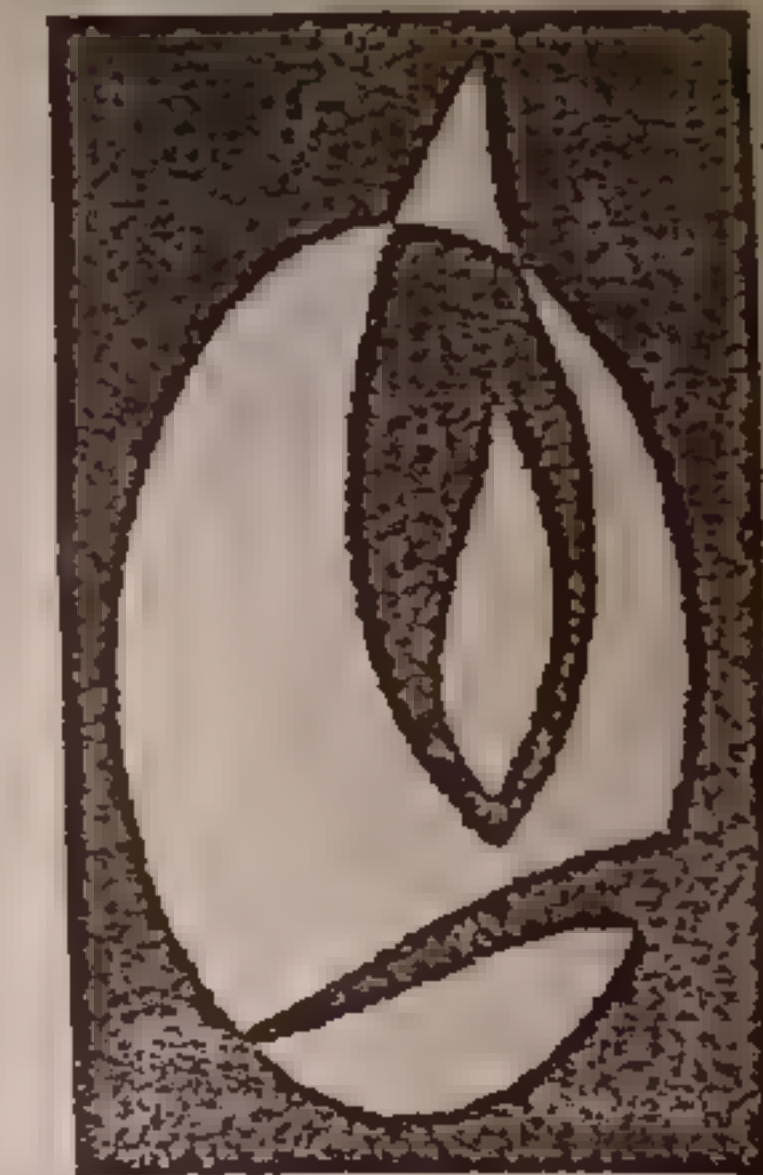


45 канал

05:45 Канал "Настроение".
08:35 "Газетный дождь".
● 08:45 "СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ". Х/ф.
10:40 "Европейские ворота России".
10:45 "Телемагазин".
*11:00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*11:05 «КОРОБЕЙНИК».
11:15 Телеканал "Дата".
● 12:10 «Кинотаврик». Фестиваль детского кино.
12:50 "Квадратные метры".
13:05 "Петровка, 38".
13:25 "Деловая Москва".
14:00 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 14:15 "КРИМИНАЛЬНЫЙ КРОССВОРД".
15:30 "Мода non-stop".
16:00 "Регионы: прямая речь".
16:30 "Каля-малая".
● 17:00 "УГОЛОВНАЯ ПОЛИЦИЯ".
Программа СТБ
*18:00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 2 ноября.
*18:25 «КОРОБЕЙНИК».
*18:35 ОтКЛИПнись!
*18:40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА».
*19:15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
*19:55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*20:00 «МАСШТАБ 1:1».
*20:25 «БЛАГОЕ СЛОВО».
*20:30 «КОРОБЕЙНИК».
*20:40 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
*21:00 «КОРОБЕЙНИК».
*21:10 Мультфильм.
*21:25 ОтКЛИПнись!
*21:30 «МАСШТАБ 1:1».
*21:55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
...
22:00 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 22:40 "Версты".
23:30 "Времечко".
● 00:00 "ЦЫГАНКА". Х/ф.

РИТУАЛ

круглосуточно



33-13-90



06:00 «ФАДЖ-НЕПОСЕДА»
06:20 Мультфильмы
06:50 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08:00 «ГРЕХИ ОТЦОВ»
09:00 Детали утром
09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10:30 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ»
12:45 Скрытая камера
13:00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
13:30 То, что надо
14:00 «Приключения мультяшек». М/с
14:30 «Бэтмен». М/с
14:55 «Приключения Джеки Чана». М/с
15:25 «Пинки и Брейна». М/с
16:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
17:00 «ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА»
17:30 САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»
18:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
19:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19:30 Вовремя
19:45 То, что надо
20:00 «ГРЕХИ ОТЦОВ»
21:00 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ»
23:30 Вовремя
23:45 То, что надо
00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00:35 Детали
01:00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ - 2»
02:05 «МАТЧ». Х/ф.
03:35 «ГАНГСТЕРЫ». Х/ф.

НА ЧАПАЕВА,
107

**ТИПОГРАФИЯ
«АНИС»**

Коллектив там, скажем прямо,
за заказом следит рьяно.
Все исполнит точно в срок:
бланки, книги и брошюры
и рекламные листы,
симпатичные визитки...
в общем, все, что будет надо
(даже и картон, бумагу).

**ПРИХОДИТЕ,
БУДЕМ РАДЫ.
И ЗВОНИТЕ
В ТЕЛЕФОН:
44-93-57**



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "МОСКОВСКАЯ САГА".
10.30 "КЛОН".
11.30 "Звезды эфира".
12.00 Новости.
12.20 "ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ".
13.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
13.50 "СОБАЧЬЕ ДЕЛО".
15.00 Новости.
15.20 "Угадай мелодию".
15.50 "СТИЛЕТ".
17.00 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пан или пропал".
19.00 "КЛОН".
20.00 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
21.00 Время.
21.30 "МОСКОВСКАЯ САГА".
22.40 "Человек и закон".
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд".
00.10 "Формула власти".
00.40 "Гении и злодеи".
01.10 "ИСЧЕЗНОВЕНИЕ". Триллер.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

6.00 Доброе утро, Россия!
6.45 "КАМЕНСКАЯ-3. СЕДЬМАЯ
ЖЕРТВА".
6.45 "УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
13.45 Вести. Дежурная часть.

4 ноября, ЧЕТВЕРГ

13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.25 "КОНВОЙ PQ-17".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.40 "УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ".
18.40 "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ".
"КРАХ АНТИБИОТИКА".
19.45 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "КАМЕНСКАЯ-3. СЕДЬМАЯ
ЖЕРТВА".
21.55 "КОНВОЙ PQ-17".
23.00 Вести+.
23.20 "Битва за Гималаи. Авантюрный
роман".
0.15 Народный артист.
0.30 "БОРИС ГОДУНОВ". Х/ф.
3.30 Дорожный патруль.
3.40 "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ
НРАВОВ".
4.25 "НАВЕКИ ДЖУЛИЯ".

**Деревянные
ОКНА**
с резиновым
уплотнителем
Т. 22-66-85

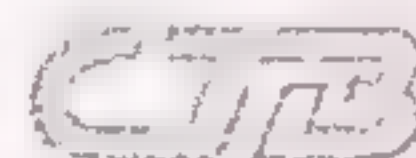


6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "БЕЗ СЛЕДА: ПАДЕНИЕ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Криминальная Россия.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 "СТРОПТИВАЯ МИШЕНЬ".
13.00 "Сегодня".
13.35 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА:
ЛЮБОВЬ И НАРКОТИКИ".
14.30 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2".
15.35 Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.30 "СЫЩИКИ-3: ЗАПАХ ДЕНЕГ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "СТРОПТИВАЯ МИШЕНЬ".
20.50 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2".
22.00 "Страна и мир".
22.40 "К барьеру!"
0.00 Сегодня.
0.15 "ОБСУЖДЕНИЮ НЕ ПОДЛЕ-
ЖИТ". Боевик.

2.15 Бильярд.
3.10 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫ-
ЖИВАНИЕ: ИСТОРИЯ ЛЕМУРА".
4.00 Сегодня.
4.10 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА".
4.55 "СУПЕРШПИОНКИ".
5.40 Чрезвычайное происшествие.



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Котопес".
8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые
бобры".
8.30 ТВ-клуб.
8.50 Наши песни.
9.00 "Завтрак с "Дискавери".
10.00 "КОНВОЙ". Комедия.
12.10 "Никелодеон на ТНТ": "Как гово-
рит Джинджер".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти
детки".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Ар-
нольд!".
13.30 ТВ-клуб.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ДЕВСТВЕННОЦА".
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00, 20.00 "Одна".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МУЛЬТАШЕК". М/с.
23.55 "Дом-2. Любовь".
0.05 Местное ТВ.
0.35 Наши песни.



45 канал

05.45 Канал "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "МОЙ ПАПА, МОЯ МАМА,
МОИ БРАТЯ И СЕСТРЫ". Х/ф.
10.30 "Доходное место".
10.35 "Войди в свой дом".
10.40 "Телемагазин".
11.00 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ». **11.05 «КОРОБЕЙНИК».**
11.15 Телеканал "Дата".
12.05 "Песочные часы".
12.40 "Право на надежду".
13.05 "Петровка, 38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
14.15 "КРИМИНАЛЬНЫЙ КРОС-
СВОРД".
15.15 "Экспо-новости".
15.30 "Я - мама".
16.00 "Регионы: прямая речь".
16.30 "Песенка года".
17.00 "УГОЛОВНАЯ ПОЛИЦИЯ".
Программа СТБ.
18.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от
3 ноября.

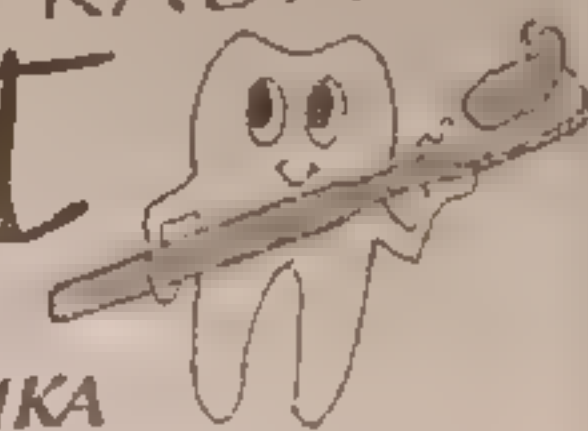
18.25 «КОРОБЕЙНИК».
18.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК
«ИЗЮМИНКА»».
19.15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
19.50 ОтКЛИПнись!
19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕ-
РЕДЬ».
20.00 «МАСШТАБ 1:1».
20.25 «КОРОБЕЙНИК».
20.35 «СУПЕРРЕБЕНОК».
20.50 «ТОП-ТОП МОДЕЛЬ - 2».
Повтор от 31 октября.
21.00 «КОРОБЕЙНИК».
21.10 Мультфильм.
21.20 Турнир поэтов. Повтор от 31
октября.
21.25 ОтКЛИПнись!
21.30 «МАСШТАБ 1:1».
21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕ-
РЕДЬ».



06.00 «РАДЖ-НЕПОСЕДА»
06.20 "Мультфильмы".
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей".
М/с.
07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08.00 «ГРЕХИ ОТЦОВ»
09.00 Детали утром
09.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10.30 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ
МЕНТОВ»
13.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ
ВЕДЬМА»
13.30 То, что надо
14.00 «Приключения мультяшек». М/с
14.30 «Бэтмен». М/с
14.55 «Приключения Джеки Чана». М/с
15.25 «Пинки и Брейн». М/с
16.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
17.00 «ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ
ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА»
17.30 САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬ-
МА»
18.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
19.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19.30 Вовремя
19.45 То, что надо
20.00 «ГРЕХИ ОТЦОВ»
21.00 «НОВЕЙШИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ
МЕНТОВ»
23.30 Вовремя
23.45 То, что надо
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00.35 Детали
01.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕ-
ЗОПАСНОСТИ - 2»
02.05 «НЕ МОГУ ДОЖДАТЬСЯ». Х/ф.
03.40 «ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА УБИЙЦ».
Х/ф.

СВОБОДНАЯ
НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
ГАЗЕТА № 84
от 26.10.2004

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ВИТАДЕНТ**



**ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,
РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ, МЕТАЛЛОКЕРАМИКА**

коронка стальная 180 р.
коронка пластмассовая 400 р.
коронка металло-
керамическая 1500 р.
полный съемный протез 750 р.
пломба из хим. композита от 190 р.
пломба из фотокомпозита от 400 р.
слепок эластич. массажи 20 р.

СКИДКА пенсионерам 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:

ул. Свердлова, 25. Тел. 35-25-85
(д/с за "Олимпиадой")

Гарантия качества

лицензия ЛР2637 ЛВА-03 от 17.08.01.

РЕЖИМ АНТИСПИД

**УТЕПЛЕНИЕ И
ШУМОИЗОЛЯЦИЯ
ДЕРЕВЯННЫХ ОКОН**

Стоимость уплотнителя (с работой) - 110 руб./п.м.
Выгода:

Повышение температуры в комнате на 4-6°C

Надежная защита от уличного шума.

проникновения пыли и дождевой воды

Окна легко открываются и закрываются

Гарантия на все проводимые работы - 1 год.

При утеплении всех окон

утепление входной двери

Бесплатно

ТЕПЛОДОМА

Тел.: 30-16-46, 32-33-48.

АДРЕС:

ул. Ленина, 122А

(вход с торца,

слева от

маг. «Оптика»)

тел. 46-06-49

ПРЕДЛАГАЕТ

• ТОНОМЕТРЫ
• АПТЕЧКА

• ФИРМЕННЫЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ,
АКСЕССУАРЫ, НИТИ,
ОПНОВАЗОВЫЕ

5 ноября, ПЯТНИЦА

СТЕКЛО,

(вход с торца,
слева от
маг. «Оптика»)
тел. 46-06-49

ВНИМАНИЕ! ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ

Предъявителю
купона СКИДКИ:
на детский - 5 руб.
на взрослый - 10 руб.
на коллективный - 10 руб.

35-65-65
44-92-68

35-65-65
44-92-68

* * * ГОРОДСКОЙ * * *
* 27 октября по 2 ноября * * *



ОВЕН. Среда уготовала массу приятных впечатлений и новостей. На этой неделе наметится тенденция к укреплению и стабильности в финансовом положении дел. Бракосочетание пророчит совет да любовь на долгие годы. Те, кто свободен от семейных уз, могут встретить свою вторую половину.



ТЕЛЕЦ. Для этого знака звезды пророчат неделю добра и благополучия. Но не стоит делать опрометчивых поступков. В принятии решений главенствовать должна разумность. В семейные отношения волеется свежая струя романтики и взаимопонимания. Все располагает к восстановлению душевных сил и жизненной энергии.



БЛИЗНЕЦЫ. Хорошие события и приятные новости будут чередоваться с наплывом конфликтов и разочарований. Особо тщательно в эти дни нужно следить за здоровьем. Включите в рацион питания больше фруктов и овощей. Сухое вино в разумных дозах окажет благотворное влияние на нервную систему и поднимет настроение.



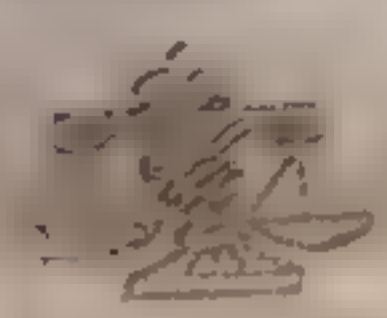
РАК. Неплохая неделя. Копилка семейного бюджета пополнится благодаря вашим стараниям. Прилив жизненных сил позволит свернуть горы на поприще трудовой деятельности и поднять флаг победителя на любовном поле. Только не забывайте проявлять инициативу и форсировать события.



ЛЕВ. Удачный поворот событий в среду подарит не менее благополучный четверг. Выходные лучше провести в уединении и покое, дабы набраться сил для новых жизненных поединков. Не отстраняйтесь от семьи. Домашние нуждаются в вашей теплоте и заботе.



ДЕВА. Деловые поездки в среду могут принести разочарование. Споры и конфликты на этой неделе закончатся не в вашу пользу. Расширение сферы знакомств уготовит финансовую выгоду. Однако во всем следует проявить осторожность и спокойствие.



ВЕСЫ. Умение правильно сбалансировать ситуацию пригодится как никогда. В пятницу и в выходные дни может неожиданно подфартить в деньгах, ценных приобретениях. У вас появится стимул раскрыть свои деловые и творческие таланты. Самое время дерзнуть и крепко ухватиться за хвост свою птицу удачи.

6 ноября, СУББОТА

11

06.00 Новости.
06.10 "ЗЕМЛЯ ДО НАЧАЛА ВРЕМЕНИ".
06.30 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОЛОДОГО ИНDIАНЫ ДЖОНСА".
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 "Смак".
10.30 "Пожилой мальчик Витя Сухоруков". Фильм из цикла "Интересное кино".
11.30 "Шутка за шуткой".
12.00 Новости.
12.10 "ДЕЛО РУМЯНЦЕВА". Х/ф.
14.10 Дисней-клуб: "Приключения Мики и Дональда".
14.40 Бенефис Ефима Шифрина.
17.50 Классика Уолта Диснея. Золотые годы Мити Мауса.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия. "Опасные праздники". 1-я серия.
18.40 "Новые песни о главном".
20.00 "Кто хочет стать миллионером?".
21.00 Время.
21.20 "Последний герой".
22.30 "Золотой граммофон".
23.30 "ПОМЕЧЕННЫЙ СМЕРТЬЮ". Боевик.
01.30 "Я ПЕЧАЛА ОБ АФРИКЕ". Х/ф.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.50 "ПОВЕЛИТЕЛЬ ЛУЖ". Х/ф.
7.20 "Дядя Вуди". М/с.
7.40 Золотой ключ.
8.00 Вести.
8.10 Местное время.
8.20 Русское лото.
8.55 "Большая перемена".
9.25 Результаты голосования - "Народный артист - Ваш выбор!".
9.35 Утренняя почта.
10.10 Смехопанорама.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Сто к одному".
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.

14.20 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ". Х/ф.
16.00 Игра "Форт Боярд".
17.50 Юбилейный концерт Игоря Крутого.
19.50 В Городке.
20.00 Вести.
20.20 Юбилейный концерт Игоря Крутого. Продолжение.
23.05 "С ШИРОКО ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ". Х/ф.
2.10 "МИЛАЯ ЧЭРРИТИ". Муз. фильм.
4.35 Канал "Евроњьюс".

ПРОДАМ
торговое
оборудование б/у
витринный шкаф
(Смиско, Спидол)
прилавок 1-7 м 1-5 м 1-2 м
весы 3 кг и аппараты
для разлива пива
Т 35 94 02 после 19 00
194 52 18 в раб. время

НТВ

6.20 "ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ". Х/ф.
8.00 Сегодня.
8.15 М/ф "Аленький цветочек".
8.55 "Без рецепта".
9.25 "Дикий мир".
10.00 Сегодня.
10.20 "Растительная жизнь".
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 Сегодня.
13.25 "ГУД БАЙ, ЛЕНИН!" Х/ф.
16.00 Сегодня.
16.20 "Женский взгляд".
16.55 Своя игра.
17.55 "ТАКСИСТКА".
19.00 "Сегодня".
19.40 Профессия - репортер.
20.10 "БЕГИ, ЛОПА, БЕГИ!" Х/ф.
21.50 "ДЕВОЧКИ СВЕРХУ". Комедия.
23.35 Майк Тайсон. Лучшие бои. Майк Тайсон против Франсуа Бота.
0.40 Футбол в разрезе.
1.20 "КЛАН СОПРАНО".
3.10 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: СЕЗОН ДОЖДЕЙ".
4.00 Сегодня.
4.15 "НОЧНОЕ КРЫЛО". Х/ф.



День индийского кино на "ТНТ".

7.00 "БРОДЯГА". Мелодрама.
10.00 "ГУРУ". Боевик.
13.00 "КАК ТРИ МУШКЕТЕРА". Приключения.
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00 "СТРАСТЬ". Мелодрама. 1-я серия.
19.00 "Тайна третьей планеты". М/ф.
20.00 "СТРАСТЬ". Мелодрама. 2-я серия, часть 1-я.
21.00 "Дом-2. Любовь".
22.00 "ЗИТА И ГИТА". Х/ф. 1 и 2 серии.
1.20 "Дом-2. Любовь".
1.30 "СТРАСТЬ". Мелодрама. 2-я серия, часть 2-я.



СТБ

45 канал

07.00 "ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ". Детектив.
08.30 "Православная энциклопедия".
09.00 Мультфильмы.
09.45 "АБВГДейка".
10.10 "Зарядка для хвоста". М/ф.
10.25 "Музыкальный серпантин".
11.00 СОБЫТИЯ. Утренний рейс.
11.15 "Городское собрание".
11.55 "Я - мама".
12.25 "ТРИ ТОЛСТЯКА". Фильм-сказка.
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
14.20 "Два рояля".
15.05 "ФАНФАН-ТЮЛЬПАН". Х/ф.

Программа СТБ

* 17.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 5 ноября.
* 17.25 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
* 17.30 «КОРОБЕЙНИК».
* 17.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
* 18.00 «КОРОБЕЙНИК».
* 18.10 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.

НАРЕЗКА СТЕКЛА
БАЛКОННЫЕ
РАМЫ

Тел. 35-48-25

* 18.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
* 19.00 «КОРОБЕЙНИК».

● 19:10 "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО".
21:00 "Постскриптум".
● 22:00 "ДОМ ДЛЯ БОГАТЫХ". Х/ф.
00:30 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 00:40 "Супердиск".
● 02:05 "КУНПАН". Х/ф.



06:00 «ДЕТИ ДЮНЫ». Х/ф. 1-я и 2-я серии
07:30 «Трое из Простоквашино». М/ф
07:50 «Пеппи Длинныйчулок». М/с
08:20 «Смешарики». М/с
08:30 То, что надо
09:00 «Том и Джерри». М/с
09:15 Полундра!
09:45 «Том и Джерри». М/с
10:00 Зов предков
11:00 «Том и Джерри». М/с
11:15 «ПИРАТСКИЕ ОСТРОВА»
11:45 «Том и Джерри». М/с
12:00 «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ»
13:00 Самый умный
14:55 «Не ходите туда. Австралия». Фильм BBC
16:00 Спасите, ремонт
17:00 Истории в деталях
17:30 О.С.П.-студия. Избранное
17:50 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». Х/ф.
19:45 Осторожно, Задов! Или похождения прапорщика
21:00 «МАЛЫШ». Х/ф.
23:00 «ЧИКАГО». Х/ф.
01:20 «СТЕКЛЯННЫЙ ДОМ». Х/ф.
03:15 «СЛУЧАЙНАЯ УЛИКА». Х/ф.

7 ноября, ВОСКРЕСЕНЬЕ

САХАР

фартишь в деньгах, ценных приобретениях. вас появится стимул раскрыть свои деловые и творческие таланты. Самое время дерзнуть и крепко ухватиться за хвост свою птицу удачи.



СКОРПИОН. Долгожданная прибыль может наконец-то попасть в ваш кошелек. Только не стоит уповать на золотую рыбку и чудесное исполнение желаний. Инициатива, тонкая дипломатия и рабочая активность - вот девиз вашего успеха, от которого зависит не только ваше материальное благополучие, но и успех в делах личного характера.



СТРЕЛЕЦ. Пора разобраться с кучей накопленных дел, иначе они затянут вас в водоворот невезения. Возможные перспективы вдали от дома могут позвать в долгосрочную командировку, и небезуспешно. Трезвая оценка ситуации и холодный расчет не должны уступать сентиментальности и наивному романтизму, иначе вы можете угодить в ловушку лжи и мошенничества.



КОЗЕРОГ. Неделя принесет всего понемножку. Удачливую среду сменит серая рутина четверга. Забыть на время о деловой круговерти поможет случайная встреча с прежней любовью. Жаловаться на здоровье опасений нет. Хорошо налаженный ритм смены труда и отдыха поможет сохранить высокий тонус жизненной активности. В целом у вас все должно идти по плану, без крутых эксцессов и нервных всплесков.



ВОДОЛЕЙ. Неделя забот, связанных с разрешением давних проблем и разногласий. Непредвиденные расходы могут выбить из колеи финансовой стабильности. Однако это и сподвигнет найти новый источник накопления материальных благ. Поэтому стресс вам не грозит, а несколько поистраченные нервы помогут восстановить приятно проведенные выходные.



РЫБЫ. Неделя Рыб снова скажет им беззаветную службу. Шансы, подаренные судьбой, будут использованы по полной программе. Это касается и финансов, и карьеры, и любви, и здоровья. Давние друзья помогут Рыбам справиться с трудностями и триумфом и конфликтами. Рыбы будут стремиться к уверенности в своих силах.

АДВЕРТИТЫ ОТ СЕМЕЙНОГО ЛЕКАРЯ

...а больного все нет.
...ей, пожалуй,
...раю...
...могу...
...берусь.

11.20 Сто к одному
12.15 В поисках приключений
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.

3.10 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: СЕЗОН ДОЖДЕЙ".
4.00 Сегодня.
4.15 "НОЧНОЕ КРЫЛО". Х/ф.

*18.10 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА»,
2 часть.

03:15 «СЛУЧАЙНАЯ УЛИКА». Х/ф.

7 ноября, ВОСКРЕСЕНЬЕ



06.00 Новости.
06.10 "ЗЕМЛЯ ДО НАЧАЛА ВРЕМЕН".
06.40 "ЗАКОННЫЙ БРАК". Х/ф.
08.20 "КО МНЕ, МУХТАРИ" Х/ф.
10.00 Новости.
10.10 "Костя Цзю. Быть первым". Док. фильм.
11.00 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Костя Цзю - Шармба Митчелл.
12.00 Новости.
12.10 Концертная программа "Любимые мелодии".
14.00 "НЕБО. САМОЛЕТ. ДЕВУШКА". Х/ф.
15.50 "Невероятный концерт итальянцев в России".
16.00 Вечерние новости.
18.10 Пятничный юмористический концерт.
21.00 Вести.
21.20 "ВСАДНИК ПО ИМЕНИ СМЕРТЬ". Х/ф.
23.20 "МУСОРИЩИ". Х/ф.
01.10 "ДОННИ БРАСКО". Триллер.



5.50 "ТРИДЦАТЬ ТРИ". Комедия.
7.00 "Приключения Фунтика". М/ф.
7.40 Суперкрепость по-русски.
8.35 Комната смеха.
9.30 "ВЫСОТА". Х/ф.
11.20 Творческий вечер Давида Тухманова.
14.00 Вести.
14.20 "КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ". Х/ф.
17.00 Вести.
17.20 "Россия" собирает друзей". Гала-концерт.
19.10 "Аншлаг" на Черном море".
22.50 "ТЬМА". Триллер.
0.50 "НЕВЕСТА ИЗ ПАРИЖА". Комедия.
2.40 "НАС ЧЕТВЕРО, КАРДИНАЛЫ". Комедия.
4.35 Канал "Евроньюс".



6.00 Мультфильмы.
6.40 "ТИМУР И ЕГО КОМАНДА". Х/ф.
8.00 Сегодня.
8.15 "РУССКИЙ РЕГТАЙМ". Х/ф.
10.00 Сегодня.
10.20 "ЖЕСТОКИЙ РОМАНС". Х/ф.
13.00 Сегодня.
13.20 Тайны разведки.
14.05 "ПЕТРОВКА, 38". Детектив.
16.00 Сегодня.
16.20 Дачники.
16.55 Своя игра.
17.55 "ТАКСИСТКА".
19.00 "Сегодня".
19.40 Чистосердечное признание.
20.10 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ-2".
21.15 "Фактор страха-III".
22.15 Программа "Запрещенные песни".
0.15 "ПРЯМАЯ И ЯВНАЯ УГРОЗА". Боевик.
3.15 "ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: ИСТОРИЯ МОРСКОЙ ВЫДРЫ".
4.00 Сегодня.
4.15 "ШОССЕ 666". Боевик.



День Дома на "TNT".
7.00 Местное ТВ.
7.45 "Каламбур".
8.15 "КОМЕДИЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ".
9.05 Местное ТВ.
10.00 "Дом-2. Любовь". "Безответная любовь".
11.00 "Дом-2. Любовь". "Свадьба".
12.00 "Дом-2. Любовь". "Маша + Денис".
13.00 "Дом-2. Любовь". "Семь женщин братьев Каримовых".
14.00 "Дом-2. Любовь". "Любовь и предательство".
15.00 "Дом-2. Любовь". "Любовь и ненависть".
16.00 "Дом-2. Любовь".
17.00 "Дом-2. Любовь". "Влюблен по собственному желанию".



45 канал

18.00 "Дом-2. Любовь". "Май в сентябре".
19.00 "Дом-2. Любовь". "Служебный роман".
20.00 "Дом-2. Любовь". "Новая любовь".
21.00 "Дом-2. Зимовка".
22.00 "Дом-2. Любовь". "Самое смешное".
23.00 "Дом-2. Любовь". "После заката".
0.00 "Дом-2. Зимовка".
0.10 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГАНГСТЕРОВ В НЬЮ-ЙОРКЕ". Крим. комедия.

● 06:55 "ДОМ ДЛЯ БОГАТЫХ". Х/ф.
09:00 "Российские красавицы". Лариса Рейснер.
09:25 "Репортер".
● 09:45 "Русская душа". Поет Людмила Николаева.
11:00 "Московская неделя".
11:25 "Шар удачи".
11:35 Мультфильмы.
● 12:05 "КТО ЗАПЛАТИТ ЗА УДАЧУ". Х/ф.
13:25 "Приглашает Борис Ноткин".

Программа СТБ

*14.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*14.05 «КОРОБЕЙНИК».
*14.15 Турнир поэтов.
*14.20 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*14.50 «ТОП-ТОП МОДЕЛЬ - 2».
*15.00 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1».
*15.25 «КОРОБЕЙНИК».
*15.35 Отклипились!
*15.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*16.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*16.05 «КОРОБЕЙНИК».
...
● 16:15 "ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ". Комедия.

САХАР МУКА

бесплатная доставка, без выходных

66-29-18

18:10 "Шире круг". Праздничный концерт.
● 20:25 "ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ". Х/ф.
22:35 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 22:45 "СЛЕЖКА". Триллер.
● 00:35 "МОРСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ". Х/ф.



06:00 «ДЕТИ ДЮНЫ». Х/ф. 3-я и 4-я серии
07:30 «Каникулы в Простоквашино». М/ф.
07:50 «Пелли Длинный чулок». М/с
08:20 «Смешарики». М/с
08:30 «Остров черепах». М/с
09:00 «Том и Джерри». М/с
09:15 Полундра!
09:45 «Том и Джерри». М/с
10:00 Утро с Киркоровым
11:00 «Том и Джерри». М/с
11:15 «ПИРАТСКИЕ ОСТРОВА»
11:45 «Том и Джерри». М/с
12:00 «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ»
13:00 «МАЛЫШ». Х/ф.
15:00 «Не ходите туда. Южная Америка». Фильм ВВС
16:00 Снимите это немедленно.
17:00 Истории в деталях. Специальный выпуск
17:15 То, что надо
17:30 «Жизнь прекрасна». Муз. ток-шоу
19:45 Осторожно, Задов! Или похождения прапорщика.
21:00 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ». Комедия
23:10 Кино в деталях
00:10 «ЛЮБОВНОЕ НАСТРОЕНИЕ». Х/ф.
02:10 «ВСПЫШКА». Х/ф.
03:40 «ЧУЖАЯ ИГРА». Х/ф.

УСЛУГИ

● Служба журналистских расследований. Т.44-34-23.

Психологическая секция при БОССС объявляет набор взрослых (25-45 лет) в студию «Магия успеха».

В программе: ключ к познанию самого себя, очищение от негативного опыта, власть над собственной судьбой, умения выдающихся коммуникаторов, путь к успеху и др. Т.44-34-23, с 9.00 до 18.00.

Правозащитная секция БОССС предлагает населению юридические услуги:

• советы и консультации по вопросам уголовного, гражданского, административного, семейного, жилищного, трудового, пенсионного законодательства, а также по вопросам, связанным с дорожно-транспортными происшествиями, защитой прав потребителей и другим, нарушающим законные права и интересы граждан.

Адрес: ул. Академика Жука, 12 (второй этаж), ежедневно с 11.00 до 13.00; понедельник, среда, пятница - с 15.00 до 17.00. Т.44-34-23.

● Грузоперевозки: грузопассажирский «Мерседес», 1,5 т. Доставка грузов по России. Т.65-95-02, 8-905-327-97-48.

ПРОДАМ

● 4-комн. кв., 46/75/8,3, 2/14, 8 м-он. Т.33-11-22 (в будни вечером), 8-904-702-11-37 (по выходным).

● 4-комн. приват. кв., 4/9, на Ленина, 60. Т.8-905-385-49-34.

● 3-комн. приват. кв., 43,4/65, 7/9, 500 тыс. руб. Т.30-18-29.

● 3-комн. кв., все уд., в Новониколаевке, или поменяю. Т.65-26-44.

● 3-комн. кв., 39/63, 7/9, 8а м-он, 3 тыс. руб. Т.39-06-43.

● 3-комн. кв., 9/9, приват. (р-он ...), ... тел., ...

● 7-эт. кирпич. дома, ...

● 7-эт. кирпич. дома, ...

● 7-эт. кирпич. дома, ...

● 7-эт. кирпич. дома, ...

● Комнату, 15,3 м, 4 эт., уд. на 8 семей, по Вокзальной. Т.22-64-30.

● Коттедж, 130 кв. м, в Маянге, все уд. Варианты. Т.33-95-03.

● Дом в п. Дзержинского. Т.22-07-35.

● Дом дерев. в п. Дзержинского, АОГВ, гараж, погреб. Т.44-24-50.

● Дом в Терсе (газ, вода, постр.), или поменяю на комнату. Т.44-26-68.

● Дом в Хвалынске, 40 кв. м, 4 сот., вода, насажд. Т.8(295)2-73-66.

● Дом, дачу, «малосемейку». Т.22-19-80.

● Дом без уд., 2 га земли, 470 тыс. (БРТИ). Т.44-08-62, 8-927-622-17-16.

● Небольш. домик в Сазанлее, под стр-во, 6 сот. Т.22-20-18.

● Дом в Новой Яблоньке Хвалынского р-она, баня, гараж, омшаник, сарай. Т.22-18-65.

● Дом, 141 кв. м, уд., баня, гараж, 6 сот., с/г. Т.44-20-24.

● Кирп. дом, 15 сот., или меняю на 2-комн. кв. Быков Отрог, Механизаторов, 17.

● Дом в с. Матвеевка. Ул. Красноармейская, 25, Калинины.

● Дом в Матвеевке, 76 кв. м, 10 сот., вода, насажд., АОГВ. Т.66-04-05.

● Дом кирпич., газифицирован, по ул. Крупской, 25. Т.22-28-91.

● Дом в Тепловке, 8 сот., омшаник, сарай. Запчасти к «ГАЗ-21». Т.44-52-96.

● Дом в Кормежке, баня, гараж, 20 сот. Т.33-06-10.

● Дом в Куликовке Вольского р-она, 30 сот., скважина, баня. Т.33-32-74.

● Дом нов. кирпич. в Горино, сад, отопл. вод. Т.29-30-83, 32-04-93.

● 2-й эт. 2-этаж. дома, 7 сот., р-он ст. рынка. Т.44-65-53, 44-55-61.

● Дачу («Садовник»), 4,5 сот., за металлобазой. Т.44-69-86.

● Дачу на Песках. Т.33-43-76.

● Дачу («Химик-2»), 2-эт. кирпич. дом, 15 сот., насажд. Т.32-14-68.

● Дачу («Химик»), 4 сот., недорого (сброс. канал, 1 остановка). Т.22-55-51.

● Дачу («Химик-1»), 5,5 сот., емк., насажд. Недорого. Т.33-27-12.

● Дачу («Цемент»), 5 сот., кирпич. домик, насажд. Недорого. Т.33-97-96.

● Дачу в Меровке, домик, свет, вода, насажд. Недорого. Т.32-57-07.

● Дачу, ст. пристань, Солнечный городок, 2, ост. «Док». Т.22-57-14.

● Дачу, ст. пристань, Солнечный городок, 2, ост. «Док». Т.22-57-14.

● Дачу, ст. пристань, Солнечный городок, 2, ост. «Док». Т.22-57-14.

● Дачу, ст. пристань, Солнечный городок, 2, ост. «Док». Т.22-57-14.

● Гараж в энергорайоне. Т.65-16-09, 33-47-85.

● Кап. гараж («Чайка»), за шлюзами, свет, погреб. Т.32-09-53.

● Гараж отаплив. полуподзем. по ул. Комарова, напротив «Молодежного», или сдам в аренду. Т.22-09-14.

● Кап. гараж («Зенит»). Т.64-37-35.

● Мет. гараж 3х5,5, есть кирпич. погреб (р-он шлюзов). Т.44-65-21.

● Два гаража (больн. городок, энергорайон). Т.44-69-32.

● «ВАЗ-2101», 1973 г., на ходу. Цена договор.

● «ВАЗ-21011», 1977 г. Утоп, шубу дет. мутон., лампу паял. Т.65-05-42.

● «ВАЗ-21213», 1993 г., белого цв. Т.44-71-58, 8(273)2-53-40.

● «ВАЗ-21213», 1993 г., зимой не эксплуат., 60 тыс. руб. Терп.

● «ВАЗ-21073», 1993 г., комбо-синий, лючок, газ-бензин, цена договор. Т.33-67-56.

● «ВАЗ-21083», 1989 г., мусон., диски, сигнализ., курс в 1000 г.

● «ГАЗ-3110», 1994 г., инжектор, ГУР, автомат, сигнализ., пробег 15 тыс. км.

● «ГАЗ-31029», 1992 г., черн., газ-бензин А-76. Т.35-10-27.

● «Москвич-21406», колхозный вариант, все детали на месте. Т.35-54-40.

● «Ниву-2121», 1990 г., пробег 102 тыс. км, отл. сост. Т.29-03-70, вечером.

● «Таврию», 1994 г., в хор. сост. Т.44-79-96.

● «Яву-350», 6 В. Гермшлем и запчасти прилагаются. Т.44-92-68.

● «Днепр», запчасти к нему. Т.905-031-59-09, 32-17-94, вечером.

● Автомобил. жидкокристаллический телевизор-монитор (диагональ 5 дюймов), нов. Т.65-95-02, 8-905-327-97-48.

● Двигатель «Москвич-408» после капитального ремонта, запчасти к «Москвичу». Бр. Захаровых, 10-199.

● Два мотоцикла, нов. Велосипед взрос., б/у. Т.33-15-64.

● Автобагажник на «ВАЗ-2104», б/у, в хор. сост. Т.37-05-99.

● Колеса шипов. на «Газель». «Опель-Вектра», 1990 г. Т.22-55-65.

● Два нов. колеса для электрокара «площадка». Т.22-34-08.

● Указ. поворота (правый) «М-2141». Т.63-05-06, Женя.

● Пальто жен. зим., с ворот. из норки, нов., разм. 54, недорого. Т.22-30-82.

● Пальто жен. зим., с ворот. из норки, нов., разм. 54, недорого. Т.22-30-82.

● Пальто жен. зим., с ворот. из норки, нов., разм. 54, недорого. Т.22-30-82.

● Пальто жен. зим., с ворот. из норки, нов., разм. 54, недорого. Т.22-30-82.

● Пальто жен. зим., с ворот. из норки, нов., разм. 54, недорого. Т.22-30-82.

● Пальто жен. зим., с ворот. из норки, нов., разм. 54, недорого. Т.22-30-82.

● Срочно м/мебель («Филина», Румыния), б/у, в хор. сост. Т.37-09-73.

● М/мебель, сервант, шифоньер, б/у, в хор. сост. Т.44-51-69.

● М/мебель, б/у, 4 тыс. руб. Т.63-08-04.

● М/мебель, б/у, в отл. сост. Т.22-64-10.

● Срочно спал. гарнитур, б/у, можно по частям. Т.64-43-36.

● Стол полир. раздвиж. темн., 500 руб. Т.33-11-41.

● Стол обед., 136х65. Магнитофон «Астра». Стир. маш. «Десна», «Мокша». Т.22-29-14.

● Кух. стол, б/у, в отл. сост., недорого. Т.22-37-84.

● Две 1,5-спал. кровати, стенку. Т.37-28-99, 64-20-68.

● Две 1-спал. кровати в хор. сост. Т.37-41-84.

● 2-спал. кровать, недорого. Т.33-11-41.

● 1,5-спал. кровать, б/у, 700 руб. Терп. Т.22-56-96.

● Книж. шкаф, б/у, в хор. сост. Т.44-27-75.

● Сервант (Румыния), натур. дерево, 1,7х2 м. Банкетку из м/мебели. Т.35-68-47.

● Стулья Ботинки лыжн., сапожн. зим., разм. 37. Недорого. Т.37-46-16.

● Угловой диванчик, расклад., 1200 руб., в отл. сост. Т.37-19-81, после 18.00.

● Два кресла в хор. сост., недорого. Т.22-59-69.

● Два новых кресла от м/уголка (Н. Новгород). Т.29-09-50.

● Два кресла. Столик журна. Уголок кух. Кровать 1,5-спал. Ковер. Т.46-02-01.

● Стир. маш. «Волга-15А». Т.32-12-28.

● Стир. маш. «Мара», в хор. сост. Комарова, 144-66.

● Стир. маш. в хор. раб. сост. Письм. стол без тумбочки. Т.46-44-27.

● Срочно! Стир. маш. «Фея-2М», дешево. Т.35-07-88.

● Стир. маш. «Малютка» в упак. Пальто осен. черн., разм. 48-50. Т.35-56-18.

● 2-камер. х-к «Ока-6М», 1994 г. Коляску. Два кресла. Дешево. Т.22-05-65.

● Морозил. камеру «Саратов», б/у, в хор. сост. Т.44-01-92.

● Х-к «Орск», б/у, в хор. сост. Т.44-16-87.

● Пианино «Волжанка», черное. Т.22-69-11, 66-36-39.

● Баян недорого. Т.33-15-64.

КУПЛЮ
КВАРТИРУ

Возможен срочный
выкуп за 1 день.

Помощь в сборе документов. Т.39-06-43

● Ванну нов., 1,7 м. Т.37-37-28.

● 5-рожков. люстру, дешево. Т.39-13-20.

● Подушки пухово-перьевые, 75х75. Т.22-23-04.

● Раскладушку. Лото. Багажник на а/м. Стол, 4 склад. стул. Т.22-37-50.

● Ковер 2х3, пластинки сов. и зарубеж. исполнит. Т.22-18-55.

● Магнитофон «Сатурн» с колонками, требует ремонта. Т.29-05-57.

● Магнитофон «Русь 205-1», стереомагнитофон «Парус М-213С», тел. ч/б «Юность Р-603», в хор. сост. Т.35-62-53.

● Колонки «Вега-25 АС», 3-полос., две, 600 руб. Т.66-09-04.

● Торговое оборудование, дешево. Т.22-78-10.

● Мед. цветоч. хвалынский. Т.46-44-27.

● Р/тел. «Сенао-258», б/у. Т.37-20-89.

● Батареи чугун., 10 секц., б/у, 2 шт., недорого. Т.44-57-20.

● Соб. зем. участок для производ. застройки, 621,6 кв. м. Т.33-78-30, 64-37-15.

● Нежилое 1-эт. здание, 69,8 кв. м, собств., с зем. участком. Т.33-78-30, 64-37-15.

● Рамы окон. застекл. Решетки балкон., веранд. Т.46-12-39.

● Рамы двойн. застекл., 4 шт., 130х128. Т.22-64-10.

● Водоподогреватель нов., недорого. Т.44-62-30.

● Электродвигатель, 220 В, 180 Вт, 1500 об/мин. Т.66-31-80.

● Электродвигатели 7,5 и 5,5 кВт, 1500 об/мин. Т.39-21-01, 33-43-43.

● Вулканизатор произв. нов. снаб. бором вулканизирующих форм. Т.32-45-21.

● Дет. спорт. комплекс, б/у, в хор. сост. Т.37-05-99.

● Лист мет., 830х1800х8, 1250х1250х2,5, уголок 25х2500. Т.33-15-64.

● Вяз. маш. «Ладога» в упак. (2-фонт.) Т.44-65-53.

● Частотомер 23-54, паяльник с регулятором темп. Т.29-05-45.

КУПЛЮ

● 1-комн. кв., срочно, дешево. Т.22-68-10.

● 1-, 2-комн. кв., можно м/с. Т.39-06-43.

● 1-комн. кв., с большой кухней в 8-10 м-онах или поменяю на 2-комн. с лоджией 6 м. Пр. Героев, 29/2г-36.

● Сот. тел., можно неисправный. Т.8-927-100-10-60.

● Электропривод к ручной шв. маш. «Подольская». Т.22-88-31.

● Электрокартон 0,5 м. Т.35-02-07.

● Аккордеон немецкий. Т.29-44-50.

● Машину опилок для засыпки дома. Т.22-88-31.

РАЗНОЕ

● Меняю 5-комн. кв., 9а м-он, на 2-комн. и 1-комн. и доплату, в нов. р-онах. Т.8-927-227-79-45.

● Меняю 5-комн. кв., 9а м-он, на 3-комн. и 1-комн. кв. в нов. р-онах, или продам. Т.37-16-17, с 19.00.

● Меняю 3-комн. м/м, 5/5, 46 м-он, на 2-комн., с 5 по 11 м-оны. Т.33-44-11.

● Меняю 2-комн. кв., 33, 6/9, 10 м-он, на 3-комн. кв. Т.33-97-23.

● Меняю 2-комн. кв., 14/2 (Ф. социализма), на 1-комн., ж/г. Т.44-69-32.

● Меняю 1-комн. кв., 19/37, 6/9, 9 м-он, на 2-комн. с доплатой. Т.37-21-98.

● Меняю дом в Сазанлее, АОГВ, вода, тел., 6 сот., на квартиру. Т.64-35-69.

● Молодая семья снимет 1-комн. м/с, недорого. Т.44-00-77.

● Сниму небольшой дом в ж/г, без предоплаты, с АОГВ, недорого. Т.35-45-40, Света.

● Сдам 1-комн. кв. в 1 м-оне. Т.32-38-71.

● Ищу мастера для переклейки табуретов. Т.35-44-36.

● Рок-группа ищет опытного гитариста. Т.8-903-380-93-13, 35-64-48.

● Отдам хороших котят в добрые руки. Т.35-65-84.

● Приглашаем к сотрудничеству парикмахера-смежника или мужского мастера. Т.29-31-42.

● 24 июня в автобусе № 6 был оставлен перстень. Верните за вознаграждение. Т.22-33-05.

● Женщину, нашедшую 1 октябрьскую кофту в автобусе на Ивановку, прошу вернуть ее по адресу: Ивановка, Ленина, 32.

● Орлов Алексей Павлович

ТРИУМФАЛЬНАЯ ПОБЕДА «САН-ДЖУКТЫ»

С Жанной Быстровидовой, необыкновенно целеустремленной девушкой, которая из сотен других, за упорство и талант, получила право на бесплатное обучение классическому танцу в Индии, читатели СГ уже знакомы.

Для тех, кто видел, с каким энтузиазмом работает Жанна со своим коллективом, их триумфальная победа на 2-м всероссийском конкурсе исполнителей индийских танцев, который проходил с 6 по 9 октября в Санкт-Петербурге, не удивительна. Они завоевали два 1-х, одно 2-е и два 3-х места.

«На гала-концерте мои девочки выступили с огромным успехом, - рассказывает Жанна. - Председатель жюри, единственный там индеец, преподаватель классических танцев в Москве, сказал так: «Девочки, когда вы выступали, у меня шли мурашки по коже. Вы были лучшими на этом шоу!»

На конкурс в «северную столицу» с Жанной поехали 6 солистов - самых сильных танцоров ансамбля.

Уровень выступавших коллек-



тивов был разный. Любители копировали танцы из индийских фильмов. На профессиональной основе выступали те, кто, пройдя обучение в Индии, организовал свои коллективы.

В Петербурге «Сан-Джукты» представлял один из семи стилей классического индийского танца, по которому Быстровидова является единственным в области профессиональным преподавателем.

В связи с повышением интереса россиян к древней культуре Индии с 2002 года решено проводить раз в два года всероссий-

ский конкурс исполнителей индийского танца, где впервые в мире было аттестовано жюри по индийскому танцу и организован конгресс.

На следующем конкурсе, в 2006 году, балаковский ансамбль

От преподавателя одного из балаковских училищ в милицию поступило заявление о пропаже сотового телефона. «Samsung C-100» исчез из преподавательской. 4,5 тысячи рублей - такова сумма ущерба, который пока возмещать некому. Ведется розыск преступников.

21 октября в одной из квартир дома на улице Комарова было найдено тело мужчины, личность которого пока устанавливается. Смерть наступила от травм головы, которые, по предварительной информации, нанес ему молодой человек 1980 г. р. Детали происшествия выясняются.

Сотрудники уголовного розыска выявили очередной факт сбыта наркотиков. В старой части города был задержан молодой человек, который пытался продать героин.

Проводится экспертиза патронов, которые были изъяты 21 октября. 13 патронов калибра 5.45 при досмотре сотрудники милиции обнаружили у мужчины 1963 г. р.

На КРМ-102 в этот же день был остановлен автомобиль «ВАЗ-2112». При сверке узлов и

Криминальные истории

агрегатов было обнаружено, что автомобиль, за рулем которого находился житель г. Каратау (респ. Казахстан), находится в розыске.

73 чугунных решетки было похищено с территории Натальинского хозяйства. Цена украденного - на легальном рынке - более 50 тысяч рублей. Районный отдел милиции около трех недель искал похитителя. 20 октября задержан 20-летний житель этого села, у которого часть чугунных решеток была изъята.

На перекрестке улиц Академика Жука и Механизаторов была сбита пенсионерка 1927 г.р. Водитель автомобиля - участник происшествия - установлен. Бабушка отправлена в больницу.

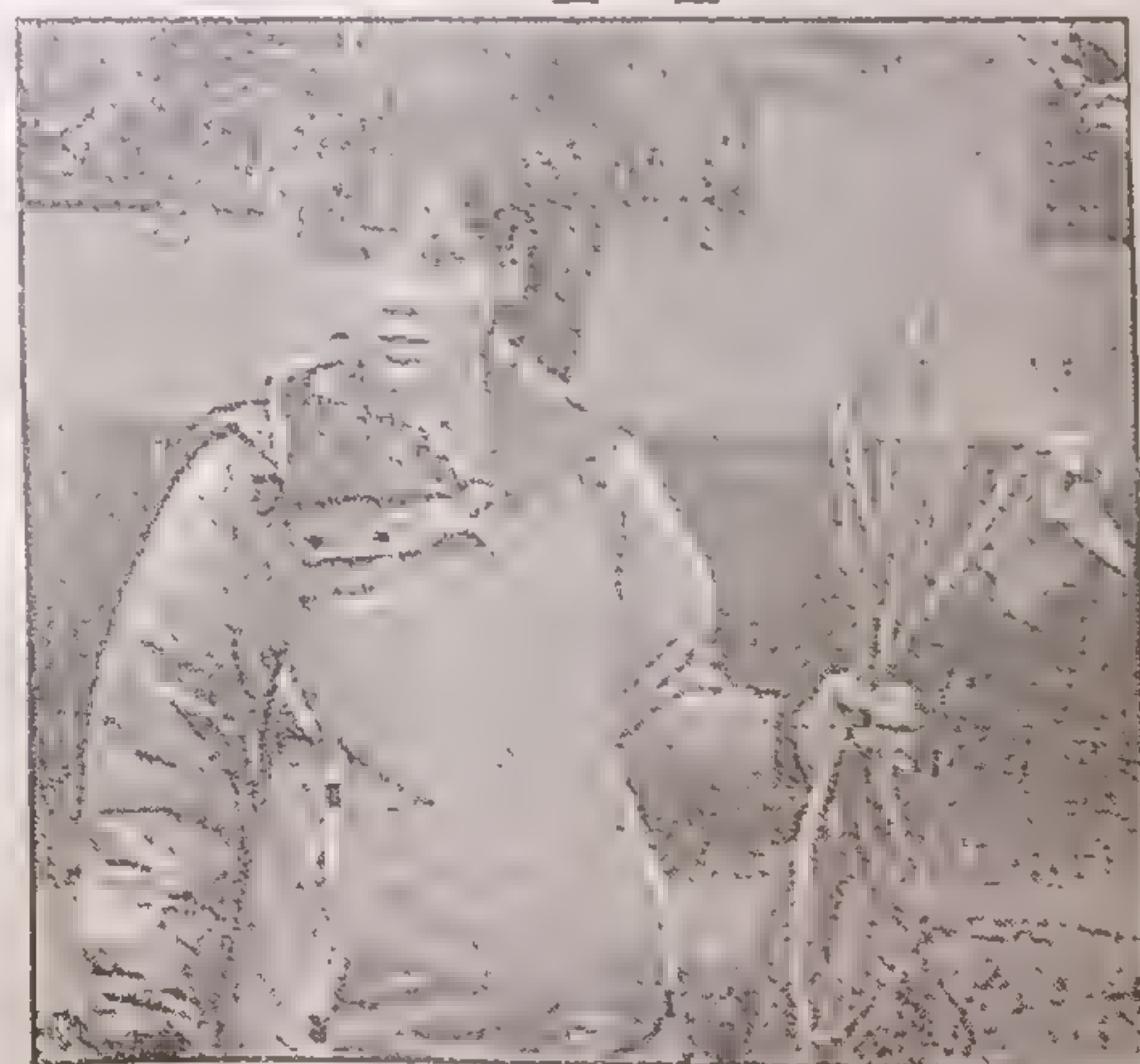
Ночью в торговый зал магазина «Сателлит» зашли неизвестные и унесли оттуда два фотоаппарата марки «Сапоп», по цене 5 тысяч рублей за каждый. Отделом вневедомственной охраны вор был задержан вместе с похищенным.

Любимый город

ОСЕННЯЯ НЕДЕЛЯ ДОБРА

Акция «Зеленый город», которая прошла 21 октября, была направлена на благоустройство участка, изуродованного при строительстве гипермаркета в 1-м микрорайоне. Собрать мусор и посадить деревья призывала «Осенняя неделя добра». В тот день юные соседи справили 150 саженцев рябины и клена, приобретенные владельцем торгового комплекса Сергеем Павловым.

На время акции молодежь сменила книги и тетрадки на перчатки и лопаты. Ребята из школы №6, городских училищ, Социально-экономического уни-



верситета и члены общественных организаций бойко включились в работу сразу по прибытии на место. Это «нечистое» занятие абсолютно не смущало их, даже, наоборот, нравилось. «Мы тут все вместе, общаемся друг с другом, - радостно сообщила Светлана, представитель общественной организации «Феникс XXI век». - Именно общение помогает нам в труде, поэтому все дается очень легко. Я думаю, такие акции нужны и их должно быть больше, чтобы население тянулось к добрым делам».

Лилиана

Тебе, болельщик!

стер спорта по лыжам) - на третьем месте среди спортсменов старше 18-ти лет.

Финальная встреча по футболу на кубок области прошла 16 октября на стадионе «Корд». Балаковская команда «Электроник» (спортсмены 1991-1992 г.р.) выиграла у саратовского «Сокола» со счетом 1:0. Гол забил Никита Марьин. Другая наша команда (футболисты 1989-1990 г.р.) проиграла «Соколу» - 4:0.

На следующий день в Саратове балаковские футболи-

Областной легкоатлетический кросс в рамках Олимпийского дня бега прошел 16 октября в парке Победы г. Саратова на Соколовой горе. В финале приняли участие 3700 человек разного возраста из всех районов области. Все три этапа кросса насчитывали 251 тысячу спортсменов.

По сообщению балаковского отдела по делам спорта, среди спортивных школ и в категории «Спортсмены старше 18 лет» балаковцы заняли первое ме-



но жюри по индийско-му танцу и организован конгресс.

На следующем конкурсе, в 2006. году, балаковский ансамбль «Сан-Джукта», который теперь знает вся Россия, будет одним из самых желанных участников.

Е.Бруславцева

бедн. г. Саратова на Соколовой горе. В финале приняли участие 3700 человек разного возраста из всех районов области. Все три этапа кросса насчитывали 251 тысячу спортсменов.

По сообщению балаковского отдела по делам спорта, среди спортивных школ и в категории "Спортсмены старше 18 лет" балаковцы заняли первое место, в забеге работников администраций - шестое. В личном зачете: Агандеева Анна (воспитанница ДЮСШ "Юность") заняла третье место среди девушек; Ушенин Олег (воспитанник этой же школы) стал третьим в забеге сильнейших; Рассказов Андрей (ма-

лыжа) - на третьем месте среди спортсменов старше 18-ти лет.

Финальная встреча по футболу на кубок области прошла 16 октября на стадионе "Корд". Балаковская команда "Электроник" (спортсмены 1991-1992 г.р.) выиграла у саратовского "Сокола" со счетом 1:0. Гол забил Никита Марьин. Другая наша команда (футболисты 1989-1990 г.р.) проиграла "Соколу" - 4:0.

На следующий день в Саратове балаковские футболисты 1987-1988 г.р. опередили своих соперников из команды "Торпедо" на один гол.

Балаковцы получили два кубка области, разделив славу победителей с саратовцами.

Выражаю сердечную благодарность хирургу МСЧ-156 Казакову Евгению Федоровичу и лечащему врачу-хирургу Смирнову Алексею Викторовичу за сделанную мне операцию, за их титанический труд, за их профессионализм.

Благодаря вам, дорогие доктора, в настоящее время я чувствую себя хорошо. Желаю и вам доброго здоровья, счастья в личной жизни и больших успехов в нелегкой работе.
С глубоким уважением к вам - ветеран войны и труда, пенсионер Кудряшов Андрей Андреевич.



«АС-ПАДА» 35-35-05, 46-84-44, 8-927-168-58-88

Косметическая фирма



«AVON»

ПРИГЛАШАЕТ
НА РАБОТУ!

Оформление
бесплатно!

Подарки и скидки.

T.33-87-84.

УСЛУГИ

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ,
РЕШЕТКИ.

T.22-70-24, 35-16-08.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ,
РЕШЕТКИ, ОГРАДКИ.

T.46-01-51.

● Адвокат. T.44-74-44.
● * Грузоперевозки по России:
«Фольксваген-Транспортер»,
длинный, 1,5 т. T.32-08-86,
8-527-292-85-10.

● Профессиональное проведе-
ние свадеб, юбилеев, других
мероприятий. T.44-41-05,
8-365-382-75-94.

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
НА ДОМУ ЗАКАЗЧИКА.
ГАРАНТИЯ. T.44-65-03.

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ,
МАГНИТОФОНОВ, УСТА-
НОВКА АНТЕНН. ГАРАНТИЯ.
T.22-56-59, 32-00-61.

УСТАНОВКА ВОДЯНЫХ
СЧЕТЧИКОВ, МЕТАЛЛОПЛА-
СТИКОВЫХ ТРУБ. САНТЕХ-
РАБОТЫ. T.30-35-36.



Парикмахерская «Людмила»
дизайн ногтей • педикюр
хим. завивка • окраска
прически
Работаем без выходных с 9.00 до 19.00
Запись по тел. 46-20-07, ул. Ф.социализма, 6а и ул. 30 лет Победы, 31

● * Ателье «Карина»: пошив и
реставрация, натуральные
кожа и мех. Требуются порт-
ные. T.44-22-20.

● * Ремонт швейных машин,
оверлоков. Гарантия. T.35-23-24.

ПРОДАМ

● 2-комн. кв., 33 кв. м, 5/9, 8а
м-он. T.44-27-80.

● * 2-комн. кв., 5/9, кирпичный дом
1 м-он. T.33-11-78

● * 1-комн. кв., 19/53, 3 кв. м, по-
жия 6 м. Пролетарская, 4
T.44-63-62.

4-КОМН. КВ. (ДОМ ЗАГСА),
6/14, 830 ТЫС. РУБ.
T.65-44-16, 8-927-101-63-46.

● * Дом в с. Алексеевка, 10
сот. земли. T.22-71-43
8-927-622-47-79.

● * Дом в с. Натальино.
T.35-55-57.

● * Участок с незавершен-
ным строительством, р-он
магазина «Восток». Дорого.
T.35-37-09, 8-927-622-99-31.

● «Москвич-412», 1973 г., в
хор. сост., можно на запча-
сти. T.22-54-46.

● «ВАЗ-2106», 1991 г.
T.44-27-80, после 18.00.

● «ВАЗ-21047», инжектор,
двиг. 1,7, сигнализ., музыка,
антирадар, литые диски, цена
65 тыс. руб. T.22-54-46.

● * «ВАЗ-2114», август 2004 г.
T.33-97-62.

● * «ГАЗ-21», в отл. сост., 100
тыс. T.44-08-97.

● * Велосипед «Kontur», вне-
дорожник, скоростной, под-
весное оборудование «Шума-
но». T.8-903-386-62-61.

● Колеса мотоцикла «ИЖ», в
хор. состоянии. T.46-89-52.

ШИПОВАНУЮ РЕЗИНУ,
195X65X14, 4 БАЛЛОНА.
T.8-906-306-58-36.

● Стир. маш. бытовую «Урал-
4М», 1987 г., в пользовании не
была. T.44-48-50.

● Игр. приставку «Dreamcast»,
Интернет, MP3, 90 дисков и
т. д. T.35-90-55, с 21.00.

● Спутниковую тарелку, 1м 20
см. Два спутниковых канала
(НТВ+, НОТБЕРТ). T.64-38-97.

● Аквариум с принадлежностями.
T.37-11-19.

30 октября
в Ц/Т «МИР»
выставка-продажа
ОБУВИ
на все
сезоны.

г. Ульяновск

Время работы
с 8 до 15 часов.

КУПЛЮ

● * 1-, 2-комн. кв., можно «ма-
лосемейку». T.36-81-01.

● Плиты перекрытия 6х1,2, 6/у.
T.29-38-90.

● Полку багажника для
«М-2141». T.44-27-80, после 18.00.

РАЗНОЕ

● * Сдам в аренду торговую
площадь по ул. Ленина, 130
кв. м. T.8-905-030-82-13.

● * Сдам в аренду шиномонтаж
в 1 м-оне. T.8-903-030-82-13.

БОССС продолжает встре-
чи с населением города по
округам с целью изучения
проблем города. С пред-
ложениями о встречах за-
интересованным лицам и
организациям звонить по
тел. 44-34-23, 66-32-01.

● * Меняю трактор Т-25 с
прицепом на автомобиль.
T.8-905-321-62-21.

ИТОГИ РОЗЫГРЫША

Музыкальный подарок
от кабачка «Изюминка»
достался ШИГИНОЙ С.Н.

Приз можно заказать
на ул. Ленина, 60, в
рекламном отделе
газеты по будням.
Тел. 35-65-65.

«СКИДКА 300 РУБЛЕЙ».

Приз достался
ТЕЛЬНОВОЙ Е.В.

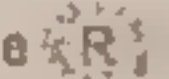
Скидку можно
получить в магазине
(«Мадонна», 2 этаж)
по 1 ноября
включительно.

Издатель ООО «ВИРМА»

СВОБОДНАЯ

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секретарь Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 21.00, фактич. - 21.00
Объем 3 п.л. Тираж 22500. Цена договорная

№87

(спецвыпуск) (1149)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

5

ноября
2004 года

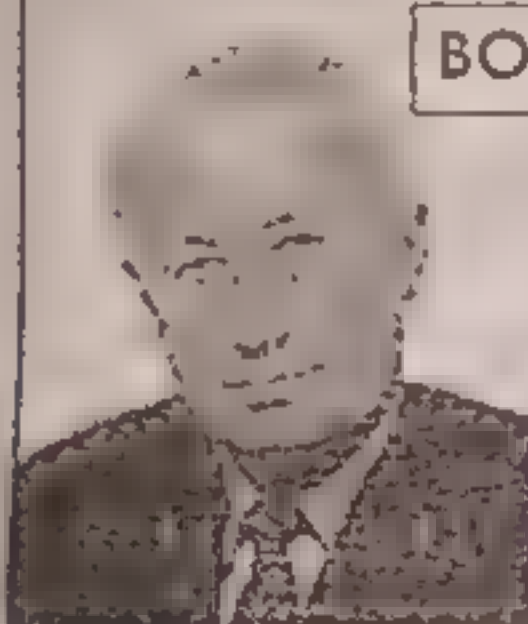
СВОБОДНАЯ

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ГАЗЕТА

ВОПРОС МЭРУ

Отвечает В.Тимофеев,
глава администрации
БМО



«Говорят, что в здании бывшего детского сада, где сегодня находится похоронное бюро (Волжская, 47), будет располагаться холодильник и ритуальный зал. Правда ли это? Как вы считаете, возможно ли такое соседство с жилыми домами?»

О. Рудина

- Да, такое соседство не очень приятно даже в той части, что есть сегодня: изготовление венков и других ритуальных принадлежностей. Поэтому в мою бытность ни холодильника, ни ритуального зала здесь не будет.

«Когда будет восстановлен останочный павильон на улице Минской, который был порезан на металлолом еще в марте?»

О.Шорохов

- Надо начинать с того, чтобы сделать там большой карман для транспорта. И убрать несанкционированную торговлю. Ведь там торгуют прямо под колесами, того гляди, случится беда. Поэтому сделаем большой карман, а потом маленький павильончик. Надеюсь, к весне это будет весной 2005 года.

БЮДЖЕТ ВЫЗЫВАЕТ ТОЛЬКО СЛЕЗЫ

Каждый день теперь заседает согласительная комиссия по бюджету БМО на 2005 год. Постатейно рассматриваются все структуры, выверяются все цифры. Хвастаться нечем - область «обрезала» все расходы до минимума. Если взять социальную сторону нашей жизни, то в бюджете совершенно не предусмотрены средства на питание малоимущих, нет денег на проезд в общественном транспорте детям из многодетных семей, нет средств на питание школьников из малообеспеченных семей. Совершенно не задумалось пока Правительством области как будут бюджетники оплачивать содержание детей в детских садах (мы об этом не раз писали), а осталось всего полтора месяца до нового года. Не предусмотрено содержание дополнительных пяти детских садов, которые передало городу предприятие «Балаковорезинотехника». Нет денег и на погашение старых долгов перед коммунальщиками в сумме 101 миллион рублей.

Интересно, что в этом году депутаты

депутатов поверили и проголосовали «за». Сегодня УСЗН подсчитало, что уже не 6, а 26 человек претендуют на такую надбавку. Правда, только 6 из них на пенсии, остальные работают, будучи пенсионерами, или выйдут на пенсию в 2005 году. Они могут и не написать заявление на надбавку, хотя кто в наше время отказывается от того, что ему положено по закону? Потому сумма в бюджет заложена другая: 342 тысячи рублей. И ведь с каждым годом количество пенсионеров, проработавших в мэрии 15 и более лет и ушедших на пенсию, будет расти! Не погорячились ли депутаты, принимая такое решение?

Расчеты на монетизацию льгот ветеранам труда и труженикам тыла также не соответствуют федеральному стандарту. Так, на проезд Федерация определила нижнюю планку в 200 рублей, наша область ее опустила до 130 рублей! На услуги связи - 80 рублей, на протезирование - пятую часть от потребности. Одна цифра в бюджете порадовала - выплаты в месяцерах за неработавших людей

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ТУРНИР НА ПРИЗ
ДЕПУТАТА ГОСДУМЫ - стр.2

«Борьба была
бескомпромисс-
ной, но честной».



ПРИВИЛСЯ -
И БУДЬ ЗДОРОВ! - стр.3

Эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация.

ЖАЛОСТЬ
ДОЛЖНА
БЫТЬ
РАЗУМНОЙ

- стр.4

Специалисты вет-
службы предупрежда-
ют всех, кто общается
с животными.

РУКА РУКУ МОЕТ

Госдума начала обсуждать закон о назо-
в губернаторов. В Саратовской области эта тема

«Когда будет устранено подтопление дворов ливневыми водами у домов 31, 32, 34, 35 по набережной Леонова? Там во время дождей и снеготаяния нельзя пройти без резиновых сапог».

Л. Порубева
- Пройти там можно, но трудно перейти с одной пешеходной дорожки на другую. Там надо делать ливневую канализацию. Но могу обещать это только на будущий год, то есть заложить в план работы КЖХ и главное - выделить деньги.

«На улице Минской на остановке возле почты пешеходная дорожка от базара идет прямо через лужу в грязь. Нельзя ли перенести «зебру» на сухое место?»

Т. Малоканова
- Наверное, проще осушить, а еще лучше просто поднять часть асфальта, где переход. Коммунальщикам там работы на полдня, по этому пути и пойдем.

НОВЫЕ СТРОЙКИ

На последнем градостроительном совете из пяти проектов, представленных на рассмотрение, «путевку в жизнь» получили только два. Это двухэтажное здание мебельного салона, которое должно будет появиться недалеко от перекрестка улиц Октябрьской и Телевизионной, а также расширенный вариант магазина «Форпост», что напротив рынка «Дон».

Проекты автомойки на улице Факел социализма (за банком «Менатеп») и магазина канцтоваров на улице Титова (за зданием бывшего управления «Саратовгэсстрой») отправлены на доработку. Проект строительства автостоянки на 170 автомашин не был рассмотрен вообще, так как место под строительство выбрано в парковой зоне 8а микрорайона, и присутствующие на заседании совета депутаты в один голос заявили: «Разрешение на такое строительство заказчик может получить только через Совет депутатов». Однако по решению того же Совета депутатов такое строительство в экологически значимых зонах запрещено, а парк в 8а микрорайона не является таковой. Из чего следует, что автостоянка на его месте не появится.

М. Смирнова

жание детей в детских садах (мы об этом не раз писали), а осталось всего полтора месяца до нового года. Не предусмотренное содержание дополнительных услуг детских садов, которые передало городу предприятие «Балаковорезинотехника». Нет денег и на погашение старых долгов перед коммунальщиками в сумме 101 миллион рублей.

Интересно, что в этом году депутаты приняли решение доплачивать к пенсии лицам, замещающим муниципальные должности в администрации БМО в течение 15 лет. Когда принимали, вопрос сразу встал: а сколько у нас таких людей? Депутатов заверили: 6 человек! Объяснялась такая забота о старых кадрах просто: надо привлекать более опытных работников в администрацию и стараться их удержать здесь надолго. Такая надбавка будет стимулом. Большинство

погорячились ли депутаты, принимая такое решение?

Расчеты на монетизацию льгот ветеранам труда и труженикам тыла также не оправдались. Федеральному стандарту. Так, на проезд Федерация определила нижнюю планку в 200 рублей, наша область ее опустила до 130 рублей! На услуги связи - 80 рублей, на протезирование - пятую часть от потребности. Одна цифра в бюджете порадовала - выплаты в медстрах за неработающих граждан в сумме 107 миллионов рублей. Это значит, больницы и поликлиники получают дополнительные средства на лечение детей и пенсионеров, за которых страховку сегодня никто не платит.

В целом бюджет 2005 года выглядит удручающе, и поэтому депутаты намерены вести переговоры с областными коллегами до тех пор, пока не убедят их в своей правоте.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

И. Дмитриева. Репортаж из мэрии

К ЗИМЕ ПОДГОТОВИЛИСЬ ГЕРОИЧЕСКИМИ УСИЛИЯМИ

Тепло есть почти во всех домах, люди даже жалуются, что в квартирах жарко. Между тем на пленарном заседании мэрии заслушали вопрос о подготовке города к зиме. Итогом работы в квартирах - это конечный результат большой работы коммунальщиков.

Как рассказал председатель КЖХ А.Л. Чутьев, рассчитывали получить на капитальный ремонт жилья 113 миллионов рублей, а получили всего 29. Что на них сделали - видим уже сегодня. Крыши отремонтированы, но те, что капитально - можно пересчитать по пальцам, остальные залатали. Когда они потекут - неизвестно, будем молиться, что додержатся до весны 2005 года.

Кроме того, надо менять тепло-трассы, наверное, это одно из главных мероприятий по подготовке к зиме. Планировали капитально отремонтировать 6, фактически сделали 10, так как были опасения, что на улицах Комсомольской, 30 лет Победы трассы

могут потечь и зимой. Внутри домов тоже есть проблемы. Как всегда, не хватает денег, и потому все оставляем на лучшие времена.

Отдельный разговор о балконах. Их отремонтировано, как и планировали, в качестве эксперимента 8 штук на сумму 143 тысячи рублей. Как показали испытания, путь выбран верно. Однако стоит еще посмотреть, как эти балконы будут себя вести в течение длительного времени, прежде чем ставить заказы по восстановлению балконов на поток. Настораживает, что у нас всего одна фирма выполняет такие работы, а монополия ни к чему хорошему не приведет.

Вопросов к коммунальщикам много, несмотря на то, что денег мало. Даже в рамках тех средств, что выделяют, можно что-то сделать. Есть примеры, когда жильцы, обеспокоенные тем, что не утеплен подъезд, нет освещения, выходят к коммунальщикам с предложением за свой счет сделать ремонт или восстановить проводку. Совместными усилиями удается это сделать.

А что ждет всех остальных, кто просто платит за квартиру и ждет изменений к лучшему? Ждет нас всех частная собственность. Буквально на будущий год все МУПы будут преобразованы в частные конторы, создадутся еще частные фирмы, и все они будут

претендовать на заключение договоров на обслуживание наших домов. Через конкурсную комиссию выберут того, кто гарантирует лучшие и самые дешевые услуги, вот этот победитель и будет нам вывозить мусор, ремонтировать подъезды и подавать тепло в дома. А мы, если не будем за все эти блага платить, расплатимся своим имуществом или квартирой. Трудное время грядет. Особенно для тех, кто ничего не смыслит в законах и не пытается понять, за что, кому и почему платим. Пока не поздно - обучайтесь, у каждого есть свой депутат, который на сессиях принимает решения о размере оплаты за все наши коммунальные услуги и который подскажет, как грамотно вести диалог с коммунальщиками, которым мы платим значительные деньги. Но их, как видим, постоянно не хватает.

Что же касается зимы, думаем, мы ее переживем.

РУКА РУКУ МОЕТ

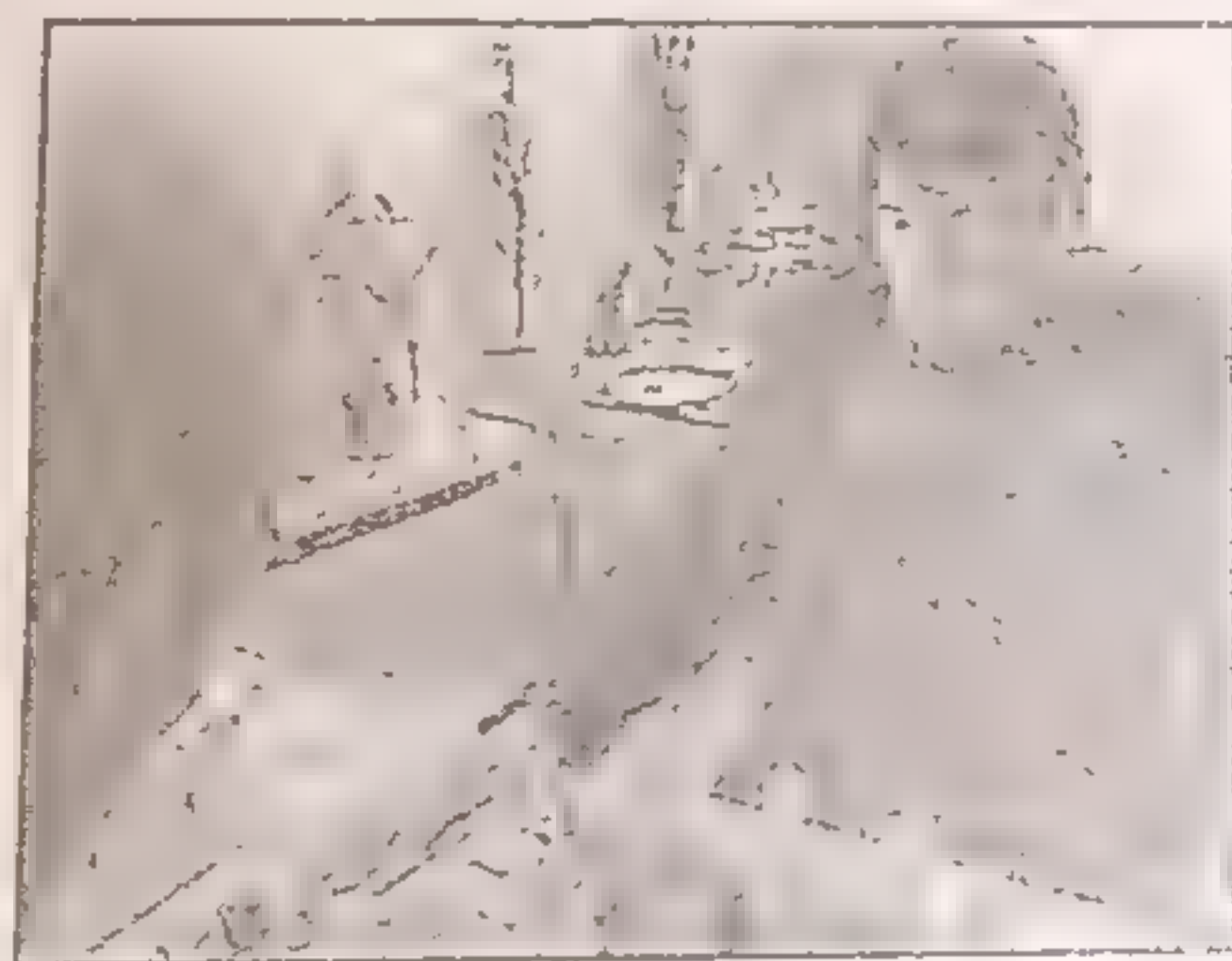
Госдума начала обсуждать закон о назначении губернаторов. В Саратовской области эта тема актуальна, поскольку 5 лет правления Аяцкова подходят к концу. На прошлой неделе в Саратове прошел митинг в поддержку инициативы Путина. Организаторы митинга - молодежный парламент - структура Областной общественной палаты, которую сейчас по совместительству возглавляет губернатор Аяцков, что дает ответ на вопрос: зачем митинг, зачем такая явная демонстрация позиции солидарности с Президентом. Надо.

До 14 ноября губернатор Д.Ф. Аяцков в отпуске. Его обязанности исполняет первый зам. Сергей Лисовский.

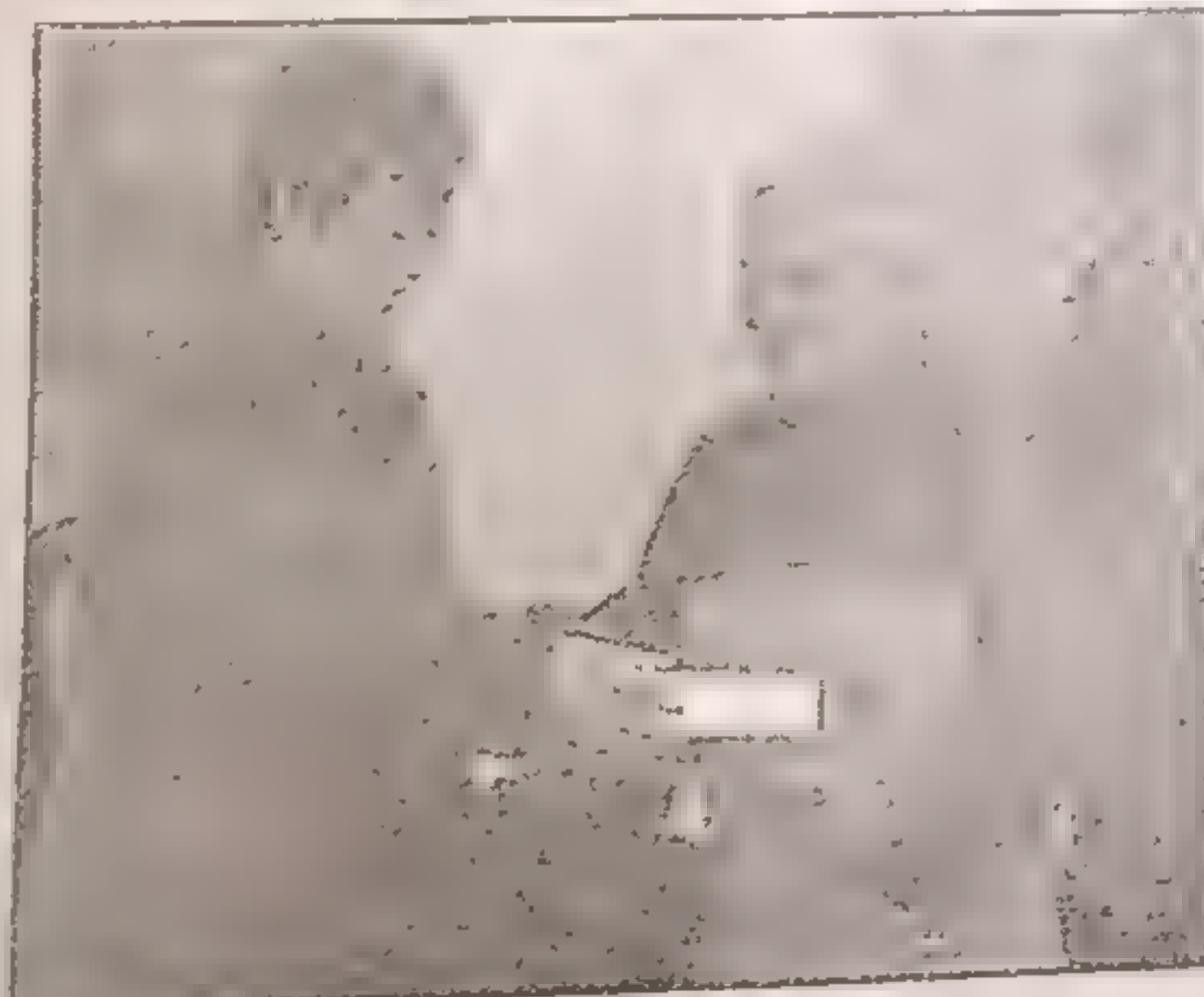
ШАХМАТНЫЕ БАТАЛИИ В «МИЛОСЕРДИИ»



12 октября в балаковском клубе «Милосердие» стартовал шахматный турнир на приз депутата Госдумы Вячеслава Володина. В теплом и уютном помещении все располагало к неспешному обдумыванию ходов.



Соревнования среди шахматистов старше 55 лет (турнир был посвящен Дню пожилого человека) длились три недели и закончились 28 октября вручением призов победителям и грамот участникам. Призером стал 66-летний Рудольф Осеннов, второе и третье места поделили Виктор Шестеркин и Геннадий Васюхин, хотя, как признались победители, для них были важны не подарки и грамоты, а сама возможность встретиться с коллегами, такими же любителями шахмат.



- Спасибо всем организаторам этого турнира, - сказал судья соревнований Ю.А.Быков. - Борьба была бескомпромиссной,

но честной. Хочется, чтобы этот турнир стал ежегодным.

Пожелание Юрия Александровича поддержали все участники турнира. Они были рады возможности познакомиться с коллегами из других городов.

После церемонии вручения призов и чаепития собравшиеся вновь расставили фигуры на досках. Надо же проверить на прочность новых чемпионов!

Е.Кулаков

АВТОПРОБЕГ И ЯРКИЙ КОНЦЕРТ



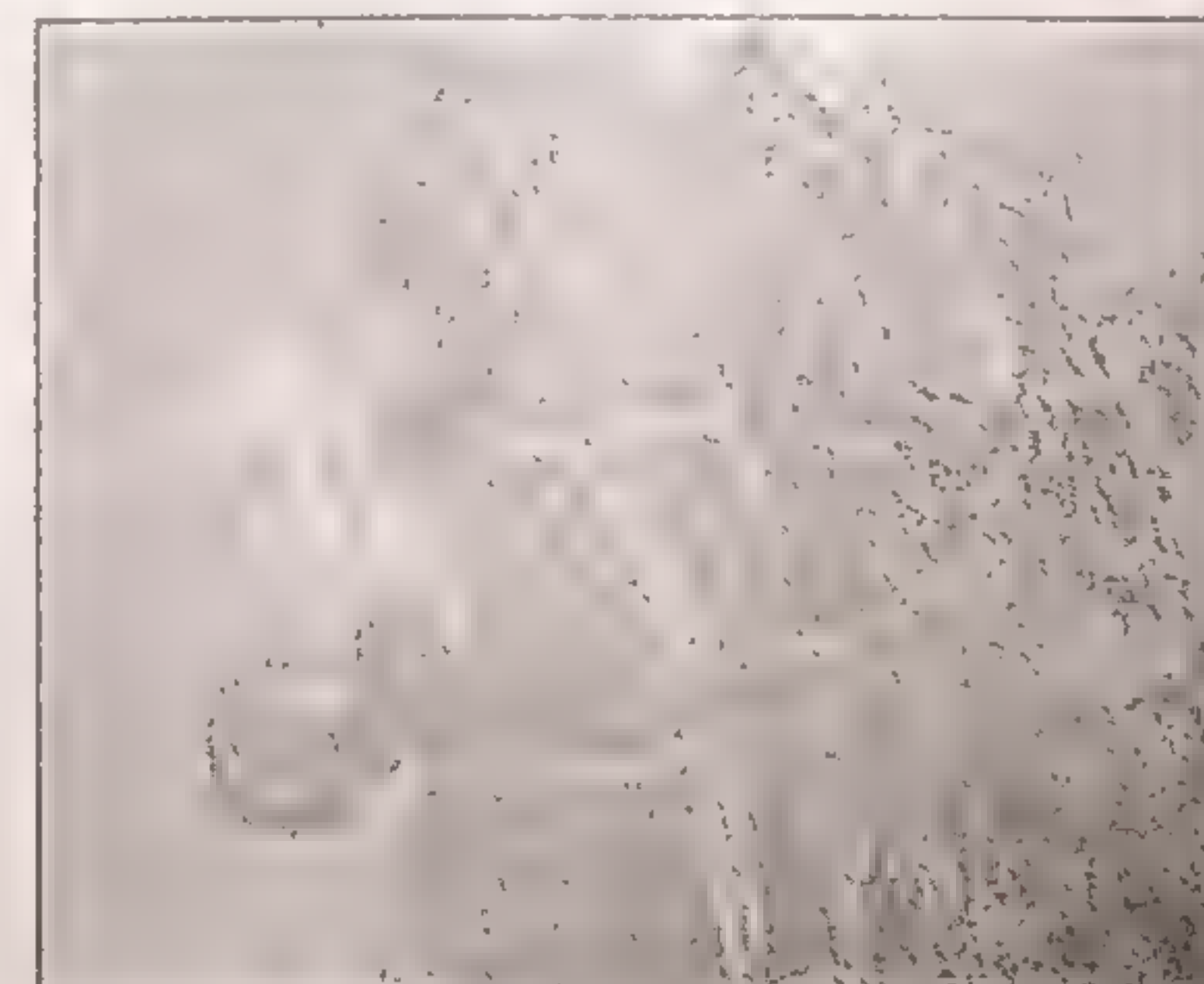
В последнее воскресенье октября страна отмечала День автомобилиста. А накануне, в субботу, руководители балаковского пассажирского автохозяйства устроили автопробег по улицам города. Яркий автобусный парад сопровождался от автолюбителей с песнями и танцами.

В конечной точке автопробега, на территории коллектива «Карагод», центра культуры балаковской АЭС был устроен концерт народной песни. Артисты в ярких костюмах исполнили собравшихся, а народ им подпевал, танцевал, словом, веселился от души.

Мне удалось поговорить с артистами коллектива «Карагод».

- Что для вас значит День автомобилиста?

- Это народный праздник. Он касается каждого, потому что все мы ездим, если не на своем транспорте, то на общественном.



- Как вы относитесь к сегодняшним автомобилистам?

- В основном хорошо, но все-таки отношение двойное. Все бывает, как и в жизни.

- Какими вы хотите видеть автомобилистов?

- Наше мнение - работникам общественного транспорта нужно быть более дружелюбными, вежливыми по отношению к пассажирам, а то бывает, едешь в автобусе и кажется, что не пассажиров везут, а дрова. Бывает, культуры в общении с пассажирами не хватает.

- На более масштабных мероприятиях выступаете?

- Проблема в том, что на них в основном молодежь собирается, а она все-таки не очень тепло нас принимает. Напротив, люди, которые уже в возрасте, любят именно такие песни, им нужно попеть, потанцевать. А их на массовых мероприятиях не очень много. Конечно, хочется выступить там, где людей побольше.

- Ваше мнение, праздник удался?

- Удался!

Коллектив «Карагод» каждый год выступает на День автомобилиста, и всегда ему удается поддержать праздничное настроение зрителей.

Д.Богачев

КАЖДЫЙ ВЕК
ВСТРЕЧАЛ ОСЕНЬ

СИГНАЛ ЖИЗНИ

Рассекая полотно дороги с лихой скоростью, водители порой забывают про знаки и правила движения. Вся надежда на свою интуицию и ловкость авто справа. Иногда чувство подводит, и машина становится нетранспортабельной. Острота ощущения от дороги повышена уже почти неделю: в го-

ни для транспорта, ни для пешеходов. Пешеходов унижает невежество водителей - проезжают на «чужой свет» даже при работающих светофорах. Правда, некоторые участники дорожного движения не видят разницы: со светофором ездить или без его сигнала. Уверенный, что на перекрестке он один, водитель не замечает

КАЖДЫЙ ВЕК ВСТРЕЧАЛ ОСЕНЬ

Что такое осень -

это небо...

Ю. Шевчук

ПО-СВОЕМУ

Что такое осень, знают все, но как жили, что делали осенью в прошлые века, знают немногие. Этот пробыл восполнил детско-юношеский центр «Ровесник», проведя праздник «Осень по векам».

На празднике царила теплая атмосфера осени. Все клубы, которые объединились в «Ровеснике», приготовили осень «своего» века. Например, XVIII век клуб «Солнышко» отразил в подготовке к осеннему балу, в предбанном волнении. «Росток» показал осеннее деньки XIX века

на импровизированной ярмарке с русскими народными песнями и танцами под баян. В этой сценке отразилась душа русского человека, который любит отдыхать с размахом. Еще была постановка из XX века, наполненная популярными нынче песнями и танцами. А самой продолжительной, но завораживающей сценкой была «Осень XXI века» в исполнении клуба «Чайка». По мнению ребят, эта осень

будет в другой галактике, где все ярко, все заводит. Песни, звучащие в этой постановке, подпевал весь зал.

По плану, теперь клубы будут собираться почти ежемесячно. Очень интересно встретиться еще и еще раз с такими галантными и веселыми ребятами из разных клубов города.

СИГНАЛ ЖИЗНИ

Рассекая полотно дороги с лихой скоростью, водители порой забывают про знаки и правила движения. Вся надежда на свою интуицию и ловкость авто справа. Иногда чувство подводит, и машина становится нетранспортабельной. Острота ощущения от дороги повышена уже почти неделю: в городе не везде работают светофоры.

По сообщению работников «Саратовтрансигнала», город задолжал организации 370 тысяч рублей. Саратовское руководство отправило работников в вынужденные отпуска. Безусловно, это объяснение не снижает опасности при движении

ни для транспорта, ни для пешеходов.

Пешеходов унижает невежество водителей - проезжают на «чужой свет» даже при работающих светофорах. Правда, некоторые участники дорожного движения не видят разницы: со светофором ездить или без его сигнала. Уверенный, что на перекрестке он один, водитель не замечает перпендикулярного ему автоджигита. Так случаются аварии. И когда желтый сигнал сменится на спокойный «зеленый», а потом - на серьезный «красный», пока неизвестно.

Л. Ляликова

ТЕПЛО В ДОМА ТАК И НЕ ПОПАЛО

Как известно, в п. Дзержинского 20 домов и детский сад не получили от завода имени М. Горького. Но многочисленные жалобы на низкое качество отопления и споры по их оплате заставили руководство города принять экстренные меры и организовать перевезку топлива от ТЭЦ-4. Осуществить это можно было с по-

мощью установки нового распределительного узла и подтягивающих насосов. Строительством объекта обещали закончить к началу отопительного сезона. Но официальное уведомление от властей, что насосная начала работать, люди получили только две недели спустя, 1 ноября. Впрочем, как показала практика, такое сообщение можно назвать преждевременным.

Пробный пуск выявил две течи в трубах подачи, и живительное тепло в дома так и не попало. На сегодня устраняются недоделки и ведутся пуско-наладочные работы, которые, по словам специалистов, займут еще неизвестно сколько дней. Как нам удалось узнать дополнительно, заказчик объекта - Управление капитального строительства - акт его приемки еще не подписал.

ВСЕ НА КОНКУРС!

На участие в конкурсе предпринимателей Саратовской губернии от Балаковского муниципального образования подали заявки 11 индивидуальных предпринимателей и 4 юридических лица. В номинации «женщина-предприниматель» от Балакова выдвинуты сразу 3 кандидатуры. Итоги конкурса будут подведены в конце декабря.

В областном конкурсе на лучшую организацию в области охраны труда от ЕМО решено представить магазин «Атлет», а также фабрику «Саратов БРТ».

ЧТОБЫ ДУША СМЕЯЛАСЬ, А СЕРДЦЕ НЕ СТАРЕЛО НИКОГДА

Во время проведения месячника «Белая трость» в Балаковском МО ВОС гости из Пугачева представили литературно-художественную композицию «Дорогами войны», посвященную 60-летию Великой Победы и 80-летию Всероссийского общества слепых.

Вела программу Лариса Запорожская. «Вставай, страна огромная» - торжественно зазвучала песня, и инвалиды подобрались и посерьезнели. Звучали отрывки из песен военных лет. В исполнении В. Коптева прозвучала песня «Котелок» С. Гудзенко. Весело и с задором выступили с отрывком из «Свадьбы в Малиновке» В. Коптев и В. Гудкова. Зрители не смогли сдержать восхищения, когда в интермедии «Приватизация» В. Коптев перевоплотился в неповторимую, уморительную Марию Ивановну, а затем запел веселые перестроечные частушки.

В течение всей программы патриотическая тема переплеталась с юмористической. В. Катанаенко читала стихи о России и собственные. Не меньшее количество оваций вызвали номер в исполнении А. Карнаухова по басне С. Михалкова «Петух и курица», пародия

Д. Дзержинского наигрыши на пустых бутылках. Председатель МО ВОС г. Пугачева Е. Недолужко и вокальная группа «Задоринки» исполнили казачью строевую песню «Как за Доном за рекой», песни советских лет.

По завершении выступления гостей из Пугачева и приглашенных угостили званым обедом.

В течение месячника была проведена беседа о творчестве Н. Рериха, ученого, общественного деятеля, художника, неутомимого путешественника, последние 30 лет жизни проведшего в Индии, и его сыновьях - востоковеде Юрии и художнике Святославе. Готовится очередное заседание детского клуба «Общение», которое тоже пройдет в библиотеке. В МО ВОС проходит турнир шашкистов и шахматистов. Готовится КВН при участии молодежи. В скором времени будет показан спектакль. А 12 ноября запланировано провести вечер-встречу с работниками Пенсионного фонда и Центра социальной защиты населения.

Н. Степанникова, зав. Балаковским филиалом библиотеки для слепых

ПРОСВЕЩЕНИЯ ДУХ

В прошлую пятницу в Вольске состоялось выездное заседание областного Министерства образования с участием и наших педагогов. На заседании обсуждались проблемы питания школьников и итоги поступления выпускников этого года в учебные заведения разного уровня. Сегодня соотношение учащихся на платной и бесплатной основе составляет 60 к 40. Как предсказывают специалисты, в 2008 году в вузах и техникумах будут учиться 75 процентов от тех, кто поступил сегодня, а в 2014 году - уже 49 процентов. А затем, видимо, вузы будут просто закрывать.

Прошел областной конкурс методических идей и проектов. Первые пять мест заняли балаковские педагоги и методисты. Осталось только все их передовые идеи внедрить в жизнь.

Воспитание памяти

«ПОДВИГ ТВОЙ БЕССМЕРТЕН...»

В этом году, 16 октября, минуло 60 лет со дня совершения подвига нашим земляком, Героем Советского Союза Николаем Васильевичем Грибановым. В наше время не каждый знает, что этот человек пожертвовал собой ради жизни товарищей.

Имя Н.В.Грибанова носит 6-е речное училище в Балакове, где он когда-то учился. Ежегодно здесь проходят кросс, посвященный герою, и Вахта памяти. Есть в училище и музей его имени. Руководит им педагог Наталья Александровна Швецова. Она и предложила директору свозить ребят в места, где вырос Н.Грибанов.

Утром 16 октября ученики вместе с преподавателями и заместителем директора училища Б.П.Мироновым двинулись в путь. Конечная остановка - село Брыковка Духовницкого района.

Три часа в пути - и мы на месте. Встречали нас директор Брыковской средней школы Татьяна Васильевна Медведева и заместитель директора по воспитательной работе Сергей Александрович Андронов. И вот мы в школе, где когда-то учился Николай Грибанов. В фойе построились ученики школы, к ним присоединились и мы. Было очень интересно наблюдать за серьезными лицами ребят, которые стояли в карауле у бюста Н.Грибанова. Туда и возлагались цветы. Затем всех гостей погостили в школьный музей, где они рассказывали о со-

бренных экспонатах (а их там около тысячи).

Основал музей большой энтузиаст, ныне покойный Павел Петрович Хохлов. Началось все с небольшого стенда, а затем вылилось в целый музей. Здесь среди экспонатов есть чемодан Н.Грибанова, с которым он отправлялся на фронт, макеты надгробной плиты и дома, где он рос (дом, кстати, сохранился до сих пор. Сейчас там живут люди, купившие его для проживания).

Далее попадаем в актовый зал. Ребята-брыковцы приготовили небольшой концерт со стихами и песнями военных лет. Их сменили школьники из Духовницкого, которые, как и мы, приехали на экскурсию. Ребята подарили музею 10-й том

Книги памяти, где опубликованы имена погибших в годы Великой Отечественной войны воинов Саратовской области. Пришел черед и балаковским ребятам показать свое мастерство. Они предложили собравшимся отрывок из постановки, показанной за день до этого в стенах училища, и тоже преподнесли музею небольшой подарок.

Брыковчане в довершение остались в Духовницком школе и Балаковском музее речного училища. Н.В.Грибанов подарили по книге рассказов о Н.В.Грибанове. На встрече выступили однополчанка героя Валентина Дмитриевна, сноха Александра Васильевна, племянник Игорь Александрович и помощница основателя

музея Антонина Никитична Хохлова.

- Он был бойкий мальчишка, - рассказывает Валентина Дмитриевна. - Мы шесть лет сидели за одной партой. Учебников не было. Учитель давал Коле читать вслух для всего класса. Мы старались понять все, что он читает. Если же кто-то не понимал, то переспрашивали Грибанова, и он объяснял. В 7 классе мы с Колей расстались. Меня отправили в колхоз. В 1942 году я пошла работать на трактор, а Колю направили учиться в речное училище. В 14 лет он уже водил катер, а мечтал с детства. В 1944 году попал в Краснознаменную Сибирско-Уральскую 109-ю стрелковую дивизию. Прослужил там всего лишь полгода, еще столько же ему не хватило до Победы.

- Мы были в поселке Вайнеде, где похоронен Н.В.Грибанов, - вспоминает А.Хохлова. - И вдруг увидели, что солдаты подносят к его могиле охапку нарциссов. Мы их поблагодарили, а в ответ слышим: «Нет, это им спасибо!» Ко мне часто обращаются люди за помощью в предоставлении материала о Николае Грибанове. А саратовская поэтесса Ольга Терес прислала свою книгу.

После концерта всех пригласили на обед. А закончилась встреча общими фотографиями на память возле памятника и дома Николая Васильевича Грибанова.

Д.Богачев



Берегите себя!

ЕЖЕГОДНЫЙ БИЧ

Грипп - широко распространенное во всех странах мира инфекционное заболевание, вызываемое вирусами.

По данным ВОЗ, Федерального центра по гриппу и Центра экологии и эпидемиологии гриппа с декабря 2004 г. ожидается подъем заболеваемости средней степени интенсивности, связанный с циркуляцией вирусов гриппа подтипа А и типа В. Как и в прошлые годы, предполагается повышенная заболеваемость среди детского населения, больных с хроническими заболеваниями, лиц из группы риска - работников сферы обслуживания, торговли, общественного питания, транспорта.

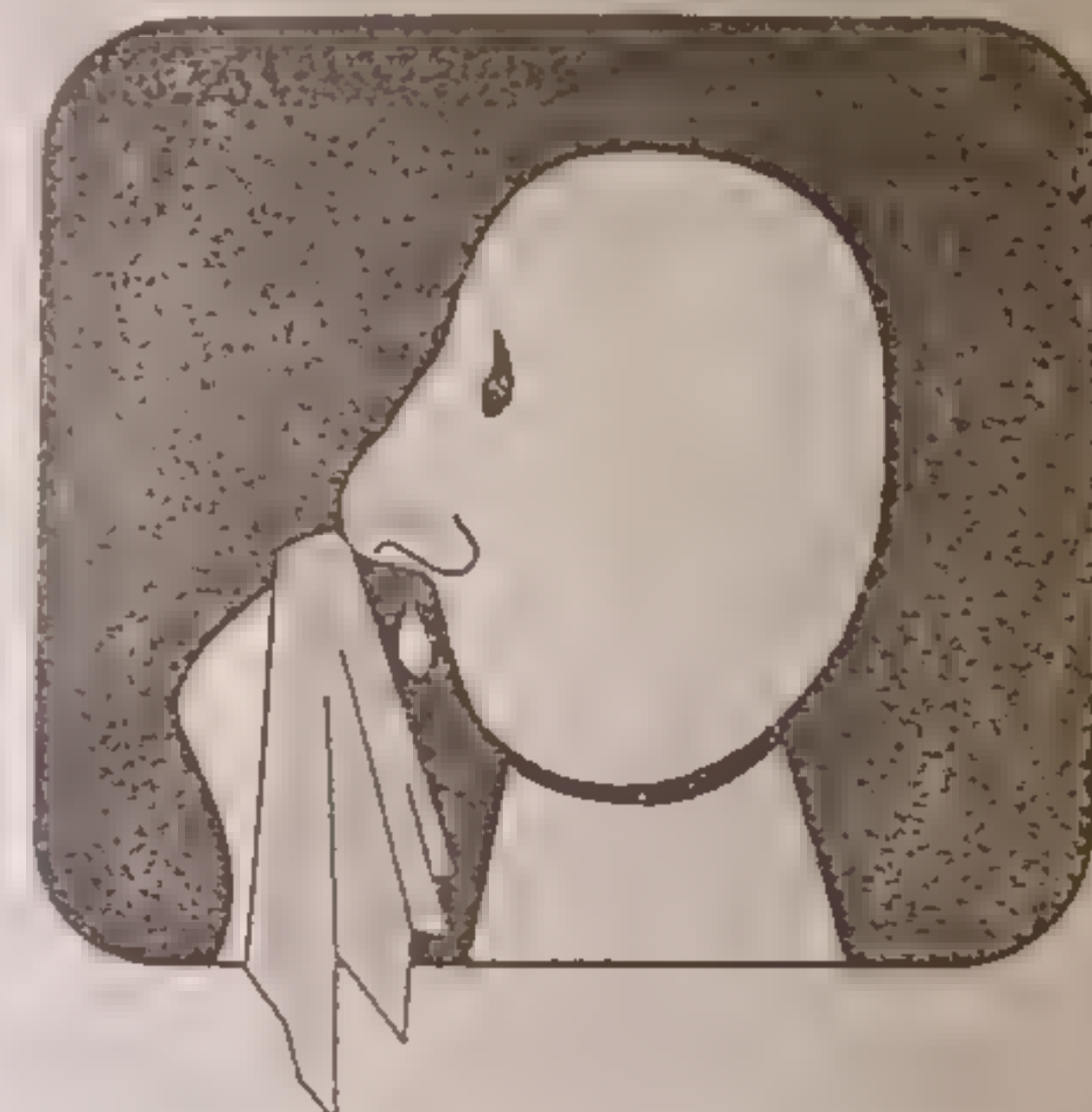
Учитывая случаи заболеваемости людей гриппом в странах Юго-Восточной Азии, Пакистана, США, вызываемые патогенными вирусами гриппа птиц А, ВОЗ объявила предпандемическую ситуацию, исходя из опасности появления путем мутации птичьего вируса новых вирусов гриппа типа А, которые могут стать возбудителями заболеваний среди людей.

Грипп передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. При кашле, разговоре, чихании вирус попадает в воздух вместе с капельками слизи, слюны и мокроты. Особую опасность для окружающих представляют больные с легкими формами болезни, переносящие грипп на ногах. Возможна передача возбудителя через предметы обихода (посуда, игрушки, полотенца и др.). Распространению инфекции способствуют скученность, миграция населения, сырая холодная погода.

От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит от нескольких часов до 2-3 дней.

Для гриппа характерно острое начало заболевания с подъемом температуры до 39-40 градусов, ознобом, мышечными и головными болями. Затем появляются заложенность носа, боль в горле, кашель. Возможны покраснения конъюнктивы глаз, боли в животе, тошнота, рвота. Страшен не сам грипп, а его осложнения.

Ежегодно на территории Балаковского муниципального образования ОРВИ и гриппом болеет 40-50 тыс. человек, из них 60 % - дети до 14 лет. У 10-15 % переболевших гриппом развиваются опасные для здоровья и жизни осложнения.



блюдают за серьезными лицами ребят, которые стояли в карауле у бюста Н.Грибанова. Ту же и возлагались цветы. Затем всех гостей повели в школьный музей, где ученики рассказывали о со-

После концерта все пригласили на обед. А закончилась встреча общими фотографиями на память возле памятника и дома Николая Васильевича Грибанова.

Д.Богачев

«НАБАТ» В АНАПЕ

С 3 по 20 сентября поисковый отряд «Набат-62» принимал участие в слете музеев и поисковых отрядов в Анапе. Для них это была уже четвертая поездка. А начиналось все с предложения съездить, посмотреть... Конечно, в первый раз было очень трудно, так как отряд не был даже знаком с Положением об участии в слете. Но ребята подготовились как могли и в результате заняли 12-е место из 20-ти.

Этот слет для балаковцев был более плодотворным. «Набатовцы» показали программу по музееведению, истории профтехобразования России, поисковой работе. В результате получили удостоверения о том, что теперь они могут сами создавать музеи и заниматься поисковой работой.

Для участия в слете отряд подготовил отчет о проделанной за год рабо-

те с приложением фотографий, видеозаписей, материалов, опубликованных в СМИ, экспозиций «Поисковый отряд «Набат-62», «Жди меня»...

Во время слета были проведены тематический «круглый стол» «Героями не рождаются», оказана помощь ветерану Великой Отечественной войны в перекопке участка, организована программа «Что? Где? Когда?» (в которой «Набат-62» занял 1-е место), фотоконкурс «Остановись, мгновение» (где балаковцы получили диплом), проведен конкурс вокалистов «Фабрика звезд» (Оксана Костенко из «Набата» спесней «Маки» стала победителем). Затем состоялись выездные концерты в Анапу, в Учебный центр морских пограничных войск, в пансионат «Солнечный берег», в погранотряд

На слете «набатовцы» брались за

любую работу, например, по очистке бассейна, за что им предоставлялась возможность четырежды побывать в аквапарке и сауне. Запомнились и спортивные мероприятия, где главную роль играл юмор. Перетягивать канат, например, пришлось на резиновом полу и пропиленовой траве, а в конкурсе по плаванию выяснилось, что из балаковцев, выросших на Волге, мало кто умеет плавать.. Работало в лагере и свое правительство, в котором Балаково представляла Е.Шевченко в роли министра здравоохранения и экологии.

В итоге наши ребята заняли 5-е место из 19 возможных, еще раз подтвердив справедливость слов: кто хочет - тот добьется!

Н.Штормов

(При подготовке материала использован отчет поискового отряда «Набат 62»)

подъемом температуры тела. Затем появляются насморком и головными болями. Затем появляются покраснение носа, боль в горле, кашель. Возможны покраснения конъюнктивы глаз, боли в животе, тошнота, рвота. Страшен не сам грипп, а его осложнения.

Ежегодно на территории Балаковского муниципального образования ОРВИ и гриппом болеет 40-50 тыс. человек, из них 60 % - дети до 14 лет. У 10-15 % переболевших гриппом развиваются опасные для здоровья и жизни осложнения: пневмонии, гаймориты, отиты, заболевания сердечно-сосудистой системы и др.

В период подъема заболеваемости гриппом вводятся ограничения: отменяются массовые праздничные мероприятия в детских учреждениях, закрываются школы на карантин при отсутствии 40% учащихся больных гриппом и ОРВИ, запрещаются посещения больных в стационарах и др. Рекомендуются ограничение пользования общественным транспортом, посещения мест скопления людей: рынков, магазинов.

Большую роль в профилактике заболеваний гриппом играют оздоровительные, закаливающие процедуры, сбалансированное питание, общегигиенические мероприятия.

Эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Вакцины производятся с учетом прогнозируемой циркуляции вирусов гриппа. Цель прививки - создать у человека невосприимчивость к заболеванию. Поскольку иммунитет формируется в течение 2-3 недель, прививаться надо ежегодно не позже октября-ноября месяца.

Прививки против гриппа проводятся на платной основе на базе городских поликлиник № 6 (тел. 44-37-10), № 5 (тел. 33-64-79), № 3 (тел. 22-11-07).

Стоимость прививки 80-150 рублей, и это гораздо дешевле, чем лечение гриппа и его осложнений.

Г.Иванова, врач-эпидемиолог ЦГСЭН

НЕ НУЖНО СТЫДИТЬСЯ!

Одной из категорий балаковцев, которым труднее всего найти работу, являются выпускники учебных заведений. Из числа безработных, стоящих на учете в Центре занятости, примерно 70 человек - молодежь. Не нашли свое применение профессии юриста, менеджера, бухгалтера и некоторые другие.

От безработицы никто не застрахован. Даже с высшим образованием не все могут реализовать себя. А первые шаги на рынке труда у многих выпускников начинаются с поиска работы, порой безуспешного.

По сообщению Андрея Миронова, зам. директора ГУ "Балаковский городской центр занятости", в текущем году к их специалистам обратились примерно 200 выпускников, желающих работать: "Около ста из них в течение 10 дней мы трудоустроили, остальных признали безработными".

Чтобы расширить возможности молодежи и помочь некоторым трудолюбивым молодым людям хотя бы временно найти работу, Центр занятости работает по программе "Молодежная практика". На ее реализацию Правительство области выделило в 2004 году 120 тысяч рублей.

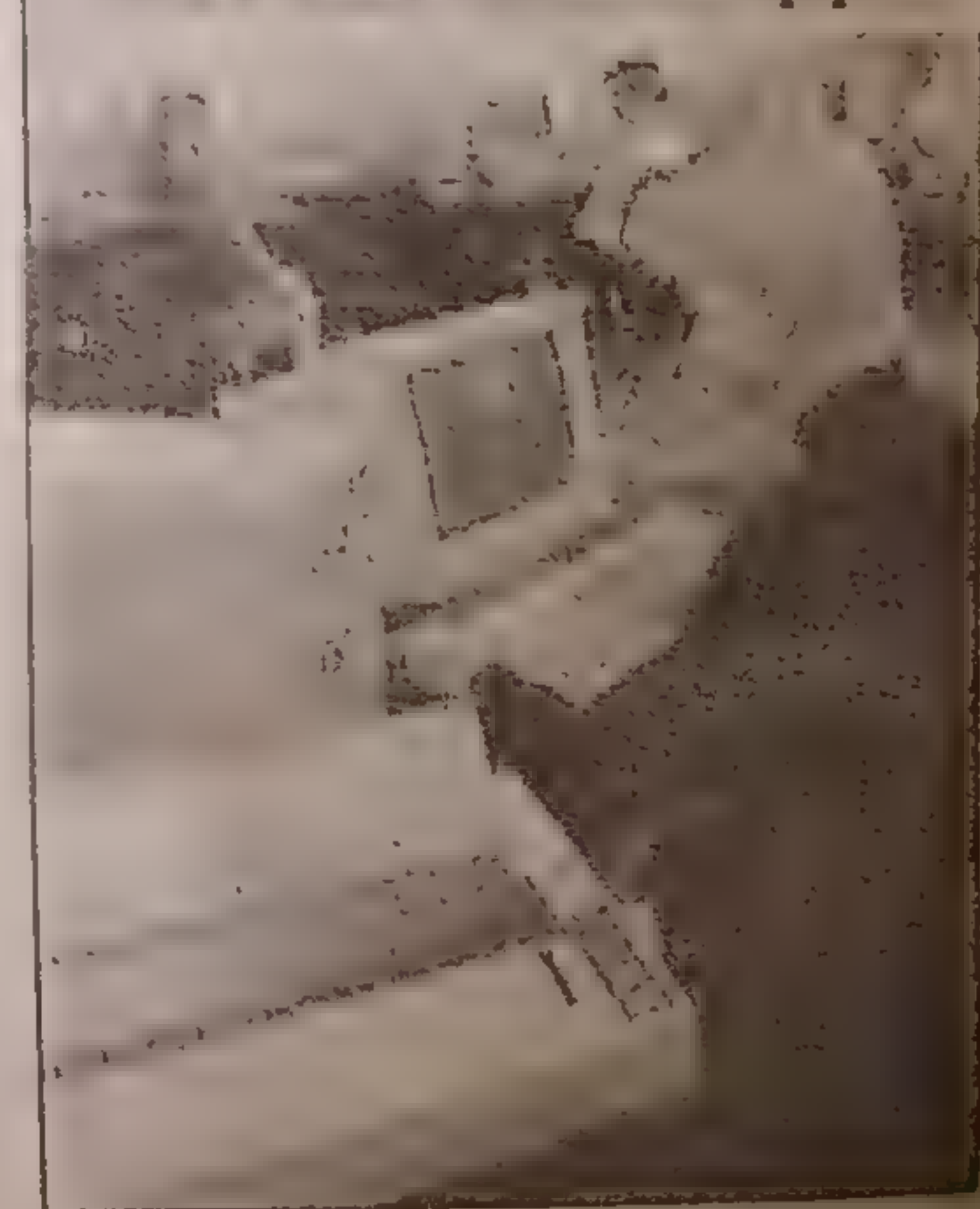
Работодатели, которые согласились принять на работу выпускника, три месяца получают компенсацию затрат на оплату труда (понятно, что так работодателю выгоднее нанять людей). Дальше все зависит от самого выпускника, как он себя проявит.

В этом году охотно берут молодежь на работу городская больница (медсестры и фельдшеры), поликлиники № 3 и № 5 (медсестры), МУП "Балаковоэлектротранс" (электромонтеры), станция "Скорой помощи" (фельдшеры), Центр социального обслуживания (социальный работник, кассир), МУП "Ремекс" (электромонтер). С помощью программы планируется дать работу 40 выпускникам. В прошлом году, по данным Центра, столько же нашли себе место заработка.

Но многие молодые люди стыдятся обращаться в Центр занятости. Хотя поводов для этого нет. Специалисты Центра занятости предоставят перечень вакансий любому желающему. Пусть это не 100-процентная гарантия, что работа у вас будет, но реальный шанс есть.

Л.Ляликова

Племя молодое



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Перевернулся автобус с Санкт-Петербургскими школьниками, следовавшими с экскурсии из Сергиева Посада. Одна девушка погибла, 8 школьников госпитализировано. В связи с этим напоминаем руководителям учреждений образования и родительским комитетам, организующим туристические поездки во время школьных каникул, о том, что необходимо обязательно проверять у водителей наличие лицензии на перевозку детей.

«ГРИППОЛ» МОЖЕТ ЗАМЕРЗНУТЬ...

Родители, желающие вакцинировать детей до наступления эпидемии гриппа, могут приобрести «Гриппол» в аптеке № 81 (напротив пожарной части в старом городе). Во время школьных каникул вакцинацию производят в любой поликлинике при обращении с чеком из аптеки к участковому врачу. Самим переносить ампулы не стоит, т.к. из-за нарушения температурного режима хранения препарата могут быть утрачены свойства вакцины.

Отдел государственного пожарного надзора сообщает, что для поступающих от населения сообщений, информации и других сведений необходимо открыть телефон доверия:

22-67-27

21-67-38

ул. Мухоморова, д.65.

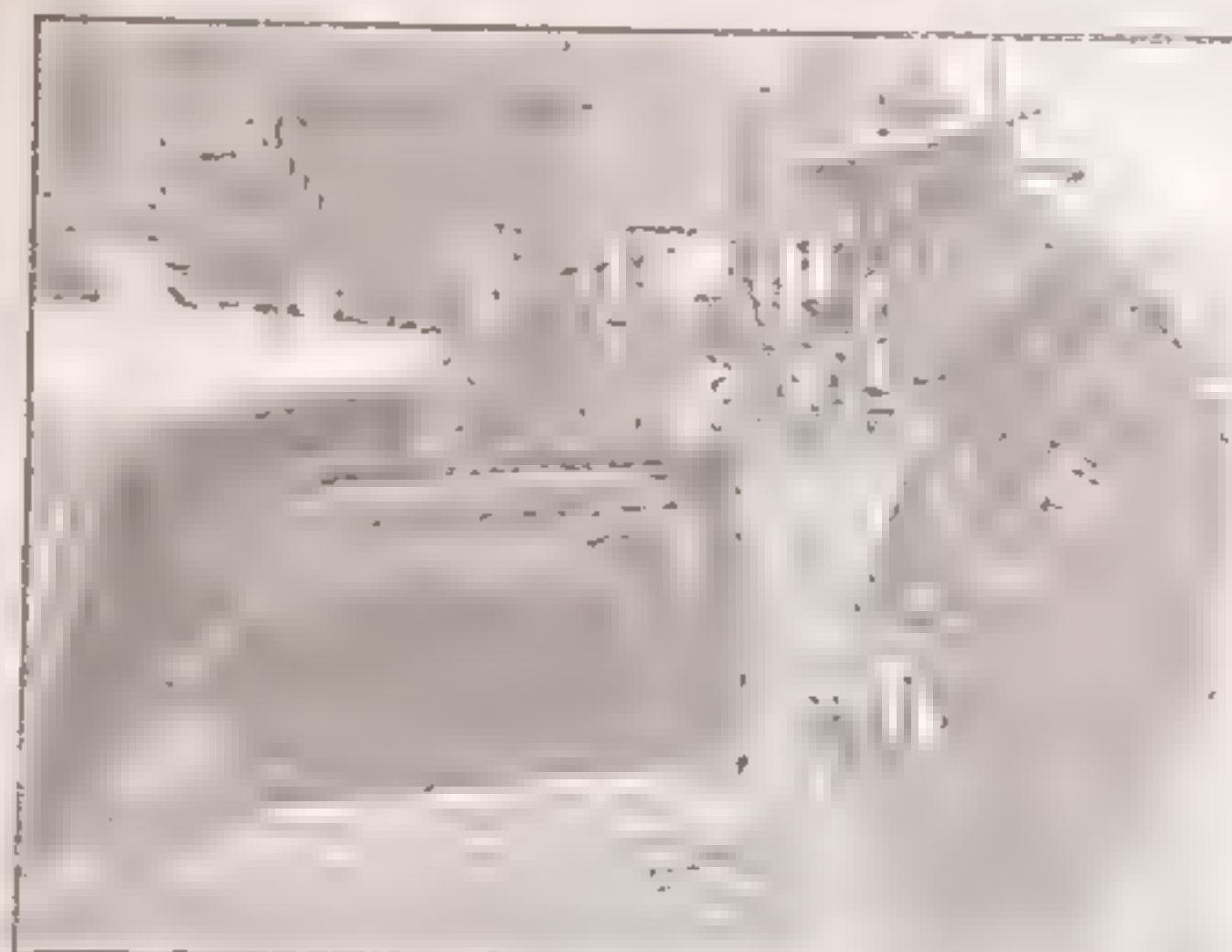
с 14.00 до 18.00

и с 9.00

НЕ НАВОДИТЕ ТЕНЬ НА ПЛЕТЕНЬ

Пост ГАИ

Операция «Тонировка» балаковскими работниками ГИБДД проводится круглогодично. Но узнать степень тонировки стекол в вашем автомобиле сотрудники автоинспекции могут только в двух пунктах своей дислокации. На месте проверки светопропускаемости автомобильных стекол побывала корреспондент СГ Н.Ивлиева.



ных стекол не только чувствовали себя на дороге неудобно - особенно ночью, но и создавали неудобства другим. Определять - в полной ли безопасности находится каждый конкретный водитель за рулем, было поручено прибору «Блик», который до сих пор в умелых руках госинспектора сразу определяет, будете вы оштрафованы или нет.

На ГЭС - где более развита зашатавшаяся до сих пор техника - для проверки стекол еще остаются старые добрые приборы, а именно - так называемый «Блик», который, кстати, имеет и свой недостаток, зато задние можно затемнить до предела, к ним никто придраться не будет.

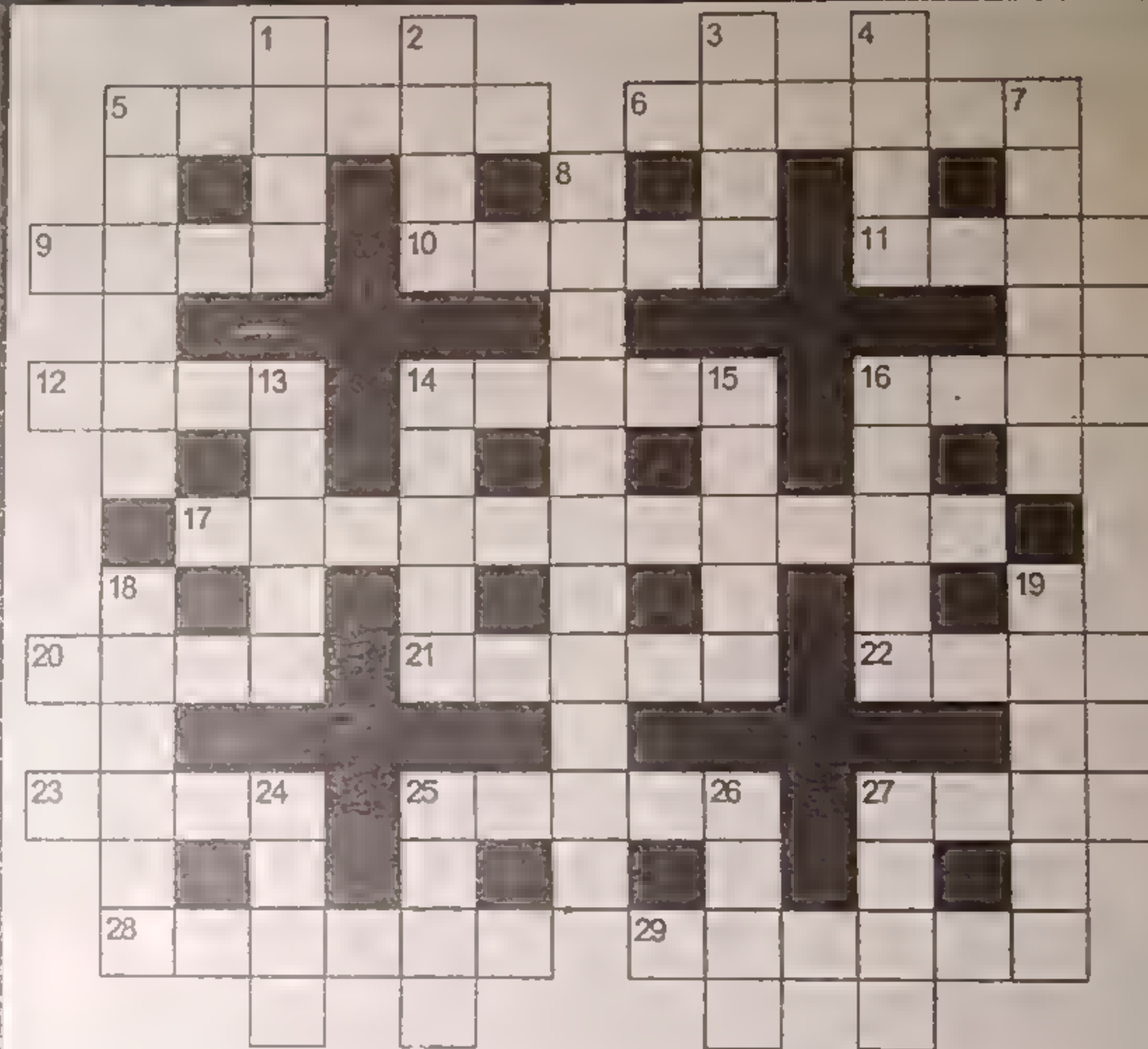
Если бы задние с передними перепутали - не избежать вам традиционного наказания: лишиться 50 рублей.

Один из приборов сейчас находится на станции техобслуживания ПАТП. Вот там - никакого штрафа - придется тонировку снимать. До тех же пор побегите КП ГАИ - на ГЭС и в 1 микрорайоне. Там приборы применяются без предупреждения.

УГНАННЫЕ НА ЭКСПОРТ

На КРМ-102 были задержаны два автомобиля. При проверке оказалось, что номера на двигателях перебиты. Вскоре стало известно, что машины числятся в угоне. Оба автомобиля семейства «ВАЗ» 21 октября задержали на въезде в город. Казахские водители - только из столицы. Ездили покупать легковой транспорт. К Балакову новенькие автомобили подъехали около трех часов утра. Хозяев отпустили только к вечеру.

Несколько дней в угоне были машины, которые в Москве купили по дешевке, ехавшие по генеральной доверенности, заверенной первым встречным нотариусом, до дома добирались на поезде - без денег и без товара. Автомобили чис-



По горизонтали: 5.Героический поступок. 6.«Морское» животное, не имеющее к морю никакого отношения. 9.Жор. 10.Требуха. 11.Атмосферные осадки, губительные для посевов. 12.Вахтанг Кикабидзе для друзей (имя). 14.Библейское ЧП. 16.Продукция поэта. 17.Наука о монетах. 20.Спор. 21.Донской либо кубанский всадник с нагайкой и в штанах с лампасами. 22.Сарай для сушки снопов. 23.Русское народное средство от большинства хворей. 25.Тройка, семерка, туз - это «очко», а ройял флеш - это уже ... 27.Неприятель. 28.Комедия Мольера. 29.Российская кондитерская компания.

По вертикали: 1.Боа. 2.Имя Клинтона. 3.Место расположения удобств в сельской местности или районе города без канализации. 4.Атмосферные осадки, укрывающие посевы от морозов. 5.Морская рыба. 7.В наших широтах - комнатное растение. 8.Синтез света и музыки. 13.Грызун из Южной Америки. 14.Розыск - занятие милиционеров, а ... - занятие для блуждающих во «всемирной паутине». 15.Масса воды в узком русле горной реки. 16.«Коллега» Ванцетти по несчастью. 18.Божий дар. 19.Общество спортивных милиционеров. 24.Пушечный шар. 25.Минус на минус его и дают. 26.Часть системы управления автомобилем. 27.Летняя жидкость для радиатора.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 85

По горизонтали: 5.Пастух. 6.Прикуп. 9.Юани. 10.Терек. 11.Анды. 12.Бомж. 14.Багги. 16.Куча. 17.Отвердитель. 20.Слон. 21.Ягода. 22.Ноль. 23.Ввод. 25.Шагун. 27.База. 28.Конрой. 29.Кончик.

33-67-27

33-67-33

Регистрацию ведутся
только по адресу: Са-
ратовское шоссе, д.65.
по вторникам с 14.00 до
17.00 и четвергам с 9.00
до 12.00.

Военный комисса-
риат г.Балаково
объявляет набор
кандидатов для прохожде-
ния военной службы по кон-
тракту из числа граждан,
пребывающих в запасе (сол-
дат, сержантов, матросов,
прапорщиков, мичманов):
Военно-Морской флот,
сухопутные войска, воз-
душно-десантные войска
и специальные подразде-
ления готовы принять вас
в свои ряды в различные
регионы России.

Преимущества военной
службы по контракту:

■ достойное денежное со-
держание;

■ возможность профес-
сионального и служебного
роста.

Требования, предъявляе-
мые к кандидатам:

■ прошедшие военную
службу;

■ годные к военной служ-
бе по состоянию здоровья;

■ не привлекавшиеся к су-
дебной ответственности;

■ возраст до 35 лет.

**ЗАКЛЮЧИВ КОНТРАКТ,
ВЫ СДЕЛАЕТЕ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР!**

По вопросу набора на
контрактную службу
обращаться в военный
комисариат г.Балаково:
ул. Коммунистическая,
д. 14, тел. 44-12-12.

На КГМ-102 были задержаны два автомобиля. При проверке оказалось, что номера на двигателях перебиты. Вскоре стало известно, что машины принадлежали семье «ВАЗ» 21 октября задержали на въезде в город. Казахские водители - только из столицы. Ездили покупать легковой транспорт. К Балакову новенькие автомобили подъехали около трех часов утра. Хозяев отпустили только к вечеру.

Непричастные к угону автомобилисты, которые в Москве машины купили по дешевке, ехавшие по генеральной доверенности, заверенной первым встречным нотариусом, до дома добирались на поезде - без денег и без товара. Автомобили числились в угоне с 14-15 октября, угнали их из Москвы.

Сейчас машины на штрафной стоянке - ждут своих законных владельцев - среди других неостребованных. Не таким уж и сюрпризом явилась для казахских водителей конфискация таких новых и таких дешевых московских «жигулей». Казахстан наводнен угнанными российскими автомобилями, эти - капля в море машин, еще не возвращенных владельцам.

Берегите себя

ОТ ЖАЛОСТИ ДО БЕДЫ...

В 2004 году в государственной ветслужбе побывали 2500 животных, все посещения зарегистрированы. Причем 182 зверя (и кошки, и собаки) находятся под наблюдением, так как покусали людей. Из них 102 питомца укусили собственных хозяев, и все они не были привиты от бешенства. Бездомные животные в этом плане еще опаснее.

Бывает, что при виде уличной собачки или кошечки просыпаются добрые чувства. Хочется пригреть и пожалеть зверька. Жалость побеждает разум, и уже не думаешь, что доброе дело может обернуть-

ся бедой. По утверждениям ветеринарных врачей, безнадзорные животные - прямой источник заболеваний.

По словам Елены Соломиной, заведующей горветстанцией, таких заболеваний очень много: "Среди распространенных паразитарных - токсоплазмоз, эхинококкоз, грибковые заболевания. Лечатся они очень трудно. Даже самое безобидное чихание кошечки (или слезящиеся глазки), на что владельцы часто не обращают внимание, может являться показателем того, что животное - носитель хламидиоза".

Нельзя забывать, что бездомные животные питаются на помойках, где бактерий и паразитов не счесть. Но если и это не остановит вас приютить мохнатого беспризор-

ника, необходимо сразу обратиться к ветеринарному врачу. И уже врач назначит план работы с животным: когда прийти на дегельминтизацию, когда сделать прививку от бешенства, осмотрит его.

Опасность зависит и от возраста животного. Чтобы уничтожить паразитов у взрослой собаки, нужно намного больше времени, чем для котенка.

Военно-опасный период возрастает опасность бешенства, который идет по цепочке: лиса - бездомная собака или кот - человек. Тем более в этом году лис развелось очень много. Поэтому специалисты ветслужбы предупреждают всех, кто общается с животными, не подвергать себя опасности.

Иногда целесообразнее подавить эмоции. А чтобы не попадать в такую ситуацию, лучше вообще не выбрасывать жирность на улицу. Это избавит вас же от необходимости потом подбирать животных и из-за этого болеть.

Лилиана

Учитывая сложившуюся тяжелую эпизоотическую обстановку по бешенству на территории города, владельцы животных (собак и кошек) должны предоставить питомцев для профилактической вакцинации в госветлечебницу по адресу: улица Чернышевско-го, 46. Вакцинации подлежат животные с 3-месячно-го возраста, ежегодно.

ный шар. 25.Минус на минус его и дают. 26.Часть системы управления автомобилем. 27.Летняя жидкость для радиатора.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 85

По горизонтали: 5.Пастух. 6.Прикуп. 9.Юани. 10.Терек. 11.Анды. 12.Бомж. 14.Багги. 16.Куча. 17.Отвердитель. 20.Слон. 21.Ягода. 22.Ноль. 23.Ввод. 25.Шатун. 27.База. 28.Конвой. 29.Конник.

По вертикали: 1.Ясли. 2.Дуэт. 3.Брак. 4.Юкка. 5.Платок. 7.Подача. 8.Фригидность. 13.Жетон. 14.Бремя. 15.Истра. 16.Кельн. 18.Плевок. 19.Глазок. 24.Дань. 25.Шпон. 26.Неон. 27.Брно.

ДОСКА ПОЧЁТА

«НЕНОРМАЛЬНЫЕ» СЛЕСАРИ

Все перестало работать сразу: на кухне - кран, в ванной - смеситель. Вызвала слесарей из домоуправления № 4. Пришли сразу трое - мастер Узбеков В.Н. и двое рабочих - Воронов О.В. и Сабитов А.Г. Мастер определил объем работ, и под его контролем слесари трудились у меня 3 дня. Сделали все на совесть, и починили, и заменили.

Исходя из того, что непьющих слесарей не бывает, после рабочего (в моем доме) дня я неоднократно предлагала им пропустить рюмочку-другую. Но слесари и сам мастер оказались «ненормальными» и соблазняются только на компот.

И где еще такое видано, чтобы попались непьющие и неругающиеся слесари да ответственный начальник?

Очень хочется через вашу газету поблагодарить их, сказать им большое спасибо. Видимо, хороший мастер сумел подобрать хороших рабочих, и эта служба начала работать по-новому за столько десятков лет! А их руководству неплохо было бы поощрить таких работников да держаться за них, чтобы не разбежались.


С уважением, Сысоева Д.И.,
пенсионерка, инвалид 2 группы

Газета "ВИРМА"

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписано индекс 53733
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

№89
(спецвыпуск) (1151)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

12
ноября
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

МЕСТНОЙ ВЛАСТИ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЧУЖДЫ

Начальнику ГУВД г. Балаково Г. Трухмаеву
Прокурору г. Балаково С. Яценко
Секретарю Совета депутатов Н. Ермолаевой
Главе администрации БМО В. Тимофееву
Гл. редактору СМИ «Вирма» А. Наумову
Гл. редактору «Балаковских вестей» Т.Чернышёвой

ОБРАЩЕНИЕ

Мы, члены садоводческого товарищества имени П.А.Столыпина, убедительно просим вас обратить внимание на беспредел, который творится на наших дачных участках. За 13 лет существования нашего товарищества мы пережили многое: и набеги бомжей и беженцев, и поджоги садовых домиков, лишились всего цветного металла (вплоть до алюминиевых ложек и вилок). Так как товарищество очень большое, то возникли сложности с официальной охраной (было несколько попыток установить пункты охраны, но всё оказалось бесполезным из-за невозможности полностью огородить всю территорию товарищества). Тогда мы вынуждены были охранять свои участки в летний период сами. Но, к большому сожалению, в осенне-зимний период такой возможности у нас нет. А этой осенью «охотники за металлом»-варвары обнаглели до предела: среди бела дня, не стесняясь присутствия отдельных дачников, целой бригадой (порядка семи человек) готовили металл к вывозу (разгораживали участки, вырывая столбы, снимали ворота, распиливали емкости для воды, резали водопроводные трубы - короче, подбирали всё, что осталось железного).

Безлюдные дороги к нашим участкам оставляют желать лучшего, а на сегодняшний день часть приготовленного все еще находящегося в дачах (в разрезанном виде). Но как только установятся перспективы, мы лишимся всего. Варварам осталось добраться только до водопроводных труб - и тогда всё товарищество останется без урожая. Подобного беспредела за последние несколько лет катастрофически много. Мы обращались за помощью со стороны властей. А ведь дачники - неотъемлемая часть города, поэтому просто необходимо вернуться

ОТ РЕДАКЦИИ

Действительно, тема охраны дачных участков кооперативов более чем актуальна. В этом году в очередной раз собрались дачники на собрании, где решались вопросы транспорта, цены на проезд и охраны дач. На этот раз приглашались только председатели кооперативов, но от этого страсти не были меньше. Работников милиции обвиняли в коррупции, местную власть - в бездействии. В результате глава БМО издал постановление, которым создавалась рабочая группа. Ей вменялось в обязанность проехать все пункты приема лома (подпольные и легальные) и проверить документы. Группа ни разу не собиралась в полном составе, видимо, ни одной из служб эта проблема - как прекратить воровство металла на дачах - не близка.

Но и того, что удалось увидеть (наш корреспондент выезжал два раза на проверки), было достаточно, чтобы понять как правы дачники! Нет на территории БМО лиц официальных, которые хотели бы искоренить грабеж металла. И не надо ссылаться на мягкие законы. Да, украденная у старушки ванна стоит мало и потому уголовное дело открыть невозможно. Но если рассматривать ванну не как кусок металла, а необходимую в быту вещь, и ценность ей определить как орудие производства с учетом выращенного урожая да плюс моральный вред - сумма окажется другая. Да, «тревожную кнопку» установить на дачах дорого, но если заключить договор с милицией о выезде на дачи по первому звонку, когда вот такие, как пишут столыпинцы, «бригады» режут емкости - эффект будет. Но для этого надо дачникам сложиться и купить сотовый телефон охране, а также заключить договор на обслуживание своих дач с УВД. Да, слож-

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**КАЖДЫЙ СОЛДАТ
ЗАСТРАХОВАН**

- стр.2

Пресс-конференция с военкомом В.С.Ильмушкиным.



КАК ЖИВЕШЬ, МОЛОДЕЖЬ?

- стр.3

Материалы корреспондентов СГ, посвященные Международному дню молодежи.

Информбюро НЕДОСТАТОК ИНФОРМАЦИИ ПОРОЖДАЕТ ЛЖЕ-ИНФОРМАЦИЮ

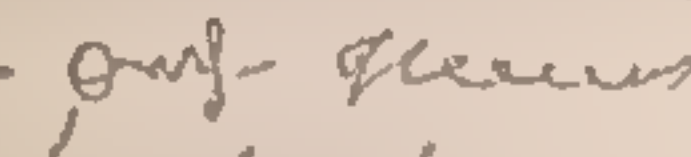

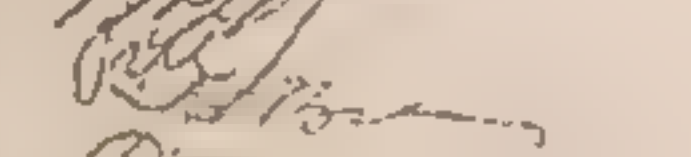


То, что Сергей Кириенко, представитель Президента, приезжал в Балаково, лично ходил по всем блокам АЭС, улыбаясь и шутил - лучше всего убедило балаковцев, что с атомной станцией все в порядке. Своим здоровьем чиновники такого ранга рисковать не имеют права - да и не рискуют. В Балакове на АЭС не было никакого, но был шум на фоне муссирующейся сегодня на всех центрах информации о аварии, водкой и йодом, последствиях катастрофы. Как напутствие регионам и ведомственным сайтам надо жить отдельной жизнью, надо делиться информацией, чтобы не выглядеть так глупо и не выставлять в негативном свете собственное руководство.




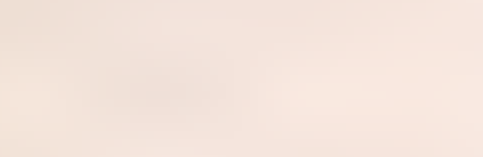
По последней информации, прокуратура города закрывает уголовное дело по факту лже-информации о аварии на АЭС.

снимали ворота, распиливали емкости для воды, резали водопроводные трубы - короче, подбирали всё, что осталось железного). Подъездные дороги к нашим участкам оставляют желать лучшего, поэтому на сегодняшний день часть пригорода выглядит так, будто до центральных труб - и тогда всё товарищество останется без воды. Из-за подобного беспредела за последние несколько лет юридически выросло количество брошенных участков, так как люди уже не надеются на помощь со стороны властей. А ведь дачники - неоплатимое подспорье городу, поэтому просто необходимо повернуться лицом к нуждам и чаяниям членов садовых товариществ. Неужели нельзя навести порядок в городе по урегулированию работы приемных пунктов? Ведь в одной Ивановке подобных пунктов несколько, и мы не думаем, что все они легальные. В подобной ситуации складывается впечатление, что всё это кому-то выгодно.

Уверены, что поднятая нами тема остро волнует всех членов садовых товариществ, поэтому надеемся на помощь, тесное сотрудничество и взаимопонимание с властью, а также на широкое освещение данной проблемы в городских СМИ.

Члены садоводческого товарищества им. Столыпина:

Игнатенко - 
Лямин - 
Белусовы - 
Волонина - 
Паришени - 

Рабов - 
Кутисов - 
Вальчина - 
Забина - 

4 ноября 2004 г.

потому уголовное дело открыть невозможно. Но если рассматривать ванну не как кусок металла, а необходимую в быту вещь, и ценность ей определить как орудие производства с учетом выращенного урожая да плюс моральный вред - сумма окажется другой. Да, «тревожную кнопку» установить на даче дорого, но если заключить договор с милицией о выезде на дачи по первому звонку, когда вот такие, как мы, столыпинцы, «бригады» режут емкости - эффект будет. Но для этого надо дачникам сложиться и купить сотовый телефон охране, а также заключить договор на обслуживание своих дач с УВД. Да, сложно огородить все дачи забором, но стоит потратиться и сделать это раз и навсегда, с закрытыми проемами и даже колючей проволокой поверху. Вероятно это дешевле, чем каждый год покупать новую емкость для воды или складываться на трубы. А еще стоит дачникам помочь начальнику охраны купить газовый пистолет, оформив все как положено. Это тоже хорошее подспорье в «разговоре» с грабителями. Надо и собак держать (и кормить их), надо и нанимать охранников - молодых и крепких ребят, а не забулдыг, которые сами рады дачу обобрать, чтобы на бутылку сколотить. Конечно, молодым и трезвым платить надо побольше, чем забулдыгам, но ведь дача того стоит...

Что же касается местной власти, то она действительно не хочет ничего в этом случае менять. Если вы считаете, что милиция имеет какие-то деньги с этих самых пунктов приема лома, то попробуйте перетянуть ее на свою сторону - платите вы за сотрудничество. Главное - сойтись в цене.

бался и шутил - лучше всего убедило балаковцев, что с такой станцией все в порядке. Своим здоровьем чиновники такого ранга рисковать не имеют права, да и не рискуют. Значит, выброса на АЭС не было никакого, но был шум на всю Россию с аварией, водкой и йодом, последствия которого муссируются сегодня на всех центральных и региональных ТВ. Как чапутствие регионам и ведомственным СМИ - не надо жить отдельной жизнью, надо делиться информацией, надо жить отдельной жизнью, надо делиться информацией, надо жить отдельной жизнью, надо делиться информацией.

По поводу информации, прокуратура города, возбуждая уголовное дело по факту предоставления информации на АЭС, не должна собирать материалы в областную прокуратуру.

КРЕСТНЫЙ ХОД В БАЛАКОВЕ

Всероссийский Крестный ход 13 ноября будет в Балакове. К 140-летию рождения Великой княгини Елизаветы, основавшей 95 лет назад Марфо-Мариинскую святую обитель, фонд Андрея Первозванного организовал Крестный ход, и ковчег с частицами святых мощей 6 месяцев перемещается по России. В Саратовскую губернию специальный вагон прибывает 12 ноября и 15-го ее покинет. В Балакове, напомним, 13 ноября в 16.00 все, кто хочет присоединиться к Крестному ходу и принять участие в торжестве, может это сделать.

ГРЯДЕТ ГОЛОЛЕД

Без сюрпризов жить в високосный год не приходится, и не всегда они приятные. На будущей неделе на улицах города вполне возможен гололед - говорят синоптики. Это означает, что все-таки теплое время прошло.

СОГЛАСИТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ НЕ ДОЛЖНА СОГЛАШАТЬСЯ

СОГЛАСИТЕЛЬНАЯ комиссия по бюджету с каждым днем все больше вопросов записывает в свой «кондуит», который собирается предъявить представителям Областной думы и прежде всего В.М.Чурикову - председателю Комитета по бюджету, того самого Комитета, который как раз расписывает, кому сколько средств отпустить на 2005 год. Правда, не сами комитетчики придумывают «кому сколько», а по представлению соответствующих министерств. Наверняка, довольных бюджетом 2005 года в Саратовской области нет. Но есть более довольные, а есть менее. Например, балаковские депутаты, изучающие то, что им предлагают сверху, все время спрашивают: почему мы хуже живем, чем другие, другие районы? Им

объясняют: ведь ваши предприятия, зарабатывающие такие деньжищи (около 4 млрд. отчислений в год), - не ваша собственность, их строило государство, вам просто повезло, что вы оказались «в нужном месте в нужный час», то есть родились в Балакове. Но в таком случае балаковцы получают все «прелести» химии и живут рядом с АЭС совершенно даром! А где-то в Балтазе, в экологически чистом районе, нет ни одного прибыльного производства, и потому балтайцы получают дотацию из нашего кармана на бедность. Разве это справедливо?

ВПРОЧЕМ, оставим все эти разговоры до встречи с областными депутатами, поговорим о том, что нам предлагают. А предлагают нам мало: на капитальный ремонт жилых зданий недона-

числено более 80 миллионов рублей. Это значит, что в лучшем случае мы сможем отремонтировать 15 крыш. На дороги нам выделено столько, что отремонтировать можно всего 3,3 км.

Переданные городу пять детских садов «Балаковские зинотехники» учтены в бюджете лишь частично: заложена коммуналка и зарплата. А питание детей отсутствует. Абсолютно не учтено в бюджете 2005 года увеличение тарифа на тепло для бюджетных организаций, на противопожарные мероприятия, на перевозку детей из малых сел на учебу. Опекунские пособия заложены с дефицитом, а уже идут суды, и вот-вот суд определит, что та сумма, которую сегодня выплачивают на содержание ребенка - недостаточна. И что тогда?

Почему-то в бюджете заложено «молодежная политика» отдельно, «Управление образования» отдельно, хотя тут идут деньги из области: сначала областное управление образования, а потом уже муниципальное! Что касается «молодежной политики», скажем так, если две из них в УО, а две - в «молодежной политике».

Исходя из этого, открытым вопросом остается финансирование содержания детей бюджетников в детских садах. Ни копейки в бюджете не заложено, все уповают на какие-то новые законы, которые должны определить порядок содержания детей, но все так туманно, что становится совершенно очевидно: до 1 января все останется по-прежнему, а 1 января бюджетники просто бро-

сят работу, потому что им нечем будет платить за садик.

В ЗАВЕРШЕНИЕ хочу рассказать, как проходил на прошлой неделе «круглый стол» в Балакове, который проводил депутат Госдумы, член фракции «Единая Россия» В.В.Володин. Он собрал депутатов Облдумы, членов «Единой России», и разговор шел как раз о бюджете. В этом году на дороги нескольким областям Поволжья выделили одинаковую сумму, но почему-то в Саратовской области хороших дорог как не было, так и нет. В других областях ремонт сделан. Почему? Депутаты молчали. В Мордовии, в Самаре и Татарстане уже с октября бюджетники получили прибавку к зарплате в 20 процентов, в Саратовской области намерены увеличить с 1 января и только тем,

у кого 1-2 разряд. Почему? Опять молчание. Сегодня руководители муниципальных образований области, депутаты едут в Саратов и доказывают в кабинетах депутатов Облдумы и в министерствах, что им в бюджет чего-то не заложили. То есть в результате диалога цифры меняются. Почему депутаты Саратовской облдумы не едут в Правительство страны, в Госдуму и не делают того же - то есть не доказывают с карандашом в руках, что им дали мало? Нет ответа.

Работа над бюджетом продолжается, но если балаковские депутаты не смогут доказать, что контрольные цифры просто грабительские, то ждать от нового года хорошего не приходится.

И.Дмитриев,
депутат горсовета

О ЧЕМ ГОВОРЯТ В АРМИИ?

4 ноября в военкомате состоялась пресс-конференция с военкомом города Балаково Владимиром Сергеевичем Ильмушкиным. С самого начала было предложение - задавайте все интересующие вас вопросы...



Но Владимир Сергеевич опередил всех, начав с темы страхования военнослужащих. По его словам, как только призывника привозят в часть, он становится солдатом, и до тех пор, пока его не уволят, его жизнь и здоровье застрахованы. Но лист-квитанция о страховке не выдается ему на руки. Страховая сумма в случае гибели военнослужащего состоит из единовременного пособия в 120 окладов плюс страховка - 60 окладов. За полученные при службе заболевания: легкая травма - 5 окладов, средней тяжести - 10 окладов и тяжелое - 15. Если военнослужащий умер в течение года от полученных в армии заболеваний, то также будет выплачено денежное пособие в размере 180 окладов. Но всем известно, что оклады в армии довольно маленькие (у рядового солдата - 180 руб. в месяц), и в итоге сумма получается не такая уж большая. На это Владимир Сергеевич сказал, что при начислении учитывается звание. Хотя, конечно, умершего человека никакими деньгами не заменишь... Но зато больному на эти деньги можно поправить здоровье.

Вторым по значимости вопросом можно поставить службу на контрактной основе. Существует программа перехода ряда частей (особенно частей постоянной боевой службы) на контрактную службу. В Уральско-Приволжском округе на базе одного из полков формируется миротворческая бригада. Службу там будут проходить только контрактники. Оплата за контрактную службу высокая. В «горячих» точках - 15 тысяч рублей, а в обычных местах - 5 тысяч. При этом в Чечню набрать людей гораздо легче, чем в другие места. Ведь это не секрет, что контрактники едут в армию заработать деньги. Нет ничего предосудительного в том, что военные рискуют жизнью ради того, чтобы хоть как-то обеспечить свои семьи. Как сказал военком Ильмушкин, есть информа-

Коротенько загильотиним по-итальянски!

На ОАО «Балаковорезинотехника» идет монтаж тюковочного прёсса и гильотины для комплекса по производству шумоизоляции. Процесс контролируют представители итальянской фирмы «Гуалкерани», на которой это оборудование было изготовлено по специальному заказу. Параллельно идет обучение персонала, который и будет работать с новой техникой.

НОВОЕ ЖИЛЬЕ

Жилье тем, кто переселяется из ветхих домов, строят в 11 микрорайоне. Уже возводят 7-й этаж. А вот молодым семьям везет больше - в 46 микрорайоне уже завершены 2 секции дома, и на днях начнется подготовка к заселению.

ЕСТЬ ПУД СОЛИ!

Вагон соли пришел в Балаково. Той самой, которая в гололоз будет рассыпаться по городу. Теперь ожидают из котлов тонны песка, для смешивания с солью. Правда, для обуви и деревьев такая смесь губительна, но пока нам выбирать не приходится.

НА СВАЛКУ!

С 1 мая 2005 года с городских маршрутов будут сниматься автобусы, изготовленные до 1991 года. Безопасность пассажиров должна быть обеспечена и таким образом.

ЖЕЛАЮЩИХ МАЛО...

По словам Л.Фяевой, начальника Управления Пенсионного фонда, пенсия за октябрь выплачена в полном объеме. Завершен прием заявлений по выбору негосударственного пенсионного фонда.

Хорошее дело НЕ ОЖИДАЛ ТАКОГО СЧАСТЬЯ!

Подарку в виде троллейбуса на предприятии «Балаковоэлектротранс» были рады. На линию ежедневно выходят 46 транспортных единиц. И не каждый водитель может сказать, что никогда не сталкивался с поломками. Поэтому смотрят вслед обгоняющим «пазикам» с надписью «Верьте только делам!» и руками разводят.

И вот свершилось. Вилен Киреев - водитель нового троллейбуса, подаренного Володиным, говорит, что не ожидал такого счастья, и ждет с нетерпением, когда ключи вручит сам (!) Володин. Потому что за 11 лет его рабочей практики он получал ключи всего один раз, да и то, когда получил свой первый рабочий транспорт.

- От троллейбуса, - признается водитель, - три дня, как его привезли, отойти боялся. Все налюбоваться не мог.

- А как же относятся к тому, что вас сажают водителем? - спрашиваю я у «именинника».

- Да как - нормально. Конечно, завидуют, но может быть, и они скоро будут ездить на

новеньких машинах.

- Достоинств у подаренного троллейбуса много?

- У него и двигатель более бесшумный, и кресла мягкие пассажирские, да и водительское место лучше. Словом, достоинств много.

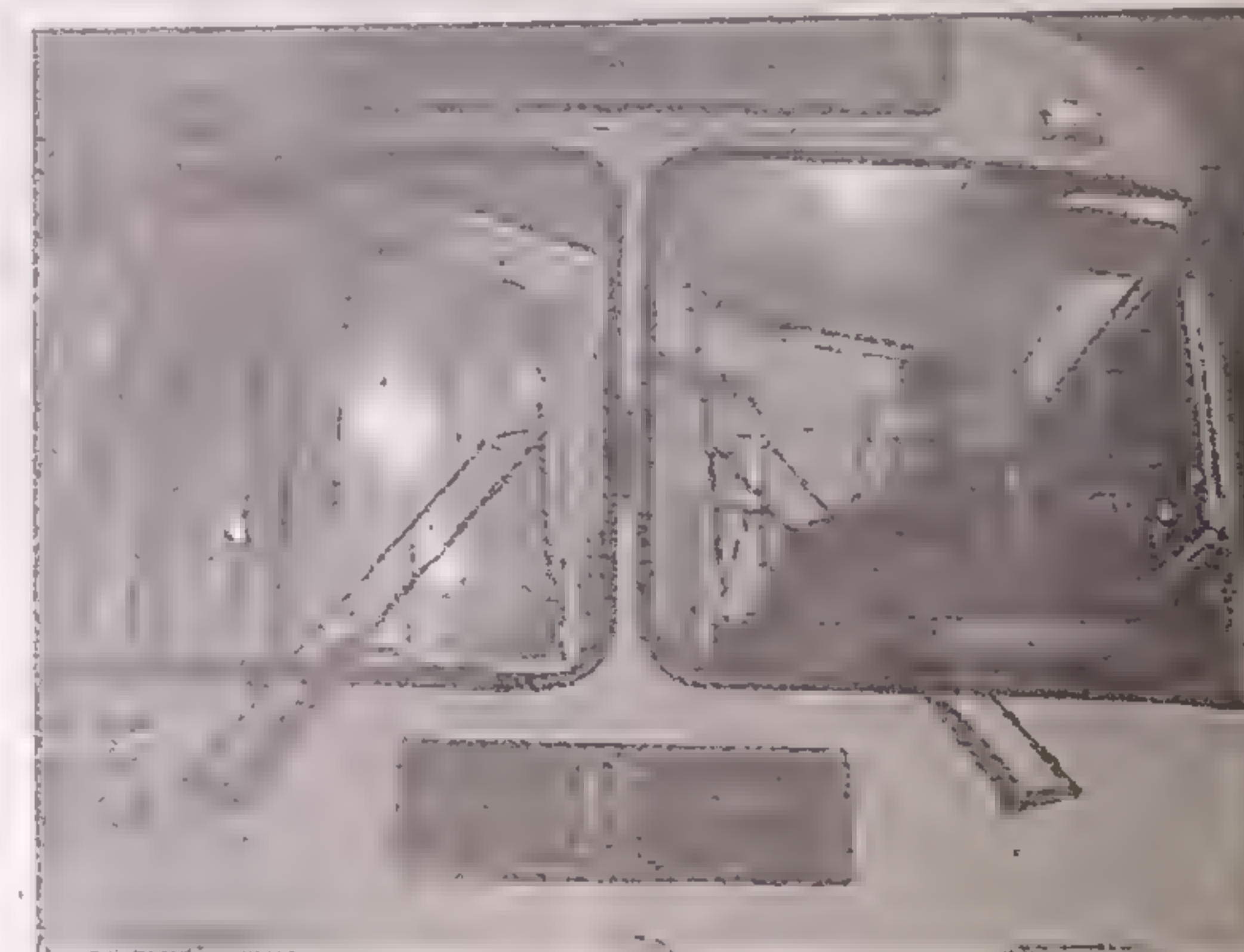
Но главное достоинство - троллейбус новый, а на его покупку денег из бюджета БМО не затрачено.

- Хорошо, - говорит В.Киреев, - что такие люди, как Вячеслав Викторович, про наш город не забывают и покупают экологически чистый транспорт...

Побольше бы нам таких спонсоров...

Вячеслав Володин помимо троллейбуса подарил еще и два новых «ПАЗа», один из которых перешел Управлению образования. Дарственный акт состоялся также в «Балаковоэлектротрансе» (правда, за закрытыми дверями). Ответить на вопросы журналистов В.Володин пообещал в свой следующий визит в начале декабря. Так что подарки для БМО на Новый год, скорее всего, обеспечены...

Д.Г.



ДОБРОТА СПАСЕТ МИР

В октябре в нашем городе прошла очередная Неделя добра. В ней приняли участие и ребята из профессионального лицея № 38. Под руководством зам. директора по учебно-воспитательной работе Н.В.Комовой для детей-сирот из детского дома были собраны подарки,

ни хорошее питание, ни добрые воспитатели не смогут заменить детям тепло домашнего очага, родителей. Чувствуется, что брошенным ребятишкам не хватает общения. Больно смотреть, как малыш тянет к тебе ручки, называет мамой чужую тетю... Не забыть черногла-

общения, как «детки в клетке»... Конечно, с ними занимался логопед, но ведь этого недостаточно. Хочется спросить у так называемых мамаш, бросивших своих кроvinочек на попечение государства: как вам живется? Неужели спите, едите, и душа не болит, не давит грех за бросившего ребенка?

В «горячих» точках - 15 тысяч рублей, а в обычных местах - 5 тысяч. При этом в Чечню набрать людей легче, чем в другие места. Ведь это не секрет, контрактники едут в армию заработать деньги. Нет ничего предосудительного в том, что военные рискуют жизнью ради того, чтобы хоть как-то обеспечить свои семьи. Как сказал военком Ильмушкин, есть информация, что срок службы в армии теперь вновь будет включен в трудовой стаж.

Не менее интересно было журналистам, как прошел в этом году осенний призыв. На это Владимир Сергеевич заявил, что этот призыв не понравился ему морально. Конечно, как всегда, были драки среди пьяных провожающих.

- У меня сложилось мнение, - сказал военком, - что русские ходят на поминки и на проводы для того, чтобы напиться. И на таких грустных собраниях - веселятся.

На вопрос о здоровье призывников В.Ильмушкин ответил:

- Наши призывники вообще очень слабые. Прошлой весной многие, кто сдавали кровь на анализы, падали в обморок. Наученные горьким опытом, мы теперь заготавливаем чай и сахар, чтобы хоть как-то их отпаивать. При разговоре выясняется, что они голодные: дома есть нечего. И армия для них, по сути, спасение от голода.

В этом году, по словам Ильмушкина, процент здоровых молодых людей высок (т.е. рожденные после июля 1986 года парни оказались здоровее своих предшественников), но это не показатель. По прогнозам, рожденные в 1988 году ребята не имеют даже среднего здоровья. А ведь требования к будущим солдатам с каждым годом все повышаются и повышаются...

На вопрос о преобладающих в здоровье призывников отклонениях, военком В.Ильмушкин заявил, что на первом месте - проблемы с психикой, а уже на втором - опорно-двигательный аппарат.

Об альтернативной службе.

- В осеннем призыве был один товарищ, и мы его в конечном итоге направили в армию. На самом деле по закону о прохождении гражданской альтернативной службы военкомат должен собрать совет и решить - действительно ли данный человек должен служить как альтернативщик. Это парень пришел и заявил, что не может служить нормально по религиозным убеждениям. Мы его спросили, состоит ли он в секте, посещает ли церковь... На все вопросы он отвечал: «Нет, но я верующий». Когда мы попросили его перекреститься, он и этого толком сделать не смог. Вот тут-то мы и сообщили ему, что служить он будет в обычных войсках, а не то будет ему альтернатива - тюремная камера...

С самого уклоняющегося от службы через прокуратуру взимается штраф - максимум 500 рублей. Если это не помогает и уклонист скрывается, его поиски ведет милиция, и ему грозит уголовная статья. На этой серьезной ноте пресс-конференция была закончена.

Д.Гулько

МАЛО...

По словам Л.Фяевой, начальника Управления Пенсионного фонда, пенсия за октябрь выплачена в полном объеме. Завершен прием заявлений по выбору негосударственных компаний. В Управление ПФ по г. Балаково и Балаковскому району поступило всего 70 заявлений, по области - 3449, а во всем Приволжском округе нашлось 112 тысяч желающих разместить пенсионные сбережения не в государственном Пенсфонде.

участие и ребята из профессионального лицея № 38. Под руководством зам. директора по учебно-воспитательной работе Н.В.Комовой для детей-сирот из детского дома были собраны подарки, игрушки, одежда и пр.

А учащиеся 3-го курса группы электромонтеров, будущие защитники Родины, призывники 2005 года встретились с ребятами-дошкольниками в этом же детском доме. Ребята подарили игрушки, сладости, пообщались с малышами. Конечно,

машинного очага, родителей. Чувствуется, что брошенным ребятишкам не хватает общения. Больно смотреть, как малыш тянет к тебе ручки, называет мамой чужую тетю... Не забыть черноглазого Тиграна, который, как тень, ходил за мальчишками. Он тянется к мужчинам, ему нужен отец, который мог бы поддержать его на руках... Да и остальные рябятишки добрые, ласковые... Есть с нарушениями речи, да и не удивительно, если до трех лет прожить в больнице без

недостаточно. Хочется спросить у так называемых мамаш, бросивших своих крошечек на попечение государства: как вам живется? Неужели спите, едите, и душа не болит, не давит грех за брошенного ребенка? А ведь они так нуждаются в вас!

А тем, кто сегодня ухаживает за этими детишками, воспитывает их, отдает им частичку своего сердца, хочется сказать - мир вашему дому!

Г.Киселева,

мастер производственного обучения ПЛ 38

Непоследняя гастроль

МАГИЯ ЦЫГАНСКОЙ МУЗЫКИ

Реакция балаковских зрителей на магический темперамент и зажигательную искрометность цыганского искусства была очень активной. А наблюдать это можно было 31 октября на сцене Культурного центра на концерте заслуженного артиста России Виктора Светлова и группы московских цыган «Чавалэ».

За что же так любят цыганскую музыку зрители?

- Она такая эмоциональная, бодрая, полная энергии.

- Цыганский темперамент дает положительный заряд при нашей нестабильной жизни, вызывающей депрессию.

- Сейчас в концертах по телевидению очень редко показывают цыганские коллективы. А так хочется слушать их почаще!

Цыганские коллективы, к сожалению, исчезли с современной эстрады. Мо-

лодой зритель, который не знает, что такое цыганская музыка, редко бывает на концерте. Цыганская музыка - это не просто музыка, это искусство. Это искусство, которое передает эмоции, которые невозможно передать словами. Это искусство, которое передает историю, которую невозможно передать словами. Это искусство, которое передает душу, которую невозможно передать словами.

А как же цыганская музыка в руках Виктора Светлова и группы «Чавалэ»? Это искусство, которое передает эмоции, которые невозможно передать словами. Это искусство, которое передает историю, которую невозможно передать словами. Это искусство, которое передает душу, которую невозможно передать словами.

В концерте также участвовали пластичная, колоритная Марина

Варбичко - племянница прославленного Николая Сличенко, продолжательница давней актерской династии. И руководитель группы «Чавалэ» Александр Бобров, маэстро, как его называют в коллективе, - один из лучших цыганских гитаристов.

Сидящие в зале представители самой веселой нации на свете (как называл цыган Хемингуэй) живо откликнулись на призыв сородичей сплясать с ними. Менее смелые зрители

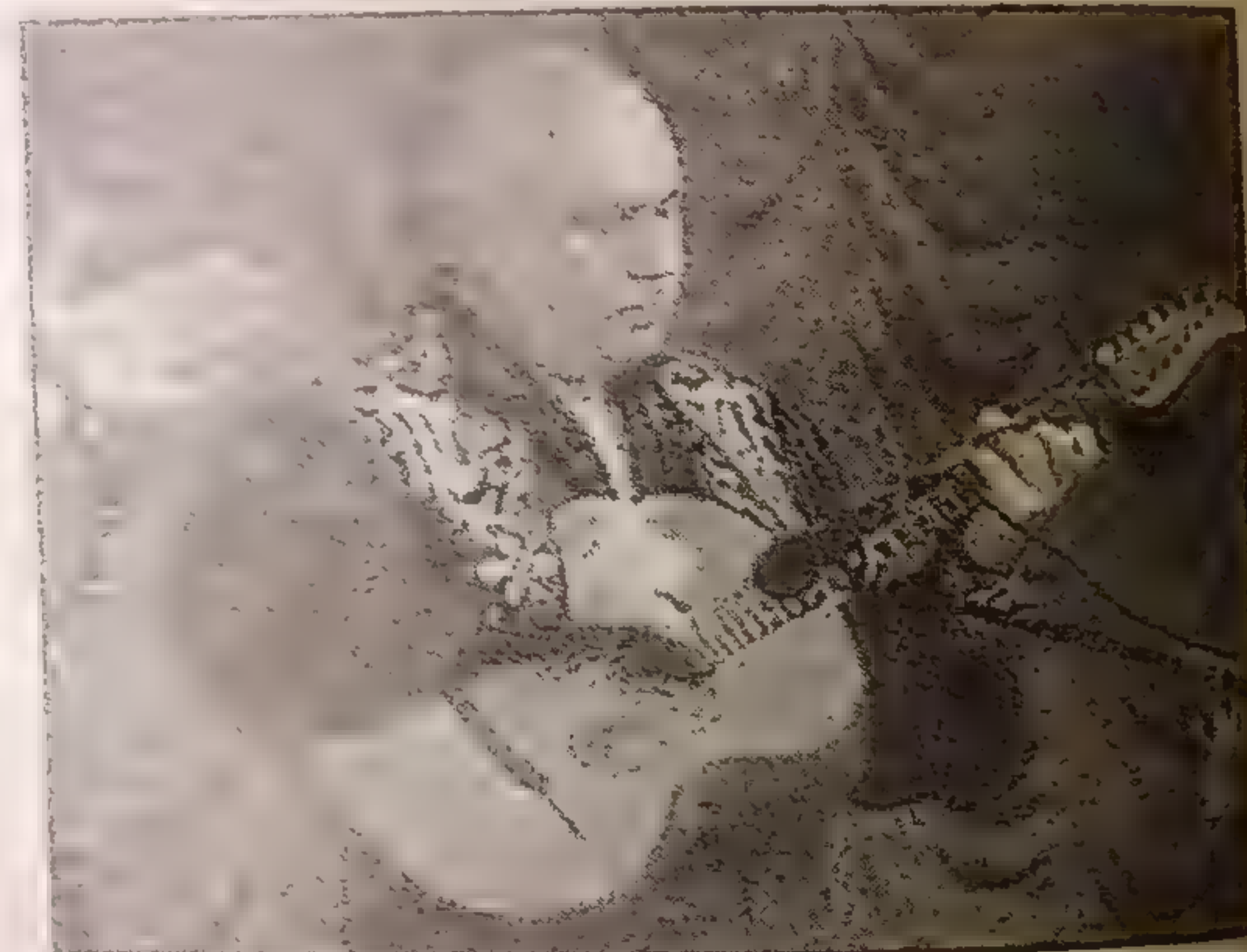
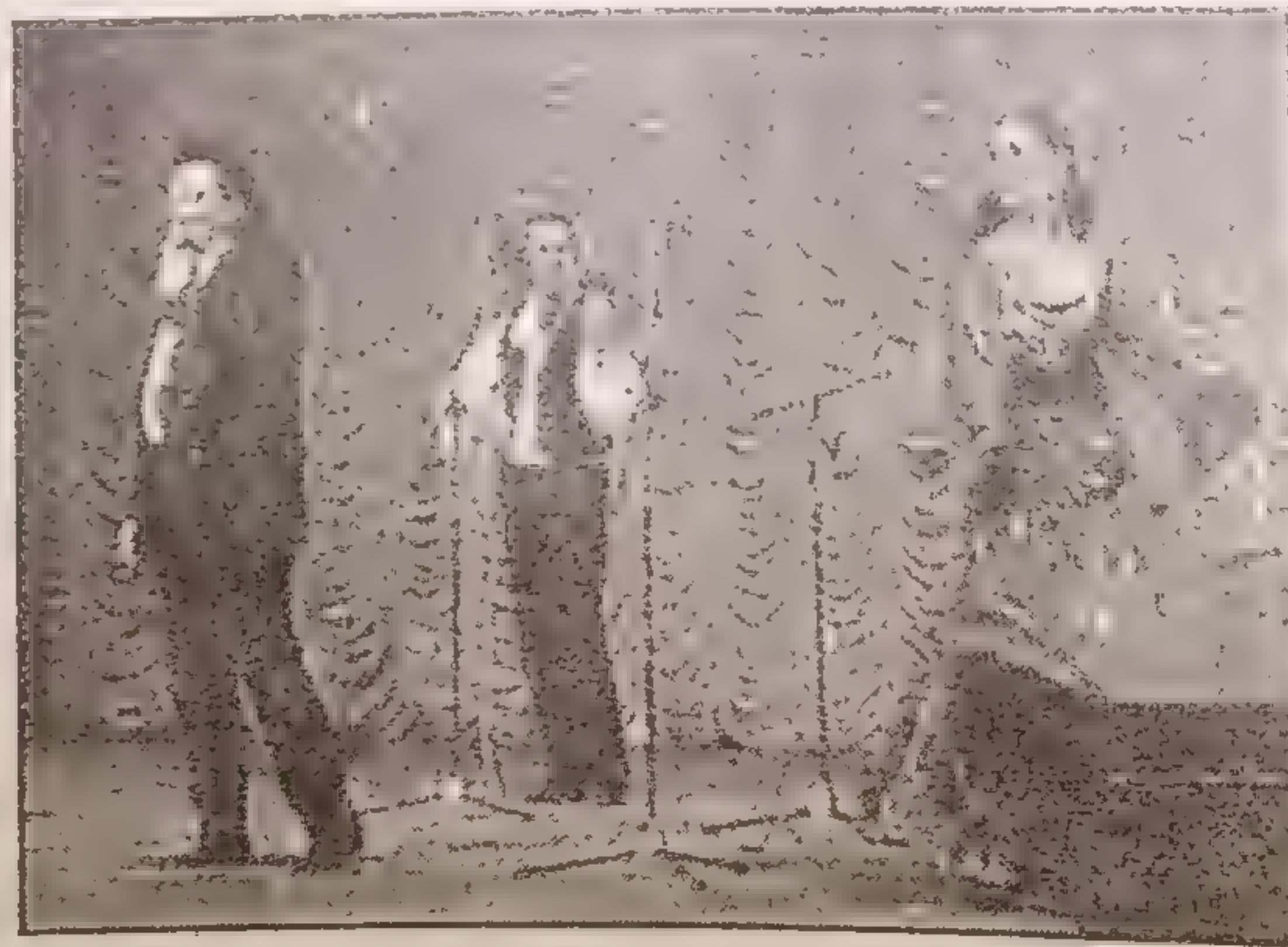
танцевали сидя, но так же эмоционально.

В интервью перед концертом Виктор Светлов сказал:

- Наши зрители - это люди особой категории. Они другой крови, настроенные душевно поучаствовать в происходящем на сцене.

И балаковцы, пришедшие на концерт, это подтвердили, они были искренне рады встрече с полной страсти и огня цыганской музыкой.

Е.Бруславец



Племя младое

«Я ГИТАРУ НАСТРОЮ...»



Возвращаюсь я как-то поздним вечером домой и вдруг слышу - на гитаре кто-то бренчит. Обычное дело, думаю, в армию провожают, вот и собрались на лестнице покурить да втихаря еще «пропустить», пока заботливые предки посуду убирают. Но вскоре я услышала их снова. Да так азартно они играли и слаженно пели, что любопытство меня разоблало: что же за музыканты такие в моем доме завелись? Подошла. Не часто в наши дни можно увидеть молодежь с гитарой. То ли дело в игровых залах или в пивнушке лучшие годы жизни провести. Это только в советские времена молодежь на гитаре играла...

Познакомились. Оказалось, все ребята - вчерашние школьники, а ныне студенты-первокурсники: Игорь Наумов (Балаковский филиал Саратовского государственного социально-экономического университета, банковское дело), Алексей Савлов (Поволжский колледж технологии и менеджмента), Олег Витковский (Балаковский политехнический техникум, техник-механик), Сергей Кузнецов (БИТТУ, ПГС), Михаил Шкляр (Колледж технологии и менеджмента, электротехник-менеджер). Вот с этой пятеркой интеллектуалов я и общалась около трех часов, хотя действующих лиц в моей истории намного больше. Самым словоохотливым оказался Миша Шкляр, у которого любовь к шестиструнной проснулась в 15 лет, когда он был в лагере. С упоением слушал мальчишки «Арию», «Король и шут», «Pink Floyd», «Queen». А через год дядя подарил ему гитару. Естественно, что к ней стали лучшим подарком на день рождения Миши. Купил аккорды, начал потихоньку учиться. Учителем и критиком его стал дядя, бывший музыкант.

Как и в любом творческом коллективе, в группе начались разногласия - одни уходили, другие приходили. Так появилась еще одна группа, в которой не было только вокалиста. Были и ошибки, и находки (например, Саша Кузнецов, который тремя годами раньше закончил музыкальную школу). Музыканты играли рок - и хорошо известные вещи, и софтвер-версии. Само собой вышло, что Сергей стал лидером группы. Постепенно перешли от софтвер-версий к собственным композициям в жанре heavy metal. Почему именно в нем? Ребята считают тяжелый металл самым доступным для слушателя, так как он почти не требует импровизации. (Кстати, наряду с двадцатью основными видами heavy metal существует еще более 150 смешений) Со временем нашлась и вокалистка (Алена Конченко), и свой художественный руководитель появился (Дима Отставнов). Дима сам пишет музыку, осуществляет сценические постановки, и вообще он просто хороший человек, как сказали ребята. Записали песню «Полет» (тут парни заметили: «Что-то нас все ввысь тянет - «Небо», «Полет»). Пришло и название группы - «Отражение» (не путать с одноименной поп-группой). И эта группа стала узнаваемой - ей поручили создание музыкального фона для спортивных соревнований, дали возможность выступить на выпускном вечере, где были представлены два номера - песня о гимназии на мотив «Yesterday» и очень красивая «Прощай, школа» (автор С.Кузнецов). Эту наполненную глубоким смыслом песню группа исполнила в следующем составе.

ТЕАТР - ЭТО ЖИЗНЬ

Сейчас почему-то очень мало юношей увлекается театром, но какими талантливыми они вырастают, если занимаются искусством всерьез! Один из таких - актер театральной студии «Карамель» клуба «Солнышко» Артем Шалагин. Седьмой год его жизнь - это театр.



- Артем, кто привел тебя сюда?

- Мой сосед, руководитель театральной студии в 20-й школе, актер БДТ Валентин Александрович Соколов. Мы занимались у него дома и в школе. Потом я посещал театральную студию Дома творчества, несколько месяцев занимался в драмтеатре, теперь остановился на театральной студии клуба «Солнышко».

- Что тебе уже дал театр?

- С театром я приобрел много друзей, в том числе среди педагогов, стал более раскрепощенным, речь обогатилась. В четвертый раз принимаю участие в конкурсе чтецов от школы.

- В какой роли чаще всего приходится выступать?

- Для меня уже стало традицией играть роль Бабы Яги. Часто бываю ведущим на концерте.

- Сцена не пугает?

- Выступать я боялся ран-

ше, теперь наоборот - страшнее на репетициях.

- Есть желание связать свою жизнь с театром и учиться дальше?

- Да, я собираюсь поступать в театральный институт, но загадывать пока не хочу.

- Учиться хочешь в столице?

- Желание есть, но мне советуют сначала отучиться в Саратове, а уж потом ехать в Москву, где можно учиться и работать одновременно.

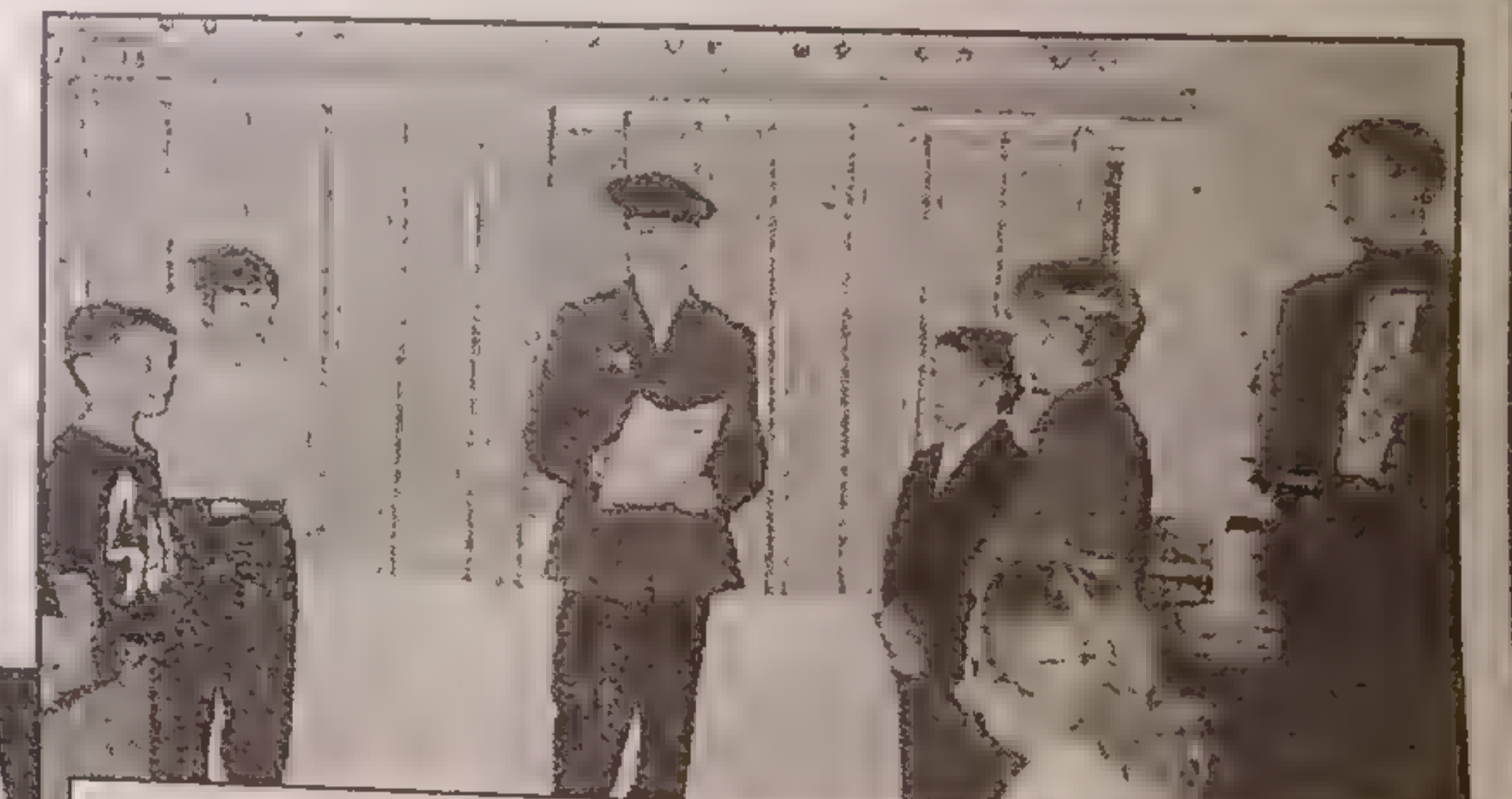
- В каком из столичных театров ты хотел бы работать?

- Пока еще я об этом не думал.

- Как относятся родители к твоим планам?

что моя жизнь - это театр, и поддерживают меня.

- Если ты не поступишь в театральный институт, то актерскую деятельность оставишь?



Классный час, приуроченный ко Дню Победы

- Раньше они были против, хотели, чтобы я поступил на юридический факультет.

- Нет, театр я не брошу никогда. Хотя одним глазком да буду заглядывать в студию, где учусь сейчас.

Вот такой он, Артем Шалагин, для которого сегодня жизнь - это театр. Возможно, через несколько лет мы увидим его на большой сцене. Пожа-



подарил ему гитару. Естественно, что струны к ней стали лучшим подарком в день рождения Миши. Купил аккордник и начал потихоньку учиться. Первым учителем и критиком его стал Толя Зотов, окончивший музыкальную школу. И Толе, и брату Миши Артему, вернувшемуся к тому времени из армии, понравилась игра начинающего гитариста. Вскоре зародилась идея создания группы. Не за горами был выпускной вечер, на котором всех ждал большой сюрприз. А пока Миша грыз гранит наук. И вот - о, чудо! - на уроке литературы объявляется тема: «Авторская песня». Шкляр спел несколько песен Высоцкого и Окуджавы, что было своего рода репетицией перед первым публичным выступлением. Песня «Небо» стала визитной карточкой группы «ПроРок», в которую помимо Миши и Толи вошли Андрей Донников и Юрий Шарапов. Надо ли говорить, что на выпускном встретили их на ура!

Процесс поиска продолжался, ребята готовили концертную про-

на выпускном вечере, где были представлены два номера - песня о гимназии на мотив «Yesterday» и очень красивая «Прощай, школа» (автор С.Кузнецов). Эту наполненную глубоким смыслом песню группа исполнила в следующем составе: А.Конченко - вокал, С.Кузнецов - соло, А.Савлов - ритм, И.Наумов - бас, Д.Медов - ударные.

Ну а конец моего повествования совсем не в стиле О'Генри - обе группы остались не у дел. И не их в том вина - просто теперь они учатся в разных учебных заведениях, что и является препятствием для тех директоров, к которым ребята обращались. Кроме помещения, нужны еще инструменты, средства на приобретение всего необходимого. Получается - есть желание, но нет возможности. Так что песни под гитару на лестнице - далеко не лучший способ времяпровождения. Между прочим, я и справки навела - хорошие ребята. Никто слова о них плохого не сказал. Может, найдется добрая душа и поможет?

Н.Егорова



Праздник Кузьминки в «Молодежной инициативе». 2001 г.

ОБЪЯВЛЕН КОНКУРС

Среди балаковских школьников объявлен муниципальный конкурс на тему: «Нет ВИЧу и СПИДУ!» Руководству Управления образования удалось найти средства на поощрение победителей конкурса.

А В «РОСТКЕ» - ХОРОШО!

Продолжаем знакомство с клубами города, которые работают бесплатно для всех. Сегодня речь пойдет о детском подростковом клубе «Росток». Здесь, как и в других подобных ему учреждениях, нет неинтересных кружков.

В студии народного творчества ребята изучают русскую культуру, обряды, делают различные поделки из соленого теста, бисера и других подручных материалов. В этом кружке постоянно проводят праздники: Масленицу, Рождество, день Ивана Купалы... На все мероприятия дети дарят гостям свои работы. А недавно прошел открытый урок, где преподаватель рассказала воспитанникам о кукле-обереге. Что интересно: делается она без помощи колюще-режущих предметов. Ткань рвется, скручивается, и получается симпатичная куколка, только у нее нет лица. Народная мудрость гласит, что если у куклы есть лицо, то должна быть и душа, а она может быть и плохой.

Кабинет изостудии необычайно красив своими картинами. Их здесь не только рисуют, но и делают из яичной скорлупы и природного материала. Необыкновенно выглядит речной камень, на котором нарисован яркий пейзаж. «Мне как-то подарили такой камешек, - рассказывает Людмила Александровна Зимина, педагог-организатор. - Когда мне плохо, я возьму этот камешек, подержу - и становится вроде легче».

Активно работает театр кукол «Теремок». Руководит им, по словам детей, самый веселый педагог - Анатолий Николаевич Чистяков. На вопрос, пытался ли кто-то из ребят бросить это занятие, воспитанница Лена, которая занимается здесь три года, ответила: «Пыталась. Ходила в другие кружки. Месяца два позанималась, не выдержала и пришла сюда снова». Театр помогает детям раскрыться, делает их раскрепощенными.

Необычна для Балакова студия индийского танца «Басанти». Здесь занимаются с 5 до 8 вечера. Приходят в основном девушки, но есть и трое ребят. Хотя студия бесплатная, принимают сюда не всех. Критериями являются хорошая пластика, мимика и актерское мастерство. Ребята просматривают индийские фильмы, слушают музыку, у них уже появились свои кумиры.

Одним словом, в клубе «Росток» хорошо. Если у вас есть желание пополнить ряды его воспитанников, приходите по адресу: ул. Вокзальная, 45. Телефон клуба: 22-10-59.

Д.Б.

ДАВАЙТЕ ХОДИТЬ НА КОНЦЕРТЫ!

В сентябре в ГДК пришел новый работник. Заведовать молодежным отделом Дворца стала Анна Комарова. По словам заместителя директора ГДК Елены Смаль, у новой заведующей очень много планов и идей - как научить молодежь отдыхать и развлекаться.

Анна Комарова - молодой работник культуры. К этой деятельности готовила себя заранее. В 2001 году закончила Кемеровскую академию культуры и искусства, потом два года работала методистом в Управлении культуры. Теперь пришла во Дворец. Анна считает, что балаковская молодежь очень неохотно ходит на концерты, и старается сделать все, чтобы повысить их популярность.

«Моя задача - объединить балаковскую молодежь под крышей Дворца культуры, - говорит Анна. - Тем более, что скоро зима, будет холодно. Надо прекращать ходить в бары, лучше встречаться во Дворце. Я думаю, нашей молодежи не хватает мест, где можно грамотно и непринужденно провести свой досуг».

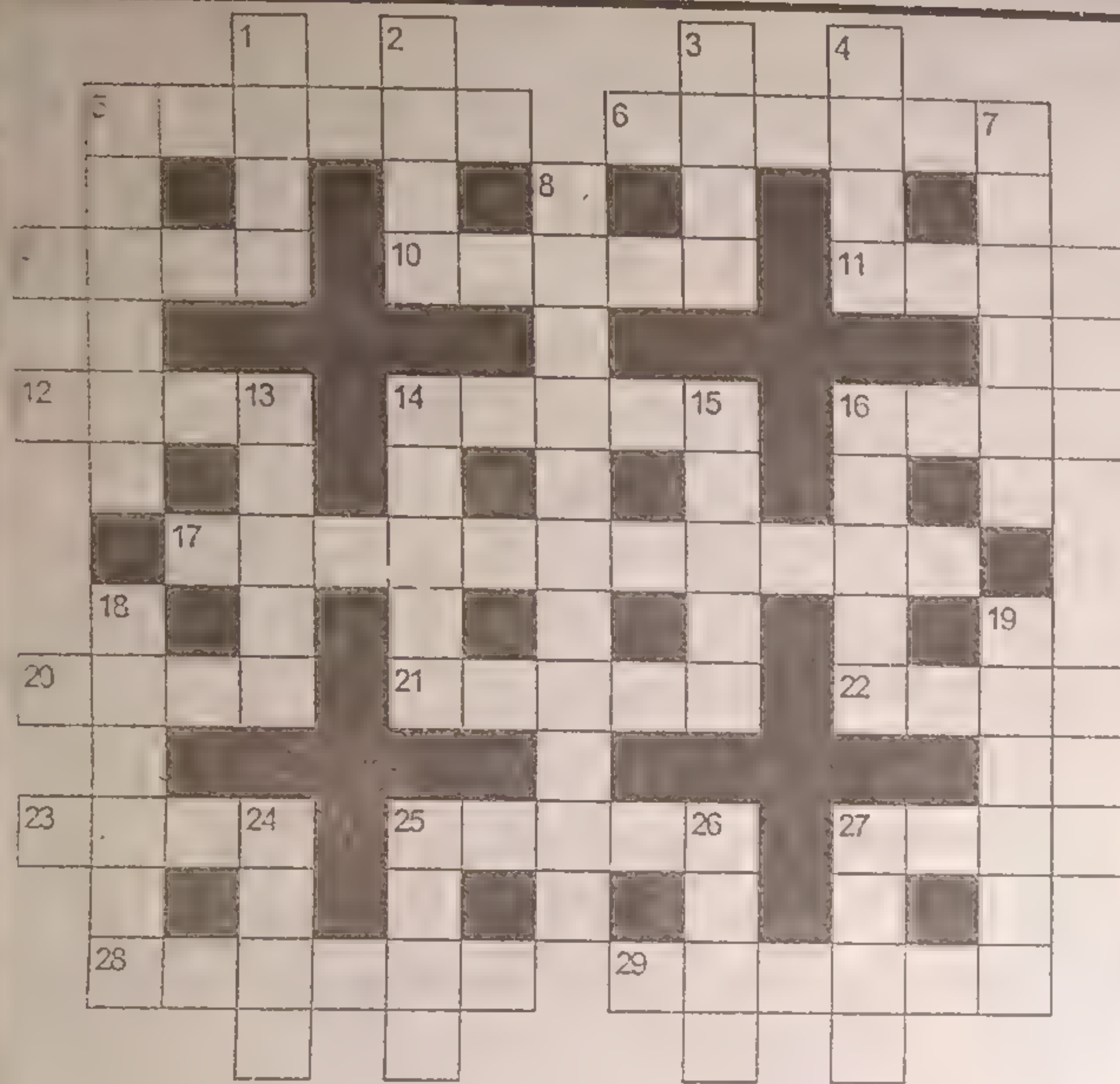
В октябре уже прошла одна программа, подготовленная Анной, - «Осенняя тусовка». На ней выступали лучшие коллективы Дворца и творческие люди города. Правильно было всего человек двести. Хотя получить удоволь-

ствие от концерта могут больше семисот балаковцев (столько в концертном зале). Цена билета не такая большая. По пятнадцать рублей и получить на концерте удовольствие гораздо лучше, чем утром болеть с простудой или от головной боли.

Анна Комарова считает, что в будущих программах будут интересные творческие номера: «Мы охотимся на разные направления в творчестве. На прошлой неделе я приглашала и рэп-группу «Карма», и Александра Корчагина, и даже было шоу-кабаре. Что касается рок-музыки, я думаю, им лучше выступать solo. Технически сложно объединять это направление с другими, да и круг поклонников совсем разный. Концерты «тяжелой» музыки лучше проводить в свободных помещениях, без мебели. Вообще я планирую делать в будущем акцент на общении: будет больше игровых моментов, дискотеки».

Но этим ограничиваться не будут. Необходимо искать новые таланты, убеждена Анна. В конце ноября пройдет вокальный фестиваль среди студентов, посвященный Международному дню студента. А потом - подготовка к Новому году.

Лилиана



По горизонтали: 5.Когда действие закончено, принято говорить: «... ля комедия!» 6.Группа молодых парней, которой не советуют стрелять друг в друга (песен.). 9.Выстрел из многих орудий разом. 10.Профессия Олега Попова. 11.На них лежат, а сроки идет. 12.Абориген алмазного края РФ. 14.Корифей науки в виде опорной сваи. 16.Длинное копьё. 17.Доминирующая религия в России. 20.Продукт масленицы, засоряющий обиходную речь. 21.Моральный кодекс шиитов и суннитов. 22.Знать ее всегда к месту и к стати. 23.Имя Арафата, которого пуля боится и яд не берет. 25.Щель, люфт между сборными деталями. 27.Имя астронома по фамилии Браге. 28.Имя афроамериканки по фамилии Дэвис. 29.Оксид алюминия, заменяющий алмаз в ряде случаев.

По вертикали: 1.Связка сжатых колосьев. 2.Место соединения рельсов. 3.Кол, толстая палка. 4.Прокатная линия. 5.Неудача, постигшая гастролера. 7.Черный континент. 8.Религиозное течение, связанное с именем Заратустры. 13.Вид специального боевого столкновения. 14.Этот Шустер вел «Свободу слова» на НТВ. 15.Очень древнее растение, растет хвоща. 16.Торжественный вечер в посольстве. 18.Дурилка на шуку. 19.Каков поп, таков и ... 24.Чернохлебное растение. 25.Прах древесного угля. 26.Советский кинорежиссер. 27.Именно он сделал обезьяну человеком.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №87

По горизонтали: 5.Подвиг. 6.Свинка. 9.Клев. 10.Ливер. 12.Буба. 14.Потоп. 16.Стих. 17.Нумизматика. 21.Казак. 22.Овин. 23.Баня. 25.Покер. 27.Враг.

По вертикали: 1.Удав. 2.Билл. 3.Двор. 4.Снег. 5.Палка. 7.Лазаря. 8.Светомузыка. 13.Агути. 14.Поиск. 15.Поток. 16.Талант. 18.Талант. 19.«Динамо». 24.Ядро. 25.Плюс.

13 ноября

В-И/Т «МИР»

Выставка-продажа

ОБУВИ

на все сезоны.

г. Ульяновск

Время работы с 8 до 15 часов.

Дайджест СГ

ОЧЕНЬ странная смерть постигла двух жителей Саратова

Трагедия случилась, когда, казалось бы, ждать беды было совершенно некуда. Молодая семья Суриковых, Наталья и ее муж Андрей, решили набрать воды из родника, что на окраине Саратова, в лесу. Отправляясь туда, Суриковы взяли с собой и семимесячного сына Колю. К ним присоединился сосед по дому со своей приятельницей.

ДРЕВО СМЕРТИ

Они уже возвращались домой, когда небо неожиданно заволочло тучами, загремел гром, пошел дождь. Вся компания нашла укрытие под деревом, развели костер. О том, что произошло дальше, известно только со слов подружки соседа.

Муж Натальи Суриковой отошел в сторонку, покурить. Наталья сидела под деревом с мальчиком, рядом примостился сосед с подружкой. В это время со стороны леса прямо на них двинулся, стремительно приближаясь, крутящийся огненный шар. Испугавшись, мать успела отбросить малыша в сторону. Раздался хлопок, Наталья и сидевший с ней рядом сосед упали замертво.

Андрей подбежал к жене, попытался сделать ей искусственное дыхание, но все было тщетно. Она была мертва, как и сосед-мужчина.

ЛЮБИМОЙ МАМЕ

Приближается День матери. На одном из заседаний комитета по организации этого праздника появилась идея подарить многодетным и приемным матерям открытки, сделанные руками детей. Любой ребенок, любящий свою маму, может сделать открытку ко Дню матери и отнести до 20 ноября в Центр "Семья". Вручение пройдет в ГДК 26 ноября на концерте, посвященном Дню матери.

ВСЕМ СЕМИНАРАМ СЕМИНАР

В средней школе № 25 состоялся городской семинар учителей начальных классов на тему: «Воспитание и обучение младших школьников на традициях русской национальной культуры».

О школе этой идет хорошая слава: из 68 педагогов многие носят звание заслуженного учителя Российской Федерации, являются почетными работниками народного образования, один - учитель года. На базе школы работают 16 спортсекций, фольклорный ансамбль «Лада», другие кружки. К семинару в школе готовились с мая, провели большую работу с родителями, результаты анкетирования которых были представлены собравшимся.

Теоретическую часть семинара «разбавили» учителя музыки и технологии, спев русскую народную песню «Вечер ко мне девица», а воспитанники ансамбля «Лада» устроили показ русской народной одежды.

Далее вниманию коллег было предложено пять открытых уроков. Учителей разделили по группам. Первая группа пошла на урок литературы, где ученики 3-го класса разбирали стихотворение И.А.Бунина «Полевые цветы». Вторая группа - на урок русского языка во 2б классе по теме «Алфавит». Урок был построен в форме сказки. На уроке природоведения побывала третья группа преподавателей, которые отметили возросший профессионализм учителя И.В.Бурлаковой. Четвертой

группе был показан урок изобразительного искусства по росписи: «Чудо-платье для куклы». И хотя работали на нем первоклассники, лишь два месяца «грызущие» гранит науки, прошел он легко и весело. Ну а самым подвижным уроком было внеклассное чтение, совмещенное с физкультурой: «Богатырские потешки». Дети называли имена богатырей, элементы их доспехов прикрепляли к макету, разминали «молодецкие косточки» в спортивных состязаниях.

В заключение семинара был показан концерт, подготовленный учителем первой квалификационной категории С.А.Батуевой и учениками 3б класса. Они показали импровизированную осеннюю ярмарку «Обжинки». Здесь было все: песни, пляски, хороводы, состязания по перетягиванию каната, конкурсы... А в конце всем были предложены сладости, которые приготовили родители. Недостающие костюмы для праздника были взяты из Дворца культуры, большинство же сшили сами родители. По словам зам. директора школы Е.Лускань, семья одного из учеников потратила на костюм тысячу рублей.

Работу семинара гости и собравшиеся оценили на «отлично»

Д.Борисов

ВРЕМЕННЫЙ ПОЧЕТ?

Старший прапорщик Сергей Быков - пожарный 22-й части, фото которого разместили на Доске почета. Причем для него это было большим сюрпризом. Сергей Анатольевич говорит, что испытывает чувство благодарности к руководству за то, что они оценили его скромный труд. Про скромный (!) труд Сергей Анатольевич, конечно, говорит из чувства скромности, ведь чтобы работать на такой должности и при этом быть «почетным», - не каждому под силу. А началось все с того, что после армии Сергей Быков решил стать борцом с огнем, профессия пришлась по душе и на всю жизнь. Да и в коллективе Сергея любят... Как он сам говорит, за чувство юмора: «Мы друг за друга в бою с огнем держимся!»

При этом Сергей Анатольевич говорит, что многие из его коллектива достойны того, чтобы их фото были также на Доске почета...

Расстраивает одно - Доска почета подвергается частым набегам хулиганов. Недавно ее открыли, а сейчас - впору обновлять. Поэтому обращаемся к властям - постарайтесь бдительнее следить за тем, что создали сами.

Д.Гунько

ДОСКА ПОЧЁТА

Искренне благодарим депутата ЧЕПРАСОВА Ивана Васильевича и его помощника ЖУКОВУ Валентину Михайловну за чуткое внимание и материальную помощь, оказанную Головановой Т.В. Желаем им крепкого здоровья и успешной и плодотворной работы!

Родные и близкие Головановой Т.В.

Уважаемая редакция «Свободной газеты»!

Хочу от всего сердца выразить огромную благодарность генеральному директору судоремонтного завода ГОРЫНЦЕВУ Вениамину Ивановичу и Совету ветеранов за оказание мне материальной помощи. Большое им спасибо и долгих лет жизни!

Ветеран труда Ведерникова Нина Семеновна

и сидевший с ней рядом сосед упали замертво.

Андрей подбежал к жене, попытался сделать ей искусственное дыхание, но все было тщетно. Она была мертва, как и сосед-мужчина.

Врач-реаниматолог городской станции «Скорой помощи» Олег Андрющенко, первым осмотревший погибших, заявил корреспонденту РГ, что такого он не видел никогда: люди были мертвы, но внешне казались живыми, и на их телах остались следы, характерные для термического удара. О воздействии высокой температуры говорила и обожженная трава вокруг погибших.

Что же это было: обычная молния, блуждающий электрический разряд или неизвестное аномальное явление?

За разъяснениями корреспондент РГ обратился в областной Гидрометцентр. Вот мнение специалиста отдела Людмилы Степановой, проработавшей здесь 35 лет: «Шаровая молния - очень редкое явление не только для нашего региона. За все время работы в Гидрометцентре не припомню такого случая, чтобы встреча с шаровой молнией кончалась так трагично. Да и была ли это шаровая молния? Насколько мне известно, ни по этому не выяснял. В тот день не было никаких предпосылок для появления шаровой молнии на территории Саратовской области. Было зафиксировано шесть гроз, но они были довольно скоротечными, не более часа. Шаровые же молнии, насколько известно, появляются после прохождения интенсивных гроз: В тот день этого не было. Поэтому с тем, что произошло, следовало бы более тщательно разобраться и выяснить истинную причину гибели людей».

В пресс-службе УВД Саратовской области корреспонденту РГ ответили, что в оперативной сводке трагедия квалифицирована «как несчастный случай, а если нет признаков преступления - это уже не по нашему ведомству».

С.Михайлов, «Российская газета»

во 26 классе по теме «Алфавит». Урок был построен в форме сказки. На уроке природоведения побывала третья группа преподавателей, которые отметили возросший профессионализм учителя И.В.Бурлаковой. Четвертой

ли. По словам зам. директора школы Е.Лускань, семья одного из учеников потратила на костюм тысячу рублей.

Работу семинара гости и собравшиеся оценили на «отлично».

Д.Богачев

Берегите себя ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Чем проще принцип, тем легче его выполнять. Формулу здоровья можно свести к нескольким словам: «Меньше еды, больше движений».

Лучше не переедать, даже если вам доступны только дешевые продукты. Частая и длительная нагрузка пищей организма приводит к хронической стимуляции избытка инсулина, скоплению жира в животе, развитию впоследствии сахарного диабета, гипертонии.

Кроме того, ожирение - один из доказанных факторов риска онкологических заболеваний. Избыток жиров в пище повышает риск рака молочной железы и толстого кишечника.

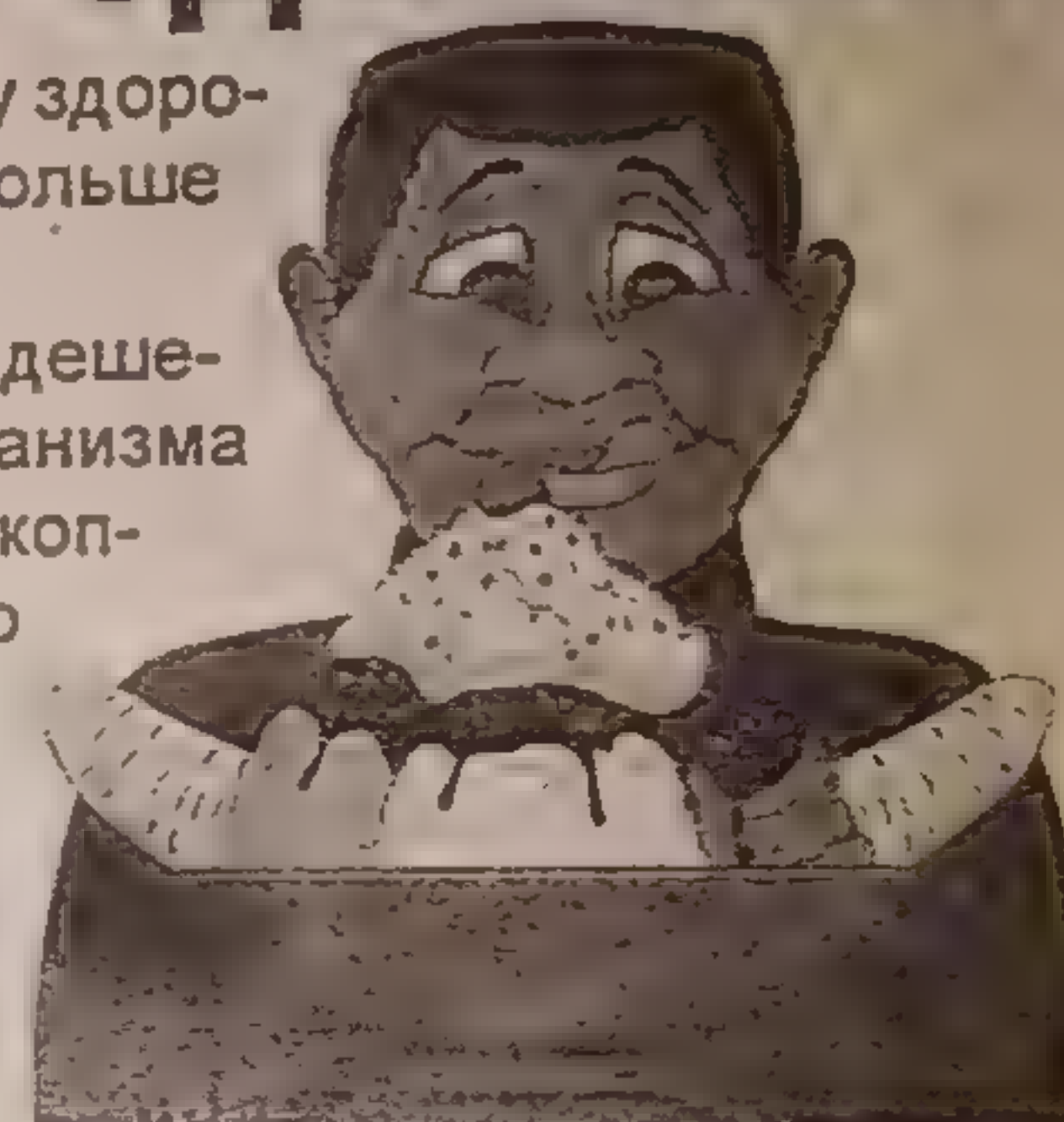
Ешьте менее калорийные белки, фрукты, овощи. Откажитесь от сладких продуктов, перестаньте есть хлеб из белой пшеничной муки.

Привычка дисциплинировать себя в еде поможет добиться результатов и в других сферах жизни.

Самый действенный способ сохранить здоровье - физические упражнения. Надо не упускать ни одной возможности тренировать свое тело: бег по утрам, занятия в спортзале, бассейн, энергичная ходьба. Совершенно неопровержимо, что для любого человека в любом возрасте и состоянии необходимы регулярные физические упражнения. Главное - ощутить вкус этого благотворного воздействия на самочувствие.

Нельзя надеяться на чудодейственность лекарств и обещания медицинских фирм. Ответственность за свое здоровье каждый несет сам.

О.Бобкова, поликлиника №5



СВЕДЕНИЯ

о противопожарном состоянии сельских населенных пунктов и проведении операции «Село» на 28 октября 2004 г.

Общее количество населенных пунктов составляет 42, из них проверено 5.

Из 53 объектов образования проверено 8; из 36 объектов здравоохранения проверено 4; из 64 объектов культуры проверено 8; объектов хранения и переработки с/х продукции 20, из них проверено 4; объектов животноводства 19, проверено 4.

Общее количество домов (жилой сектор) составляет 11834, проверено 84.

Из 197 предложенных противопожарных мероприятий выполнено 131.

Два должностных лица были привлечены к административной ответственности в виде штрафа на сумму 1000 рублей.

5 населенных пунктов отработано с составлением актов проверок.

Проведено 5 сходов граждан с охватом 198 человек.

За время проведения операции «Село» было распространено 53 памятки и листовки на противопожарную тематику.

Н.Калиниченко, и.о. начальника отдела ГПН

Отпечатано офсетным способом в типографии «БИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4. Подписной индекс 53783.

Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00. Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная.

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секретарь Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206.
Материалы, отмеченные *Р*, печатаются на правах рекламы.

№ 91
(спецвыпуск) (1153)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

19
ноября
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



ВОПРОС МЭРУ

Отвечает В.Тимофеев,
глава администрации БМО

«Как с 1 января будут ездить в общественном транспорте дети-сироты? Сейчас они ездят по единому билету».

Н.Васюта

- Этот вопрос до конца не решен, он рассматривается в Министерстве здравоохранения и социальной защиты и будет утверждаться Областной думой. Будем ждать.

«Почему договор на создание штрафной стоянки у нас в городе заключается с частным предпринимателем, а не с муниципальной стоянкой?»

Г.Козлов

- Муниципальные стоянки располагаются на окраинах города и забиты частным транспортом. Нет смысла теснить людей, которые используют стоянки много лет, чтобы ставить там машины, как на штрафной. В первом микрорайоне стоянка недогружена. К тому же не так это и прибыльно - содержать такую стоянку, часть транспорта годами простаивает, а убрать его никто не может, это общественник.

«Почему с 1 октября резко подняли оплату за содержание детей в специализированных детских садах, где больные дети, не предупредив заранее родителей? И как теперь быть родителям, которые работают в бюджетных организациях?»

Т.Егорова

- У нас пока родители платят по 20 процентов, поэтому, согласно Положению, цена на садик предъявляется из расчета фактических затрат за прожитый квартал. С 1 января все будут платить 100 процентов. Выход будем искать, но пока родителям предъявили к оплате лишь 20 процентов стоимости.

Коротенько КРАСНЫЙ КРЕСТ

Катастрофическое положение с балаковской медициной: депутатская комиссия по здравоохранению констатирует - реальная годовая потребность городских медслужб составляет 600 миллионов рублей. В проекте бюджета на будущий год - 335 миллионов, что почти в 2 раза меньше. Предварительный вывод депутатской комиссии: с таким бюджетом на балаковской медицине можно ставить крест. Видимо, глава администрации Тимофеев, наши депутаты всех уровней должны сделать все, для того чтобы эти цифры хотя бы приблизить к требуемым.

ПРИЕМ С РАСЧЕТОМ НА БУДУЩЕЕ

Детские сады Балаковской АЭС передаются на баланс Управления образования. Момент приемки очень важен. Ведь так содержать их, как содержала АЭС, город еще долго не сумеет.

ГИБЕЛЬ НА ПРИРОДЕ

В Калининском районе прошло судебное заседание. Ученики средней сельской школы устроили отдых на природе со спиртным. В результате, отравившись самогонном, умер 13-летний мальчик.

ЯДЫ - КРУГОМ

5 человек - в минувшие выходные и 9 - за эту неделю, итого - 14. Столько человек отравилось в губернии в ноябре. Явление для этого времени обычное, но по количеству пострадавших превосходит все предыдущие годы.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?



И.Дмитриева. Репортаж из мэрии

ЕХАТЬ НАМ ЕЩЕ ПОЛТОРА МЕСЯЦА

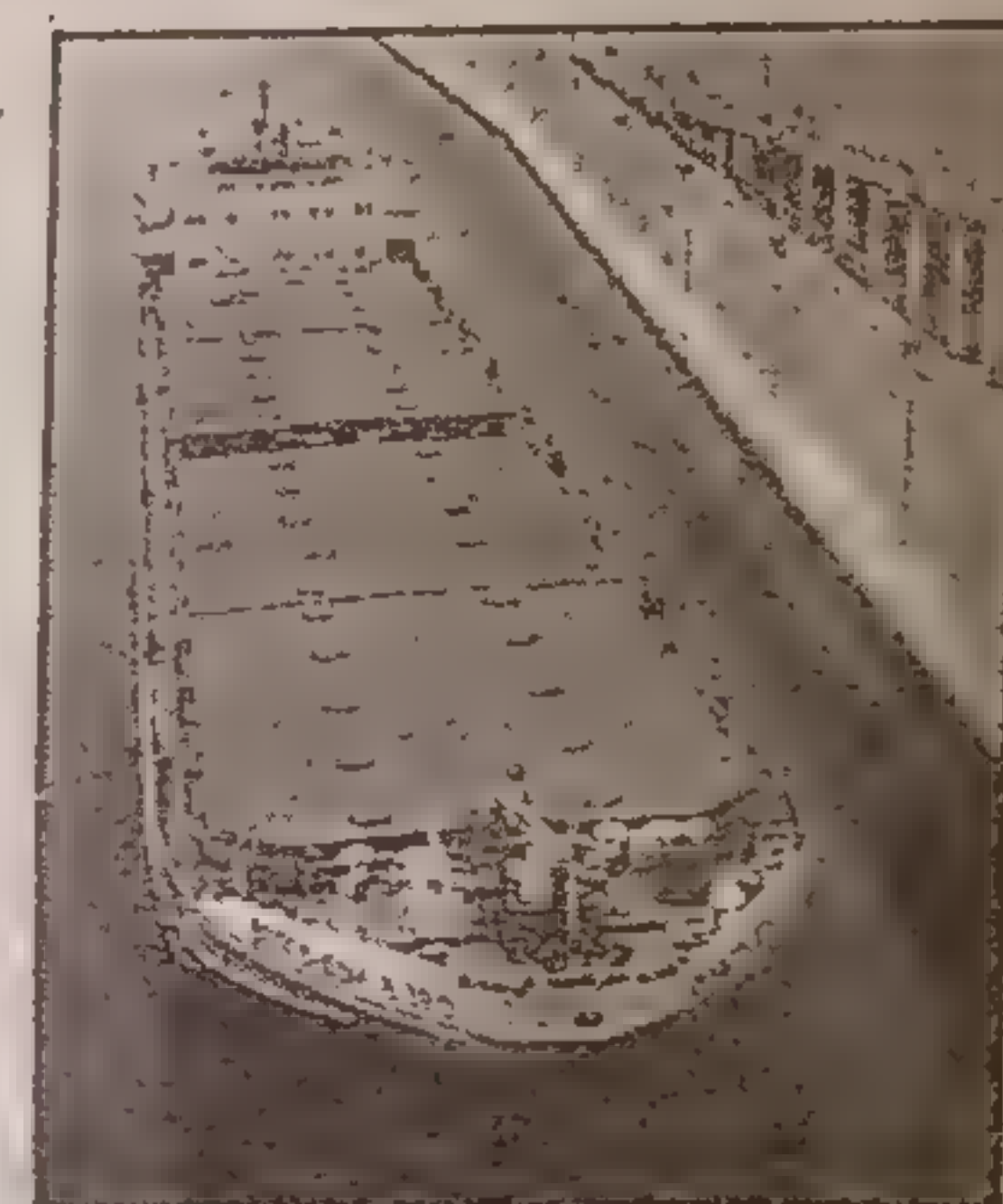
Отшла в прошлое проблема - свою статистику и считает пассажиров всего работники отдела пассажирского транспорта предпринимателями, по...

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**КОМАНДОВАТЬ
ПАРАДОМ
БУДЕМ МЫ!**

- стр.2

Проверка Балаковского гидроузла показала его надежность.



**МОЛОДЕЖЬ ПЛЮС
ПАТРИОТИЗМ**

- стр.2

Областной молодежный форум в Балакове.

**СЮЖЕТ, ДОСТОЙНЫЙ КИСТИ
БЕЛИКОВА**

- стр.3



Вечер при свечах в Центральной библиотеке.

...янку, ...находится, а убрать этот дом никто не может, так как есть собственник. Проблем много.

1 января все будут платить 100 процентов. Выход будем искать, но пока родителям предъявили к оплате лишь 20 процентов стоимости.

«Три года назад муниципальное предприятие «Заря» обанкротилось и стало МП «Заряной», которое также обанкротилось. Сегодня это частное предприятие, которое стабильно работает и платит аренду за муниципальное имущество. Но КУИ без всяких оснований выгоняет предприятие с территории и заселяет туда очередное муниципальное. В результате могут прекратить существование оба предприятия. Пожалуйста, поясните суть данной политики, контролирует ли кто-то в администрации отношения Комитета с арендаторами?»

М.Полещук

Возник вопрос по платежам за аренду оборудования. Мы к этому вопросу вернемся в ближайшую неделю-полторы, чтобы принять правильное и справедливое решение.

ОБРАЩЕНИЕ

участников торжественного собрания жителей Балаковского муниципального образования, посвященного 87-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции, ко всем партиям и движениям г. Балаково

Мы, участники данного собрания, обращаемся к руководителям партий, общественных объединений, средств массовой информации и населению Балаковского муниципального образования с призывом объединить усилия по защите своих прав, определенных Конституцией Российской Федерации.

Нельзя мириться с фактами антинародной политики и, в первую очередь, в социальной сфере БМО, когда власти всех уровней пытаются решать накопившиеся проблемы за счет и без того нищей основной части населения. Такие факты, как повышение платы за отопление наших квартир в отопительный период 2004-2005 годов в два раза по сравнению с отопительным периодом прошлого года, повышение оплаты за пользование телефоном и радио при ухудшении качества оказываемых услуг, необоснованное ускорение перевода от бесплатного к платному медицинскому обслуживанию населения, принятое решение по оплате за коммунальные услуги в объеме 100% за счет населения, в том числе за фактически не оказываемые услуги, и др., должны безотлагательно рассматриваться Правительством с тем, чтобы остановить беспредел обнищания основной части населения и, в первую очередь, нищих пенсионеров, которых в БМО - 1/4 часть населения.

Мы уверены, если большинство населения РФ принципиально требует от исполнительной и законодательной властей РФ всех уровней соблюдения Конституции, то, как результат, будут сокращены факты расхищения национальных богатств РФ, произойдет снижение преступности, уменьшение количества безработных, сокращение социальных явлений, порожденных не рыночной экономикой и так называемой демократией в РФ.

06 ноября 2004 г.

И.Дмитриева. Репортаж из мэрии

ЕХАТЬ НАМ ЕЩЕ ПОЛТОРА МЕСЯЦА

Отошла в прошлое проблема, как уехать куда-либо на общественном транспорте. Если не считать окраин, куда автобусы не очень спешат из-за небольшого количества пассажиров, да и то в основном льготников (то есть возить надо их даром), то все остальные районы проблем с транспортом не имеют. И все же власти стараются быть в курсе происходящего на дорогах, и потому регулярно итоги работы общественного транспорта рассматриваются на планерках в мэрии.

Сначала статистика: у нас три типа транспорта на дорогах - автобусы, троллейбусы и частные маршрутки. Это 10 троллейбусных маршрутов, 18 автобусных, 15 пригородных, 12 междугородных.

Каждое предприятие ведет

свою статистику и считает пассажиров. Так, автокомбинат отчитался, что за 9 месяцев текущего года перевез более 7 тыс. человек, из них 3,7 тыс. - льготников. Вот последняя цифра вызывает сомнение, так как льготники строгой учетности не поддаются, потому что не берут билеты. Поэтому тут можно назвать любую цифру без всякой ответственности. Троллейбусы перевезли за это же время 15,9 тыс. человек, 6,5 тыс. - льготники.

Но если перевозка сама по себе уже налажена, то вот качество перевозок пока устраивает не всех. Водители проходят медобследование, разработаны графики движения, диспетчерская служба отслеживает исполнение. Допуск к работе - это целая процедура, в которой участвуют прежде

все работники отдела пассажирских перевозок - осматривают внешний вид автобуса, оценивают техническое состояние и так далее. Вместе с комиссией по безопасности движения обследуются маршруты и, если есть необходимость, - меняются. Кроме того, учитывается мнение самих пассажиров. Так, после многочисленных обращений граждан с улиц Факел социализма, Чапаева, Комсомольской был изменен маршрут автобуса № 22. Также и 10а стал ходить по другому маршруту, благодаря обращениям жителей поселка Дзержинского.

Работники отдела по вопросам транспорта занимаются и тем, что обследуют остановки, дороги. Правда, не всегда есть кого ругать, так как на остановках, которые закреплены за

предпринимателями, порядок, а там, где беспорядок - ответственный Комитет по благоустройству. Но следить каждый день за такой остановкой невозможно, так что превращается она быстро в отхожее место. Про дороги и говорить нечего - будь деньги, были бы и дороги, а так, как нам формируют бюджет областные депутаты, - так скоро мы закроем и те маршруты, которые сегодня есть, потому что дороги содержать в порядке просто не на что будет.

Большую работу проводит отдел по жалобам граждан, каждый случай разбирается и нарушитель наказывается. Но, вероятно, эта часть работы скоро будет остановлена, так как с 1 января все будут ездить за деньги и конфликты между кондукторами и пожилыми гражданами себя изживут.

ГОРЯТ... НА РАБОТЕ

Модная сегодня тема - пожарная безопасность - рассматривалась в очередной раз на планерке. Конечно, люди правильно говорят: столько лет ничего не делалось, чтобы обеспечить пожарную безопасность в садах, больницах и школах, а теперь, когда начали люди заживать от плохой электропроводки, мы схватились за голову и не знаем, где взять денег на все противопожарные мероприятия. Пожарные в спешном порядке кинулись проводить проверки и наказывать. Так, за этот еще не оконченный год пожарные привлекли к ответственности за нарушение требований пожарной безопасности 350 должностных лиц, 20 юридических и 87 гражданских. Вынесено 147 предписаний о приостановке эксплуатации зданий, помещений и агрегатов. И все-таки на территории БМО произошел 201 пожар, погибло 15 человек, травмировано 26. По сравнению с прошлым годом увеличилось количество пожаров.

В этом году проводились мероприятия, направленные на профилактику пожаров: убирался мусор с чердаков, из подвалов, проводились уроки с детьми и учебная эвакуация. Тем не менее специалисты считают, что автоматическая сигнализация в школах, например, могла бы спасти людей в случае пожара, но ее либо нет, либо она очень устарела. Не будем перечислять, чего нет в школах, больницах и культурных заведениях, скажем лишь, что на приобретение и установку всего необходимого нужны миллионы.

Поговорим о решетках на окнах. Вот уже не первый раз пожарные требуют решетки с первых этажей убрать. Но никто этого не делает, потому что здание тогда подвергнется разгрому, которое по ущербу может оказаться хуже пожара. Остановить бессмысленный диалог на эту тему можно только одним - установить распашные ставни-решетки на первых

этажах. Хотя это тоже стоит денег, но спасет от разорения.

Другой вопрос - рынки. Проверки показали, что там не готовы отразить атаки огня и быстро вывести людей в безопасное место. Привлечение к административной ответственности результатов не дало, выписываются предписания на остановку отдельных прилавков, а надо бы останавливать весь рынок! Один, самый безобразный, остановили бы - и сразу нашлись бы деньги на устранение недостатков у остальных рынков-нарушителей.

В селах картина удручающая - не везде есть своя пожарная охрана, а соседняя не сможет помочь из-за дальнего расстояния. Но сколько бы ни говорили об этом с высоких трибун, если нет финансирования из бюджета, а в самом селе частные лица и хозяйственники не ищут путей решения проблемы собственной безопасности, - все останется только на бумаге и в страстных речах выступающих пожарных.

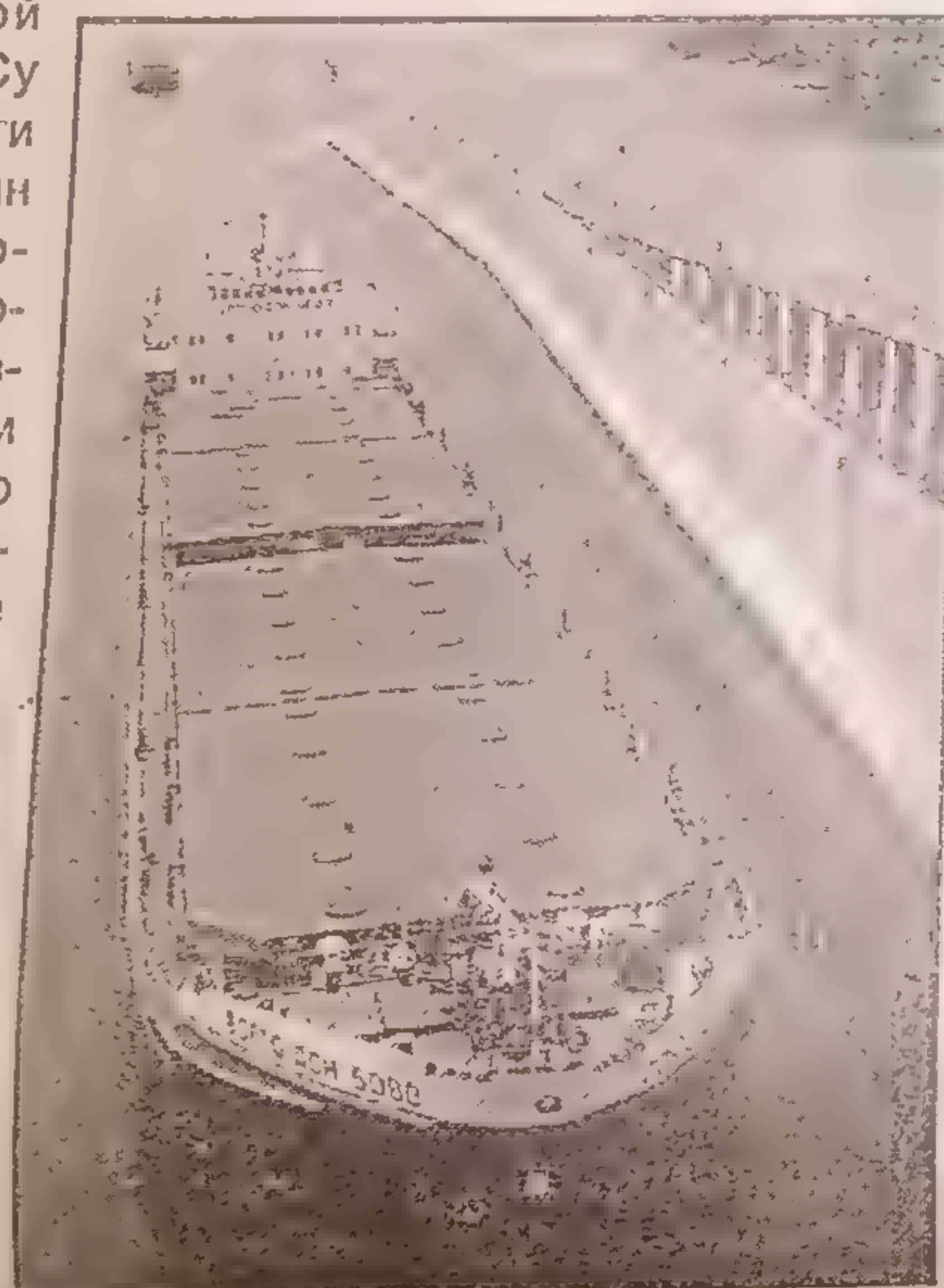
ОЖИДАЕТСЯ ПАРАД СУДОВ

В ночь с 1-го на 2-е ноября на шлюзе Константиновского гидроузла Волго-Донского судоходного канала произошла авария. Теплоход «Сибаронесс» (типа «Волго-Дон») водоизмещением 5 тысяч тонн при подходе к шлюзовой камере с нижнего бьефа, что называется «протаранил» одну створку ворот, а другая под напором хлынувшей из шлюза воды оказалась сорванной с креплений. Столкновение произошло из-за неисправности судового двигателя, который на команду «задний ход» среагировал как на «полный вперед», и теплоход, несмотря на остановку, по инерции продолжил движение, врезавшись в ворота.

Специалисты утверждают, что подобного рода аварии на шлюзах еще не случалось. Если суда, следующие сверху, и причиняли незначительный ущерб шлюзовым камерам, то он устранялся быстро, за сутки-двое, ну а въехать в ворота снизу до сих пор не доводилось никому. Да еще с такой силой, что ремонтные работы шлюзовых ворот обещают протянуться до 20 ноября.

В настоящее время в пробках на подходах к Константиновскому шлюзу скопилось до 100 судов. Есть и суда

Волго-Балтийской компании. ЮКОСу не удастся вывезти по реке 150000 тонн нефти. Из-за простоя флота и несвоевременной поставки грузов речники могут потерять около 15 миллионов долларов. Но даже если шлюз начнет работать 20 ноября, до окончания навигации останется всего 5 дней, и многие суда не успеют вернуться в свои затоны на зимовку. Правда, в связи с аварией и если позволят погодные условия, Мини-



стерства транспорта сроки навигации может продлить. Поэтому нельзя предугадать, какая нагрузка ляжет на шлюз Балковского гидроузла в эти последние до закрытия судоходного сезона дни.

В связи с таким положением дел в город наведальсь проверяющие из Главного бассейнового управления пути и судоходства, что базируется в Нижнем Новгороде. По ито-

С 10 по 17 ноября в области проводился молодежный форум на тему "Состояние и перспективы развития молодежной политики в Саратовской области". В календаре 10 ноября объявлен Всемирным днем молодежи, а 17 ноября - Международным днем студентов. Главные цели форума - повышение социальной активности молодежи, обмен опытом работы между организациями. В Балакове форум прошел 12 ноября.

ГОД, НЕЛЕГКИЙ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ...

Областной молодежный форум для Балакова начался в информцентре АЭС. Там прошел "круглый стол", который собрал представителей молодежных организаций Балакова, а также Саратова, Энгельса, Маркса и других районов.

Начальник отдела по молодежной политике областного Министерства образования и науки Марина Величко рассказала, что делают власти для молодежи. По ее словам, 2004 год для молодых россиян стал непростым. Административные реформы, которые почти дошли до муниципалитетов, оставили в тени самую важную политику. Согласно постановлению губернатора теперь все вопросы молодежи и политики решаются на уровне образования и науки.

Директор областного центра "Молодежь плюс" Елена Шакулина поделилась с участниками работы с детьми и по-

лодежью. По ее мнению, эта важная часть молодежной политики должна решать проблемы будущего поколения.

Основная проблема - незанятость подростков. "Ребята не хотят чем-то заниматься, - считает представитель организации "Феникс XXI век" Мария Клепикова. - Иногда, когда я рассказываю ровесникам, что хожу в организацию, у меня там есть свои обязанности и что это мне интересно, слышу в ответ: "Тебе что, делать нечего?"

По данным опроса, который проводили на фестивале МИКС-2004, молодежь волнуют проблемы алкоголизма и курения, а еще молодые хотят, чтобы их город был чистым, красивым и с развитой культурой. А в культуре важно патриотическое воспитание.

За "круглым столом" Эльфия Смирнова, директор ГУ "Областной центр патриотического воспитания", выдвинула это

направление работы с молодежью на первое место: "Если мы сейчас не будем воспитывать патриотизм (это нужно делать с ранних лет), то у нас очень скоро не будет нормальной молодежи и даже нормальной страны. Будут лишь разрозненные группы населения".

Обсуждали роль молодежных общественных организаций, студенческие коллективы, а также проблемы здоровья молодежи.

Насыщенная программа форума была расписана на весь день. После "круглого стола" делегации разбились на две группы. Первая отправилась в Центр "Молодежная инициатива". Там Людмила Маркарян, сочетающая работу в муниципальной и общественной организации, рассказала об этой модели взаимодействия. Также гостям были представлены программы, разработанные "Молодежной инициативой",

которые уже успешно функционируют на территории Центра. Вторая делегация, состоящая из студенческой молодежи, направилась в БИТТУ. Специалисты вуза провели семинар-тренинг на тему "Молодежные объединения как форма гражданской инициативы".

После Балакова специалисты областного Министерства образования и науки отправились в Красный Кут и Татищево. Форум завершился в Саратове 17 ноября. Там планировали провести областной слет студенческих отрядов с участием ветеранов студенческого движения, а также акцию "Молодежь - детям" (выезд студентов в детдома и школы-интернаты). В чуть раньше - 14 ноября - в Саратове прошла торжественная отправка делегации в Томск. Лидеры студенческого движения отправились на Второй всероссийский студенческий форум.

Лилиана

ЖИЗНЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ?

Очередная встреча депутата Областной думы Л.Савочкиной с жителями города состоялась в начале ноября в средней школе № 25. Организована она была для того, чтобы жители могли задать вопросы присутствующим руководителям Комитета по дорожному хозяйству и благоустройству, «Горсвета» и участковым уполномоченным милиции (УУМ).

жители приносят 2-3 заявления о преступлениях и 7-8 заявлений по бытовым спорам. С 18 до 5 человек уменьшился недокомплект учащихся. Сегодня их в городе работает 93.

Затем руководители УУМ ответили на вопросы собравшихся, посоветовали на недостаток информации от жителей, что мешает в борьбе, например, с мошенничеством.

СОГЛАСИЛИСЬ. А НА ЧТО?

В пятницу, 5 ноября, в зале заседаний администрации представители общественных объединений и партий подписали Договор общественного согласия. В Балакове функционирует более 52 объединений, и многие из них считают, что согласия в жизни маловато.

Договор общественного согласия, по словам заместителя мэра Геннадия Утенкова, - важный документ для нашего города. Он составлен с целью положительно повлиять на развитие Балакова.

состояние речного транспорта сроки навигации может продлить. И поэтому нельзя предугадать, какая нагрузка ляжет на шлюзы Балаковского гидроузла в эти последние дни судоходного сезона.

В связи с таким положением дел в город наведались проверяющие из Главного бассейнового управления пути и судоходства, что базируется в Нижнем Новгороде. По итогам проверки руководитель Балаковского района гидротехнических сооружений судоходства Николай Жуков заверил нас, что комиссия признала состояние балаковских шлюзов удовлетворительным. И поэтому вызванный константиновской аварией «парад речных судов», который может состояться на наших шлюзах, каких-либо опасений не вызывает.

М.Смирнова

ХОЧУ ПОЯСНИТЬ

12 ноября на СТВ показывали «Полит-клуб» с участием Чатурова П. Он сказал, что когда учился в средней школе (заканчивал ее), то платил за обучение. Может, кто-то удивится этому. Но это было на самом деле. В начальной ступени, с 1 по 7 класс, за учебу не платили, а с 8 по 10 - вносили за полугодие по 75 рублей, то есть 150 рублей в год. Я училась в средней школе № 2 в 1952 году и тоже платила. А с 1953 года, после смерти Сталина, эту оплату отменили.

К.Ячменева

Вести с БРТ

УСПЕШНОЕ СЕРТИФИЦИРОВАНИЕ

Как сообщила начальник ОСиС «Балаковский завод резинотехники» О.Е. Дорофеева, по результатам оценки производства и сертификационных испытаний прокладок-амортизаторов для рельсовых скреплений железнодорожного пути, проведенных в конце октября, выданы сертификаты соответствия на каждую категорию испытания. Это значит, что данные изделия, выпускаемые на БРТ, соответствуют нормам безопасности, установленным на железнодорожном транспорте.

Сертификаты, полученные представителями завода на стандартизации и сертификации, будут действовать в ГУ «Регистр сертификации» федерального железнодорожного транспорта. В течение этого периода ГУ будет осуществлять надзор с производством ежегодного контроля за производством рельсовой продукции.

Организована она была для того, чтобы жители могли задать вопросы присутствующим руководителям Комитета по дорожному хозяйству и благоустройству, «Горсвета» и участковым уполномоченным милиции (УУМ).

От УВД присутствовали начальник - отдела УУМ Р.Джимнигов, его заместитель О.Шавель, старший участковый уполномоченный О.Мироненко и др. Руководитель отдела рассказал о работе своего подразделения, привел статистические данные, сообщил, что ежедневно

тает 93. Затем руководители УУМ ответили на вопросы собравшихся, посоветовали на недостаток информации от жителей, что мешает в борьбе, например, с мошенничеством. Длилась встреча полтора часа. Однако сложилось впечатление, что у наших горожан нет никаких проблем. Ведь собралось от силы человек десять, примерно столько же было и чиновников со своими замами.

Д.Богачев

СЛАВНОЕ ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ

В Балаковской филиал библиотеки для слепых в день своей каникул прошло очередное заседание клуба «Общение» под названием «Зверь. Птица. Небылицы» - сказочный клуб почему-то.

Полещук Ирина Викторовна, зам. детского филиала № 10, увлеченная ребят в путешествие по лесной тропе.

Слышите звуки леса? Они все ближе и ближе, и вот мы в лесу, - говорит она.

В прозе чаше писем одного мальчика по теме: почему он растерял свои книги? Это потому, что он не может терпеть под ногами разбросанные цветы, разбил бутылку и т.д. и т.п. Ребята все дружно закричали, что делать этого нельзя!

Берегите Землю, берегите
Жаворонка в голубом зените,
Бабочку на листьях повилики,
На тропинках солнечные блики,
На камнях танцующего краба,
Над пустыней тень от баобаба,
Ястреба, парящего над полем,
Ясный месяц над речным раздольем,
Ласточку, мелькающую в жите...
Берегите Землю! Берегите!

Затем состоялась викторина «Хозяйка леса», про которую ребята словесная дуэль, шутки, анекдоты, юмористические рассказы и поэтические произведения. Победительницей стала Ксения Бабушкина, которая прочитала стихотворение барона Мингалимова.

За угощением ребята поговорились. Дети, учившиеся в Саратове, посетили библиотеку имени Пушкина, играют там на компьютере. Любимые предметы у ребят - труд и физкультура. На «трудо» даже малышки любят вязать (как Мингалимов Русланчик), с удовольствием клеят закладки. А вот у Кислицыных Кости и Танечки есть хобби - это origami. Дети поведали о своих сокровенных мечтах...

Разговор получился очень душевным. Они были такие счастливые, веселые, радостные!

После того, как ребят познакомили с новыми поступлениями книг, написанных по системе Л.Брайля, они многие книги взяли на дом. Это Библия, Библейские сказания в пересказе для детей, классики Державин и Ломоносов и другие.

Следующее заседание состоится в новом году. Добро пожаловать в библиотеку!

Н.Степанникова



В Балакове функционирует... ний, и многие из них считают, что согласия в жизни маловато.

Договор общественного согласия, по словам заместителя мэра Геннадия Утенкова, - важный документ для нашего города. Он составлен с целью положительно повлиять на развитие Балакова и социальное самочувствие горожан. Впервые такой договор на региональном уровне был подписан в 1996 году. Есть он и в Балакове, и каждые 2 года требует обновления. В работе общественных организаций и партий занята почти четверть горожан. И все они стремятся наладить партнерство с коллегами.

После зам. главы слово предоставили отцу Виталию. Потом высказались представители организаций. Анатолий Калашников, лидер движения "Трудовое Балаково", как всегда, занял категорическую позицию: "Мы подпишем Договор в Балакове, но в Саратове - никогда. Так меня просили передать многие руководители областных партий. Пока во главе Общественной палаты будет находиться Аяцков, мы такой Договор будем игнорировать. А наше руководство, балаковское, нас устраивает".

Председатель Партии пенсионеров Борис Косоплапов заметил, что согласия в обществе не хватает. Уже с детского сада малыши понимают разницу между богатством и бедностью. Даже предполагая, что власть сильна больше словом, чем делом, Договор подписать согласился. Директор Правозащитного центра Тамара Зорина пощекотала нервы многим. Ее душевно-критическая речь вызвала к истинному согласию, подмятому под притворное единство: "Каждый из нас - отдельный человек, мы живем в отдельном государстве. Значит, у нас есть свой суверенитет. И его нужно уважать. Мы все - звенья одной цепи, мы все связаны. И без одного, второго, третьего хорошей жизни не будет!"

Понятно, что многие, соглашаясь на подпись, сомневались. Представители молодежи предложили не говорить о проблемах, а решать их. Однако были благодарны администрации, что о молодежной политике не забыли.

Денис Каныгин, председатель Молодежного парламента, поднял проблему того, что документы надо не просто создавать, а еще и исполнять: "Если строки о контроле за исполнением всех пунктов будут действительно иметь силу, то это хорошо. По крайней мере, я за молодежную политику могу сказать".

Последним выступил начальник Управления культуры. Анатолий Абрамов ни слова о культуре в Договоре не увидел и попросил внести дополнения. Затем глава города Валентин Тимофеев подписал Договор общественного согласия. За ним и все остальные. Оставляя фамилию в протоколе, каждый думал о главном: чтобы Договор и прилагающаяся к нему протоколы не превратились в очередную пыльную стопку бумаги.

Л.Ляпкина

В ПЛАНАХ ЕСТЬ. А НА ДЕЛЕ?

Воспитание памяти

В Балакове давно уже ходят слухи, что поисковый отряд «Набат» распался. Проясняет ситуацию инструктор-методист отряда Сергей ВАСИЛЕНКО.

- Это правда, что отряд «Набат» прекратил свое существование?

- Нет, отряд работает. Мы тренируемся в спортзале военкомата, занимаемся тяжелой атлетикой и на улице играем в футбол. Дважды в год принимаем участие в Вахте памяти.

- Сколько сейчас у вас ребят?

- Нас 25 человек. Все новички. Поначалу было трудно, сейчас обстановка стабилизируется. Тренируемся, сложностей нет.

- Будет ли «Набат» таким же, как при прежнем руководителе Олеге Ерохине?

- У каждого свои методы работы. При Олеге была строжайшая дисциплина. Он прирожденный командир.

- Как-то в одной из балаковских газет была опубликована статья, где говорилось, что воспитанники «Набата» в большой обиде на О.Ерохина. Так ли это?

- Это сильно преувеличено. Обиды не было и нет. Мы с Олегом Александровичем сотрудничаем. Он помогает поддерживать связь с организаторами Вахты памяти, ведь у него, в отличие от нас, огромный круг знакомых. По поводу

того, что он якобы «разграбил» музей, - тоже неправда. Все он оставил здесь. Взял лишь то, что было когда-то подарено ему лично.

- Есть ли проблемы у «Набата»?

- Главная - финансирование. У нас нет инвентаря для поисковых работ. Нет металлоискателя, стоит он немало - порядка 15 тысяч рублей. Нет специальной формы.

- Но, что ребята «Набата», наемники и «сбегали» от армии?

- Нет. Нас ребята ждут в элитных подразделениях. Не идут служить лишь те

кому здоровье не позволяет.

По словам А.Б.Серегина, начальника Управления по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму, набатовцы активно помогают в подготовке к городским спартакиадам. Планируется организовать экскурсии в музей «Набата», цикл тематических бесед. В будущем году поисковому отряду обещано выделить 30 тысяч рублей. Они пойдут на зарплату работникам и на организационные поездки в рамках Вахты памяти.

Д.Богачев

КОМПАС ЗАНЯТОСТИ

По данным городского Центра занятости, на 1 октября 173 человека в возрасте от 19 до 29 лет имеют статус безработного. Центр занятости проводит большую адаптационную работу с безработными в клубе ищущих работу и через курсы «Новый старт», «Предприниматель», «Надежда». Также проходят масштабные акции по занятости.

По инициативе Федеральной службы занятости, весной в Балакове проходил Фестиваль профессий для учащейся молодежи. Только на его открытии в ПЛ №38 побывали почти 3 тысячи выпускников. Всего в фестивале приняли участие около 4 тысяч человек. По словам Андрея Миронова, заместителя директора Балаковского центра занятости, фестиваль получил одобрение Федеральной службы. Как его продолжение в сентябре началась новая широкомасштабная акция «Дорогами занятости».

По словам Андрея Миронова, акция ориентирована на все категории населения, которые испытывают трудности в поиске работы. Это выпускники, молодежь в целом, инвалиды, женщины и т.д.

У акции есть свой герб, который сопровождает специалистов Центра на всех мероприятиях. Рано или поздно компас жизни любому укажет новое место работы. Для каждой группы населения предусмотрен индивидуальный подход - проводятся отдельные мероприятия. Например, для выпускников села проходил День выбора профессии в Красном Яре и Натальине. Эти мероприятия проводили и в городских школах. Для инвалидов организовали «Социальную гостиную». Среди значимых мероприятий - заседание Клуба работодателей (ЖКХ), собеседование для женщин, семинар «Методы самопрезентации на рынке труда».

Всего за два месяца прошло около десяти мероприятий, в которых приняли участие примерно 500 человек. Большинство участников получили консультации, а 6 человек занялись предпринимательской деятельностью. Ближайшие планы Центра занятости - проведение круглого стола по теме «Карьера после 50-ти» и организация ярмарки рабочих мест.

Л.Ляликова

Вести с БРТ

ВСЕ НА... "БРАТВУ"

Каникулы, которых так ждут дети, имеют свойство очень быстро заканчиваться. Чтобы подсластить школьникам последние каникулярные деньки, профсоюзный комитет и администрация «Балаковорезинотехники» выделили денежные средства на приобретение билетов на детский кинофильм. Тысяча детей работников БРТ седьмого ноября посмотрели в киноцентре «Мир» анимационный фильм «Подводная братва».

ДЛЯ МАТЕРЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ

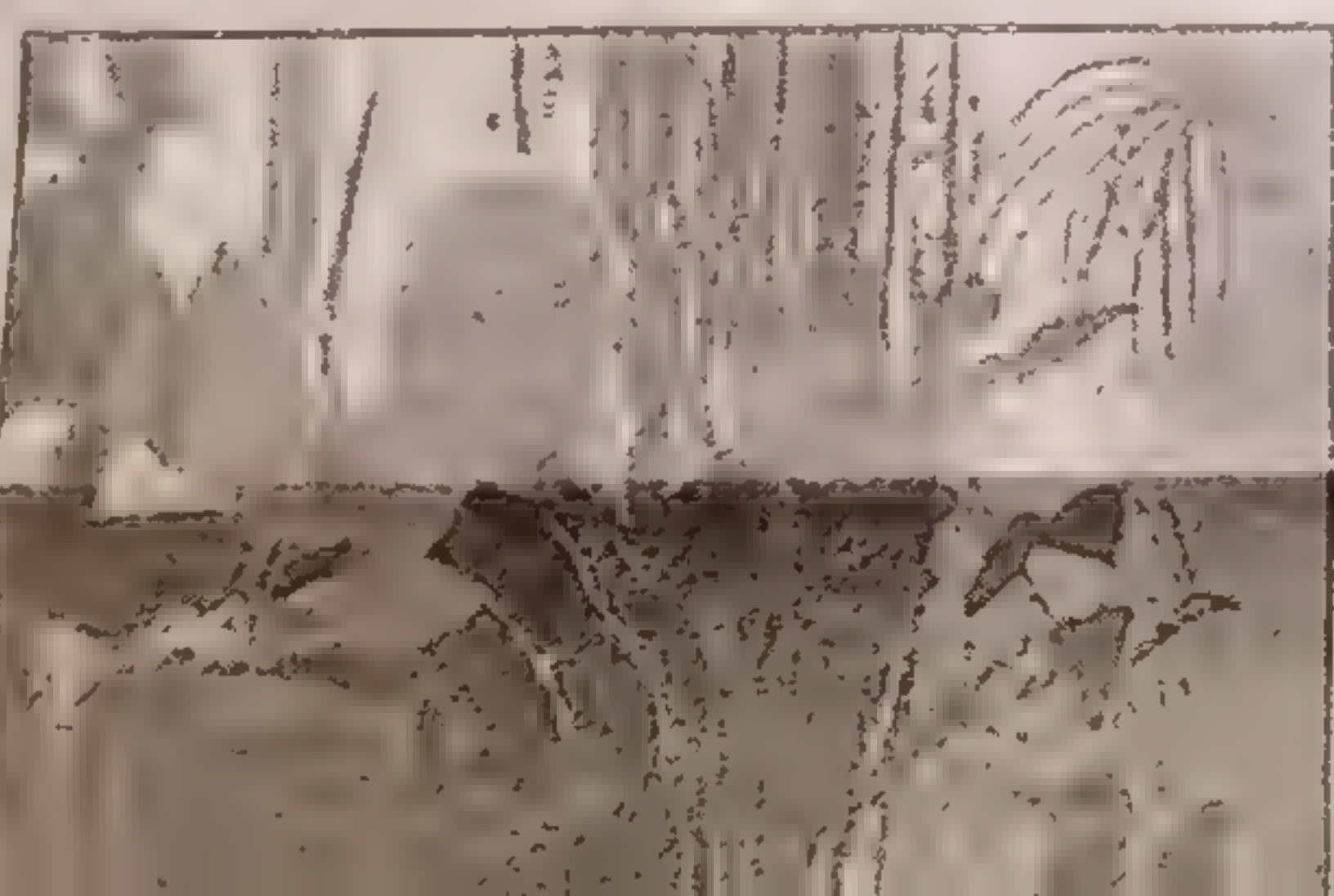
В Центре «Милосердие» «Балаковорезинотехники» идет подготовка к празднованию Дня матери, которое состоится 23 ноября в Городском дворце культуры. Для детей и взрослых будут с...

САД СОЛДАТСКИХ МАТЕРЕЙ

Цветы есть в любом офисе, приобрести их не проблема. Вопрос только, сколько они там стоят и в каком виде? В помещении, где располагается Союз солдатских матерей, очень много цветов. Но женщины, работающие там, придают им особое значение. Лидия Михайловна Свиридова, председатель Союза, согласилась поговорить об этом.

Саду, который располагается в Союзе солдатских матерей, 10 лет. Это на самом деле сад. В таком обилии красиво выращенных цветов можно заблудиться. Они привлекают внимание не только своей окраской, но и своей значимостью. Не все посетители знают, но все знают. «Когда мы въехали в наш офис на улице Пионерской, - вспоминает Лидия Свиридова, - несколько женщин, которые у нас работают, пожелали, чтобы сад был более уютной. И все стало на своем месте. Сначала было много цветов, потом - больше. А теперь цветы стали у нас обживать, мы сделали наш сад мемориаль-

солдатских матерей, и сад месяц находился без полива. Помещение холодное, зимой его нужно отапливать. И когда решение суда позволило войти в помещение, половина цветов оказалась погибшей.

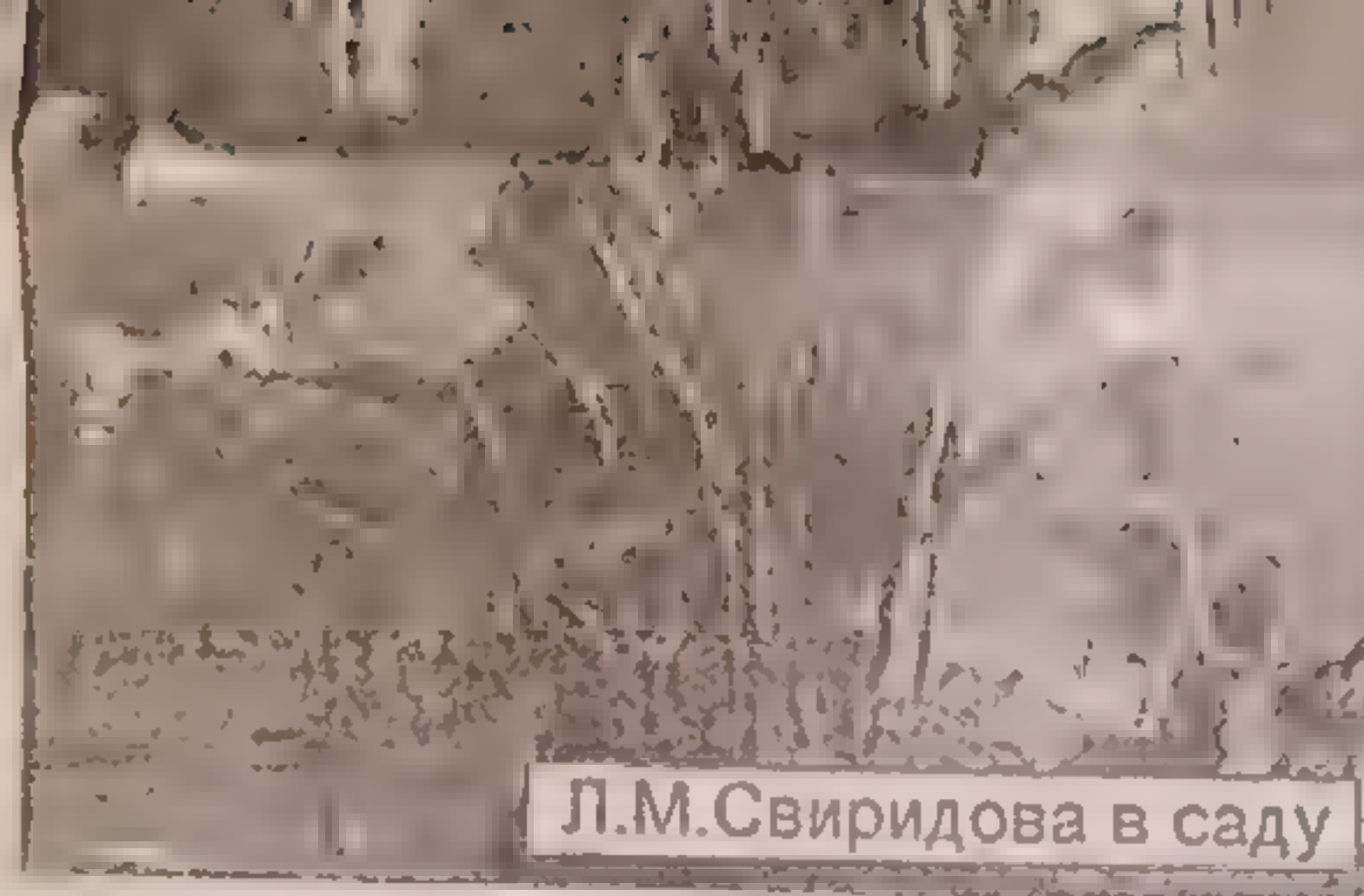


и разросся с новой силой. В Союзе солдатских матерей даже распространены растения приобретают особую величественность. Лидия Михайловна считает, что на цветы влияет аура добра и порядочности, которая присутствует в Союзе солдатских матерей.

У каждого цветка своя история. Например, гибискус - это подарок от 22-й школы, монстеру Лидии Свиридовой подарили на день рождения. А небольшая и пока еще неприглядная толстянка «отпала» от дерева-мамы в день, когда родился внук Лидии Михайловны. Каждое растение по-своему уникально. И в любое время года какое-нибудь из них цветет. Сейчас - период бегонии, а как-

Лидия Свиридова, - несколько женщин, которые у нас работают, пожелали сделать комнату более уютной. И все стали приносить из дома отростки. Сначала их было всего 15, потом - больше. А когда цветы стали у нас обживать, мы решили сделать наш сад мемориальным. Память мальчишек, которые погибают в армии, нигде не увековечена. Вот мы и решили: пусть вместо безвременно ушедших молодых жизней растут цветы".

Но не все было так благополучно. Просто посадить и вырастить - у матерей не получилось. В 2001 году сотрудники милиции заварили дверь в Союз



Л.М.Свиридова в саду

С болью в душе женщины начали возрождать свою оранжерею. Сколько сил было сюда вложено, а нужно было еще столько же. Видимо, велико было желание воскресить зеленый уголок. Он ожил

школы, монстеру Лидии Свиридовой подарили на день рождения. А небольшая и пока еще неприглядная толстянка "отпала" от дерева-мамы в день, когда родился внук Лидии Михайловны. Каждое растение по-своему уникально. И в любое время года какое-нибудь из них цветет. Сейчас - период бегонии, а кактус уже закрыл свои соцветия. К тому же все цветы знают своих хозяев и понимают, кому помогать в трудную минуту. Не зря на них возложена такая ответственная миссия - хранить память о балаковских призывниках, навсегда оставшихся молодыми.

Лилиана

боротенья Балаковича. В киноцентре "Мир" анимационный фильм "Подводная братва".

ДЛЯ МАТЕРЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ

В Центре "Милосердие" "Балаковорезинотехники" идет подготовка к празднованию Дня матери, которое состоится 28 ноября в Городском дворце культуры. Для детей и взрослых будут организованы игры и цирковое представление маленьких артистов из г. Маркса.

ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ САМ

С 1 декабря на предприятии планируется организовать питание работников БРТ - на базе столовой № 7 восемнадцатого корпуса. Тот, кто по предписанию врача нуждается в таком питании, должен уже сейчас позаботиться о себе и предоставить нужные справки своему председателю цехкома.

-18 ноября - Международный день отказа от курения-

ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

Несмотря на то, что Минздрав предупреждает, табакокурение выходит из моды не спешит. Хотя дебаты на тему о его вреде ведутся, мало кто к ним относится серьезно. Зависимые от сигарет пытаются доказать, что вред наносят лишь себе... А пассивные курильщики, задымаясь от дыма, рассказывают о своих страданиях, в большинстве случаев - безрезультатно. Вернемся к этой теме еще раз.

Возраст, когда идет дегустация первой сигареты, заметно помолодел. И неудивительно - дети руководствуются правилом: «Начинать когда-то надо, а чем раньше - тем лучше!» На ларьках типа «Зажигалка» красуется надпись, что продажа сигарет ведется только совершеннолетним лицам. Там сигареты не продают поштучно. За «единичным» товаром идут к бабушкам - продавщицам рыбки, семечек и чего-нибудь еще. Но это уже из-под полы...

- Раньше мы продавали сигареты поштучно, а сейчас - нет, говорят бабули. - А все потому, что с нас берут штрафы. Так зачем же мы будем противостоять закону, если это нам невыгодно?

Но вернемся к курящим подросткам. Девушка, которая держит в руках сигарету и дымит подобно паровозу, рассуждает о том, как много вреда приносит никотин, о его каплях и лошадях... На мой вопрос «А это привычка или болезнь?» отвечает: «Это

очень страшное и серьезное заболевание, от которого избавиться невозможно. Не стоит начинать, иначе организм придет в состояние негодности». (А сама в это время, наверное, мысленно считает, сколько сигарет у нее осталось в пачке).

Люди старшего поколения говорят, что девушки - ужасные курильщицы, «даже хуже, чем мужики».

И все сходятся к одной мысли: надо взимать штраф, да побольше - пусть знают, дескать, как курить... И каждый про себя думает, что это всего лишь разговор.

Д.Гулько

ТАМАНСКИЙ БЕРЕГ РАБОТЫ БЕЛИКОВА

Традиционный вечер при свечах в Центральной библиотеке был посвящен 190-летию М.Ю.Лермонтова. Даже завсегдатаям литературно-музыкальных салонов есть чему удивиться, что уж говорить о тех, кто впервые пришел в этот теплый гостеприимный дом.

Ведущие М.Барина и Т.Искакова довольно эмоционально рассказали о детских и юношеских годах жизни баловня судьбы Мишеньки: «Его тешили, нежили, лелеяли, перед ним плясали крепостные крестьяне. Бабушка была готова исполнить любое желание горячо любимого внука. Во время учебы в школе юнкеров для него выписаны были из Тархан два кучера, повар и камердинер».

Время от времени повествование прерывалось, и звучали фортепианные произведения (С.Евсюкова) и романсы (Л.Никулина), удачно сочетавшиеся с темой вечера.

Кроме всех прочих, весьма интересных и насыщенных моментов, гостей салона ждал настоящий сюрприз - балаковский художник Александр Беликов со своими картинами. До поры до времени полотна были закрыты, но вот с них спадает покрывало и - просто дух захватывает! - взору предстает «Таманский берег» (этюды и созданные по ним картины, одна из которых написана в жаркий день, а другая - на закате ветреного дня).

Автор рассказал своим гостям о незабываемом путешествии по Краснодарскому краю, как он искал подворья Лермонтова, о встрече с художницами из Москвы. После



Сюжет, достойный кисти...

дня была особо впечатляющей - художник из провинции (читай: Беликов) осадил москвичку (члена Союза художников, между прочим), тонко заметив, что задний план писать теплыми красками нельзя. С присутствующим творческому человеку вдохновением говорил Беликов о золоте скифов, что хранится сейчас в Эрмитаже, о гениальном Грушницком (а его прототипом был действительно существовавший человек), которому тяжело находиться в рамках обыденности. Коснулся Алек-

сандр Викторович и острых проблем, в частности, отношения к художнику в Балакове. Беликов считает, что даже во времена Лермонтова оно было куда более благоприятным. По его мнению, выставляться здесь - бесполезное занятие. Сам Беликов провел 5 персональных выставок в Балакове, и ни одной картины не было продано (у большинства балаковских художников после проведения персональных выставок в Балакове результат тот же). В Саратове же - всего одну, но в результате было продано 20-30.

Невозможно было оторвать взгляд от того самого скалистого берега и того «паруса одинокого», что легли в основу повести «Тамань». Жаль, что салону пора закрываться. Я же, окидывая взглядом оригинальный антураж (журнальный столик, на нем - книга Анри Турайя «Странная судьба Лермонтова», лампа с гофрированным абажуром, подсвечник, изящная чашка, пушистые, теплые шапочки хризантем), невольно подумала: вот и сюжет для картины художника Беликова.

Н.Егорова

К 60-летию Победы

ГЛАВНАЯ ОГНЕВАЯ

Депутат Совета депутатов
Балаковского муниципального образования
по избирательному округу №5
ИГУМНОВ Юрий Михайлович

ведет прием избирателей
каждый четверг с 14.00

в здании МУП «Балаково-Водоканал» по адресу:
ул. Радищева, 55. Телефон для справок: 44-45-82.

День ракетных войск и артиллерии празднуется ежегодно 19 ноября. Дата эта знаменательна в первую очередь событиями периода Великой Отечественной войны. В 1942 году могучий гул артиллерийских орудий и знаменитых «катюш» возвестил о начале контрнаступления советских войск под Сталинградом. Артиллеристы героически сражались под Сталинградом, Москвой и Ленинградом, на Курской дуге, в наступательных операциях 1943-1944 гг. и на завершающем этапе войны. В крупнейших Белорусской, Висло-Одерской и других операциях плотность артиллерийских орудий в зоне прорыва достигала 250-300 орудий на один километр. За годы войны артиллерией было уничтожено 70 тысяч танков, зенит-

чики сбили более 21 тысячи фашистских самолетов.

Подвиг артиллеристов был высоко оценен Родиной - многим из них присвоено высокое звание Героя Советского Союза, тысячи награждены орденами и медалями. Немалый вклад в разгром фашизма внесли и артиллеристы-балаковцы. Это Герои Советского Союза С.К.Остапенко, П.Е.Сергеев, кавалеры многих орденов и медалей М.Н.Ясюнас, Н.И.Кулешов, И.Л.Момот, Н.А.Баннов, И.Н.Буколов, В.И.Бирюков, А.И.Сосновцев и другие.

Время неумолимо отдаляет нас от от победного мая 1945 года, все меньше и меньше становится ветеранов войны. В канун подготовки к празднованию 60-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне Балаковс-



кий объединенный совет ветеранов Комитет ветеранов войны и военной службы проводит ряд мероприятий, чтобы непосредственно пообщаться с артиллеристами, ветеранами ракетных войск и артиллерии. Желаем вам

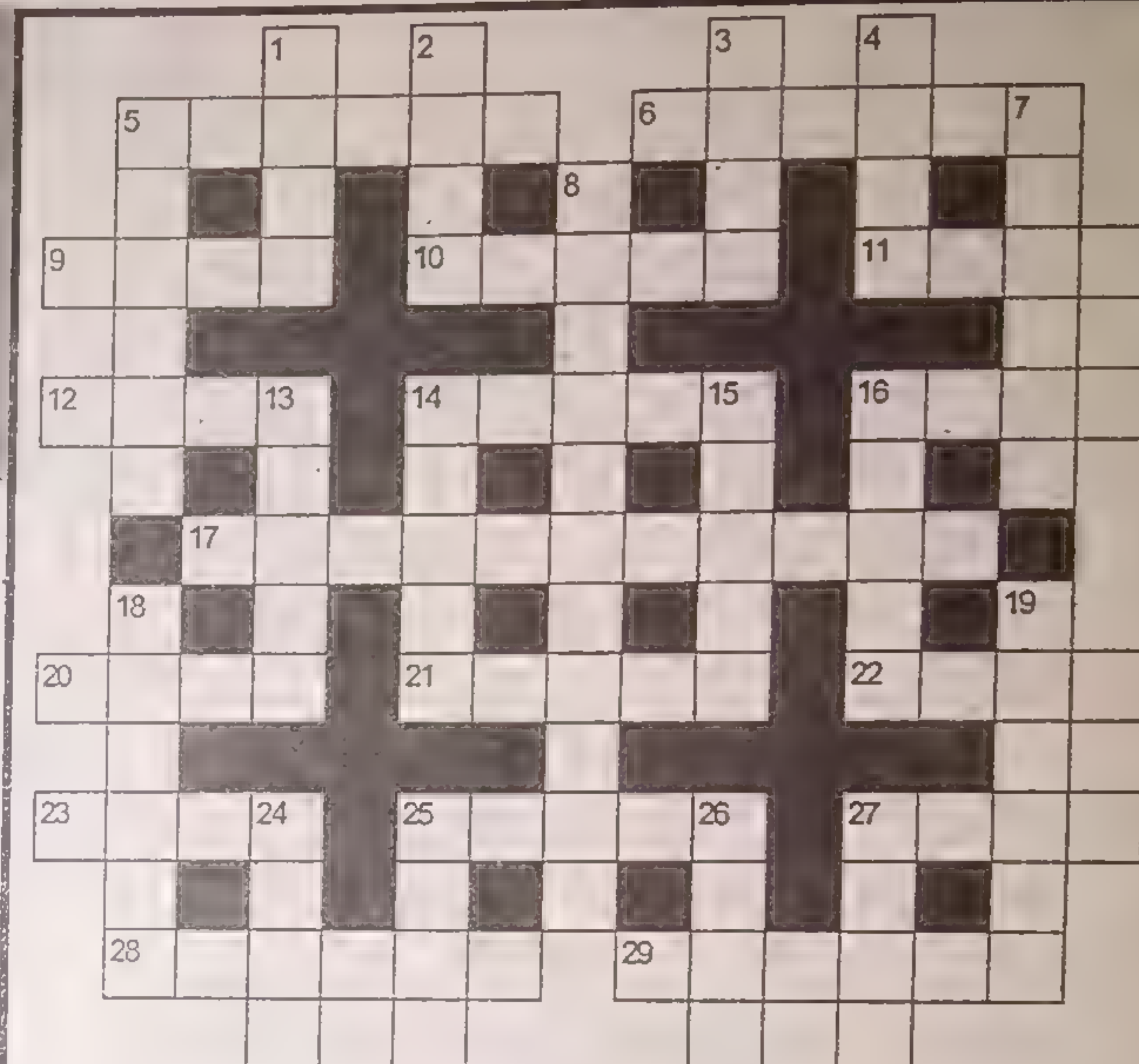
крепкого здоровья, счастья, радостного настроения, благополучия и долголетия!

Балаковский объединенный совет ветеранов, В.Горенков, председатель Комитета ветеранов войны и военной службы

ЭТОТ ЯРОСТНЫЙ СТРОЙОТРЯД

В Саратове 17 ноября, в Международный день студентов, состоялась слет студенческих стройотрядов. Ветераны этого движения и те, кто его сегодня старается возродить, встретились на фоне организованной выставки архивных материалов о деятельности стройотрядов.

«Культурный календарь» - называется одно из местных изданий. Акция, которую газета проводит, заслуживает внимания молодежи. Вырезав на первой странице купон, можно по нему 20 ноября бесплатно посетить кинотеатр «Россия», где состоится премьера новой комедийной мелодрамы «Рецепт колдуньи».



По горизонтали: 5. Гетры игрока в гольф. 6. Запасные товарно-материальные ценности и войска. 9. Композитор по имени Эдвард. 10. Товарищ Григорий Константинович Орджоникидзе был известен многим под этим партийным псевдонимом. 11. Автор оперы «Кармен». 12. Возможность. 14. Колеса артерий, идущие от сердца. 16. Огородный шахтер. 17. Водитель «Харлея» в более широком значении, нежели рокер. 20. Супруга. 21. Арифметический знак мороза. 22. Каменный божок. 23. Паровозное стойло. 25. Кров беспризорников. 27. Бессознательное состояние. 28. Кусочек суши типа Кергелен. 29. Почет, уважение (устар.).

По вертикали: 1. Триколор РФ, Франции, Голландии. 2. Контора. 3. Раньше им писали. 4. Функция двуглавого орла с предметами государственной власти в когтистых лапах. 5. Кит. 7. Поэт и бард, сыгравший Мартина Бормана в сериале Татьяны Лиозновой. 8. Средство для укладки волос. 13. Группа бездомных собак. 14. Дырка в стене для оконной рамы. 15. Закваска для скотины на зиму. 16. Моши по сути. 18. Его сажают, а оно стоит. 19. Размер листа. 24. Штандартенфюрера ... фон Штирлица в сериале Татьяны Лиозновой сыграл Вячеслав Тихонов. 25. Видов этого блюда не счесть, но в каждом обязательно присутствует рис. 26. Родовая группа в Азии. 27. Столица Эквадора.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №89

По горизонтали: 5. Финита. 6. Братва. 9. Залп. 10. Клоун. 11. Нары. 12. Якут. 14. Столп. 16. Пика. 17. Православие. 20. Блин. 21. Коран. 22. Мера. 23. Ясир. 25. Зазор. 27. Тихо. 28. Анжела. 29. Корунд.

По вертикали: 1. Сноп. 2. Стык. 3. Дрын. 4. Стан. 5. Фаско. 7. Африка. 8. Зороастризм. 13. Таран. 14. Савик. 15. Плаун. 16. Прием. 18. Блесна. 19. Приход. 24. Рожь. 25. Зола. 26. Роом. 27. Труд.

Вести с БРТ

ЧЕСТВОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

12 ноября в центре "Милосердие" собрались лучшие спортсмены БРТ, чтобы подвести итоги сезона 2004 года. В числе победителей - теннисисты, шахматисты, лыжники, легкоатлеты. Им были выделены административной и профкомом подарки.

... А вы можете объединиться
любимое радио - радио СМЭЛ...

СОВРЕМЕННЫЕ

... Нам покажет объединиться
любимое радио - радио СТЭЛ...

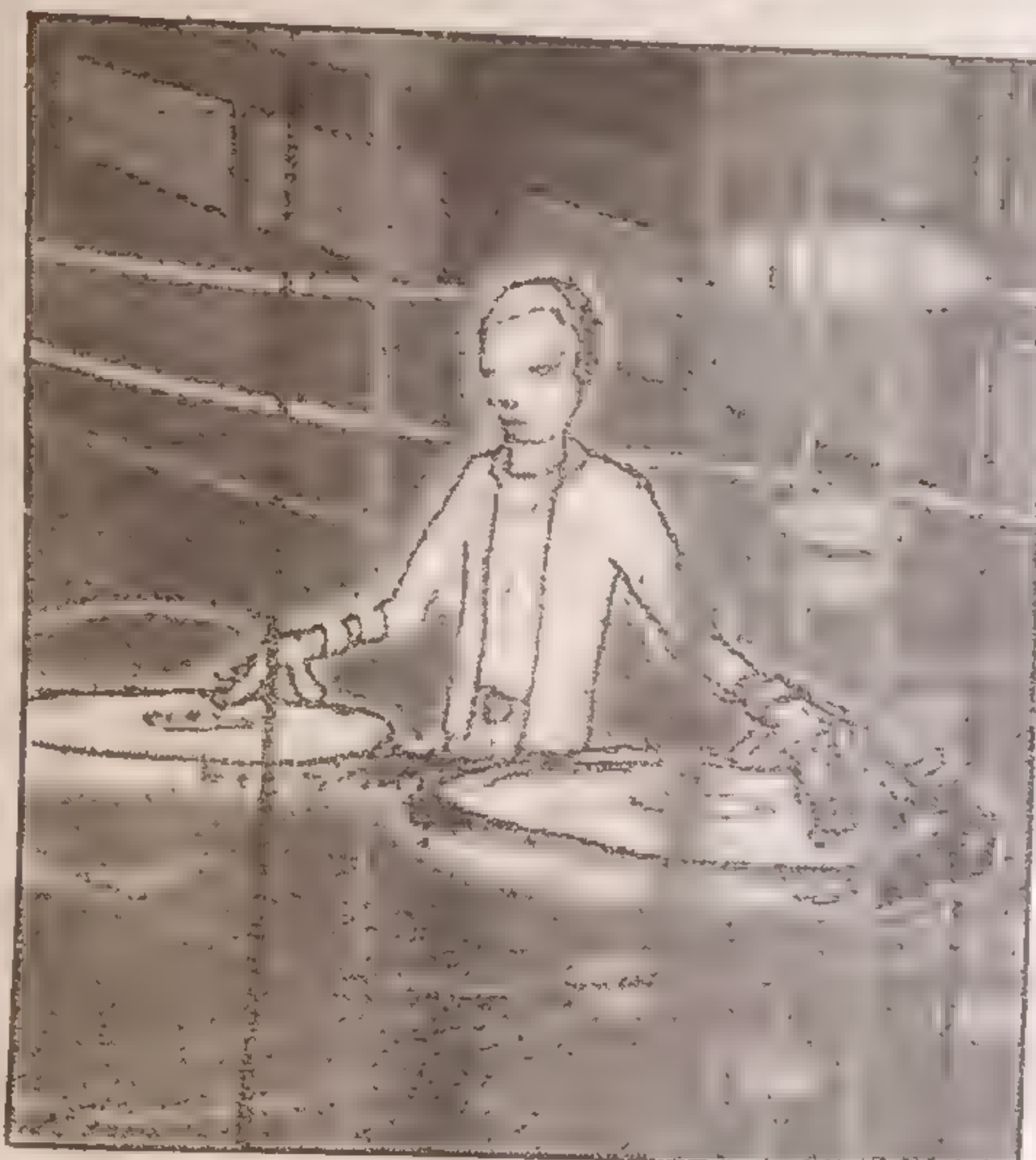
СОВРЕМЕННЫЕ, ТАЛАНТЛИВЫЕ, ЭНЕРГИЧНЫЕ

Вот уже два месяца студентов Поволжского колледжа технологии и менеджмента объединяет своеобразное радио СТЭЛ - радио Современных Талантливых Энергичных Людей. Каждое утро всех, кто вступает в пределы ПКТИМ, приветствуют веселые позывные радио и бодрые голоса ди-джеев. Радио СТЭЛ - не просто музканал, а комплексная система разнообразных рубрик. В 7.45 в прямом эфире «Доброго утра» работает ди-джей Wolt. Очередной эфир в 9.30 открывает DJ Disk с программой «Музыкальный подарок». На смену ему уже готовы «Гороскоп» и DJ Lana. Третий прямой эфир наполнен обзором основных и спортивных новостей. К тому же каждую среду выходит занимательная программа «Познавайки». А сколько еще перспективных рубрик, которые появятся в самое ближайшее время?

Конечно, в работе радиопрессцентра не все бывает гладко. Но сотрудники радио СТЭЛ не жалуются, а просто работают, ежедневно выводя радиозфир на высший уровень.

25 ноября радио СТЭЛ исполнится ровно 2 месяца. Желаем ему ни в коем случае не сбавлять темпов своего творческого роста и процветания.

А.Немченко



«Культурный календарь» называется одно из местных изданий. Акция, которую газета проводит, заслуживает внимания молодежи. Вырезав на первой странице купон, можно по нему 20 ноября бесплатно посетить кинотеатр «Россия», где состоится премьера новой комедийной мелодрамы «Рецепт колдуньи».

20.Блин. 21.Коран. 22.Мера. 23.Ясир. 25.Зазор. 27.Тихо. 28.Анжелэ. 29.Корунд

По порткапи: 1.Сноп. 2.Стык. 3.Дрын. 4.Стан. 5.Фиско. 7.Африка. 8.Зороастризм. 13.Таран. 14.Савик. 15.План. 16.Прием. 18.Блесна. 19.Приход. 24.Рожь. 25.Золла. 26.Ром. 27.Труд.

Криминальные истории

СКЛОННОСТЬ К ПРЕСТУПЛЕНИЮ УДОВЛЕТВОРЕНА

Уже задержан и сознался в содеянном молодой человек, который в начале ноября на улице напал на девушку и ее изнасиловал.

Девушка договорилась встретиться с подругами около ресторана «Вавилон», в 9 вечера они там ее ждали. Она почти преодолела самый неприятный участок пути - дворы, сбавила ход, когда вдруг услышала за собой торопливые шаги... В сквере около Пенсионного фон-

да и днем немногочисленно. Ночная темнота отпугивает одиноких прохожих, освещение здесь скудное - только от окон близлежащих домов.

Следователь прокуратуры Дмитрий Макаревич, занимающийся этим делом, рассказал, что молодому (21 год) человеку мысль об из-

насиловании пришла спонтанно, он увидел свою жертву, когда та выходила из автобуса, последовал за ней, догнал, зажал ей рот, повалил в кусты и приказал молчать.

Задержанный по всем показателям характеризует отрицательно. Хотя ранее он не был судим, но, по словам следовате-

ля, к совершению преступления склонен.

Ходатайство о заключении этого человека под стражу было удовлетворено судом. На очной ставке девушка его узнала. Теперь задержанному грозит до 10 лет лишения свободы и ряд других крупных неприятностей.

Н.И.

ДОСКА ПОЧЕТА

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Пишет вам инвалид 2-й группы по зрению Купцова Галина Сергеевна. От всей души хочу поблагодарить депутата по нашему округу ЧЕПАСОВА Ивана Васильевича за оказанную мне материальную помощь в приобретении дорогостоящих лекарств. Для сохранения остаточного зрения мне приходится дважды в год проходить лечение, а это недешево. Вот и пришлось обратиться к депутату с просьбой о помощи.

Я желаю Вам здоровья на долгие годы, процветания вашего дела, сердечное спасибо Вам за отзывчивость и чуткость! И еще огромная благодарность секретарю Жуковой за ее хлопоты, чтобы помощь дошла до адресата.

С уважением - Г.Купцова

Тебе, болельщик!

В прошлые выходные (13-14 ноября) в спортзале "Молодежный" прошли соревнования по стритболу среди работников предприятий. На первом месте - коллектив ОАО БРТ, на втором - ЗАО "Балаковское химволокно", третье место - у работников АЭС. Среди предприятий с численностью работников меньше тысячи человек лидировало ГО и ЧС, на второй позиции - Балаковский РУС.

В эти же дни проходило открытие лично-командное первенство города по спортивному скалолазанию "Жигулевские вертикали-2004". К сожалению, саратовская команда приехать так и не смогла.

Участвовали в соревнованиях 97 человек, прошедших отбор.

В старшей возрастной группе победили Черкасов Александр и Белякова Мария. В группе юниоров -

Саушкин Андрей и Максимова Юля. Среди ребят 1988-1989 г. р. лидировали Кривонос Сергей и Перышкина Марина; 1990-1991 г. р. - Свинцов Александр и Яковлева Таня. Среди самых маленьких спортсменов (1992 г. р. и младше) первое и второе место поделили Самышев Богдан и Самсонов Сергей, на первом месте среди девочек - Арзамасцева Кристина.

Как отмечают тренеры, уровень подготовки спортсменов за последнее время сильно вырос. Теперь юные скалолазы будут готовиться к соревнованиям, посвященным Дню Российской Конституции.

Татьяна Бобалова - балаковская дзюдоистка - ездил на чемпионат России среди женщин. В весовой категории до 48 кг она заняла второе место.

Пишите нам: г. Балаково,
ул.Топоринская,4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0296.
Материалы, отмеченные печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОПЕРАЦИЯ

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО МИССИЯ ВАО АЭС НА БАЛАКОВСКОЙ АТОМНОЙ СТАНЦИИ

На Балаковской АЭС проводится миссия технической поддержки ВАО АЭС (Всемирной ассоциации организаций, эксплуатирующих атомные станции) по теме "Менеджмент, управление персоналом".

В работе миссии принимают участие представители Московского центра ВАО АЭС, НАЭК "Энергоатом" (Украина), АЭС "Пакш" (Венгрия) и ООО "Ю-Консалт" (Россия).

В рамках миссии руководители подразделений Балаковской АЭС проходят обучение по курсам "Управление персоналом для линейных руководителей" и "Оценка и аттестация персонала", а также знакомятся с опытом работы дирекции подготовки и лицензирования НАЭК "Энергоатом" и службы подготовки персонала Южно-Украинской АЭС.

Участие в обмене опытом по программам ВАО АЭС - одно из направлений международной деятельности Балаковской АЭС. Такой обмен приносит наибольшую пользу, поскольку позволяет атомщикам разных стран использовать наработки друг друга в деле обеспечения безопасности и надежности АЭС, в подготовке персонала и других вопросах.

3 декабря Организацией
Объединенных Наций
отмечается
Международный день
инвалидов.

Вашей стойкости, оптимизму, внутренней силе, умению силой духа преодолевать физические страдания и недуги могут позавидовать многие здоровые люди. От всей души желаем вам доброго здоровья и благополучия, понимания и доброты, силы воли, надежды и веры.

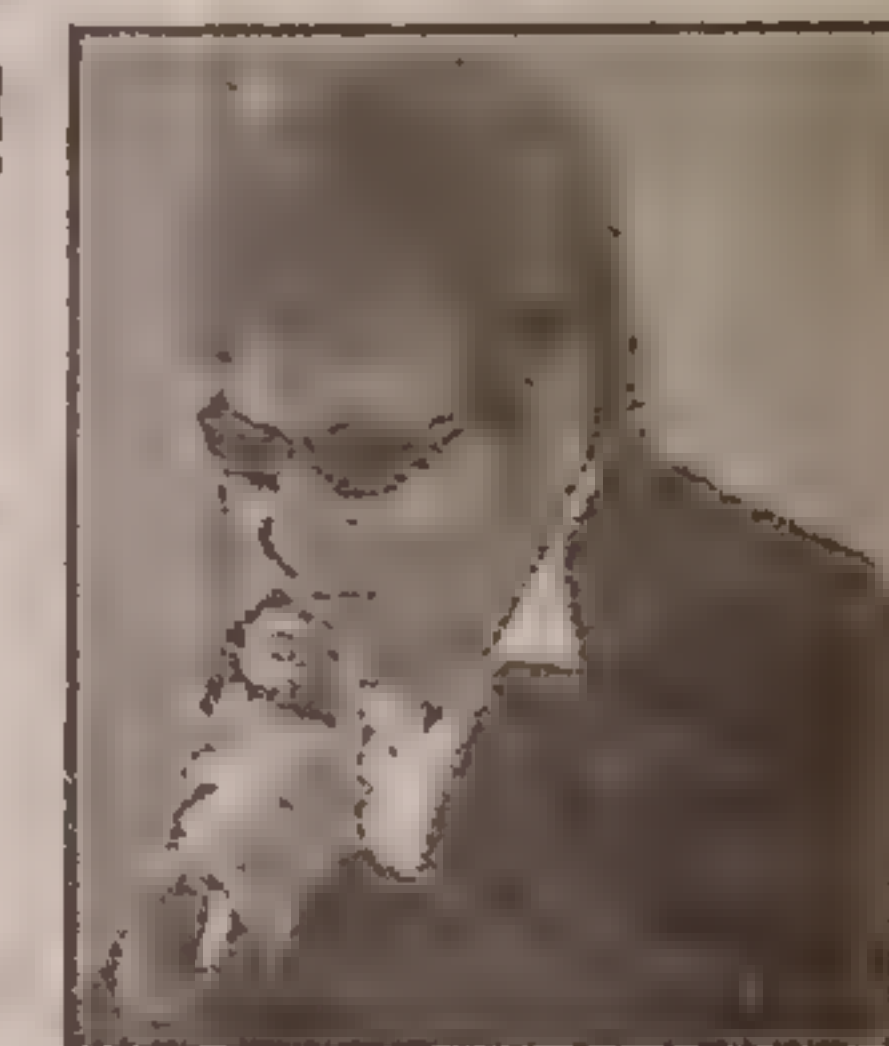
Президиум
Балаковского обще-
ства инвалидов

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ЖИЗНЬ И ТВОРЧЕСТВО - НА ДВЕ ПЯТЕРКИ!

- стр. 2

Поздравление с юбилеем
сладкоголосого Алекса-
ндра Ступникова от «Свобод-
ной газеты».



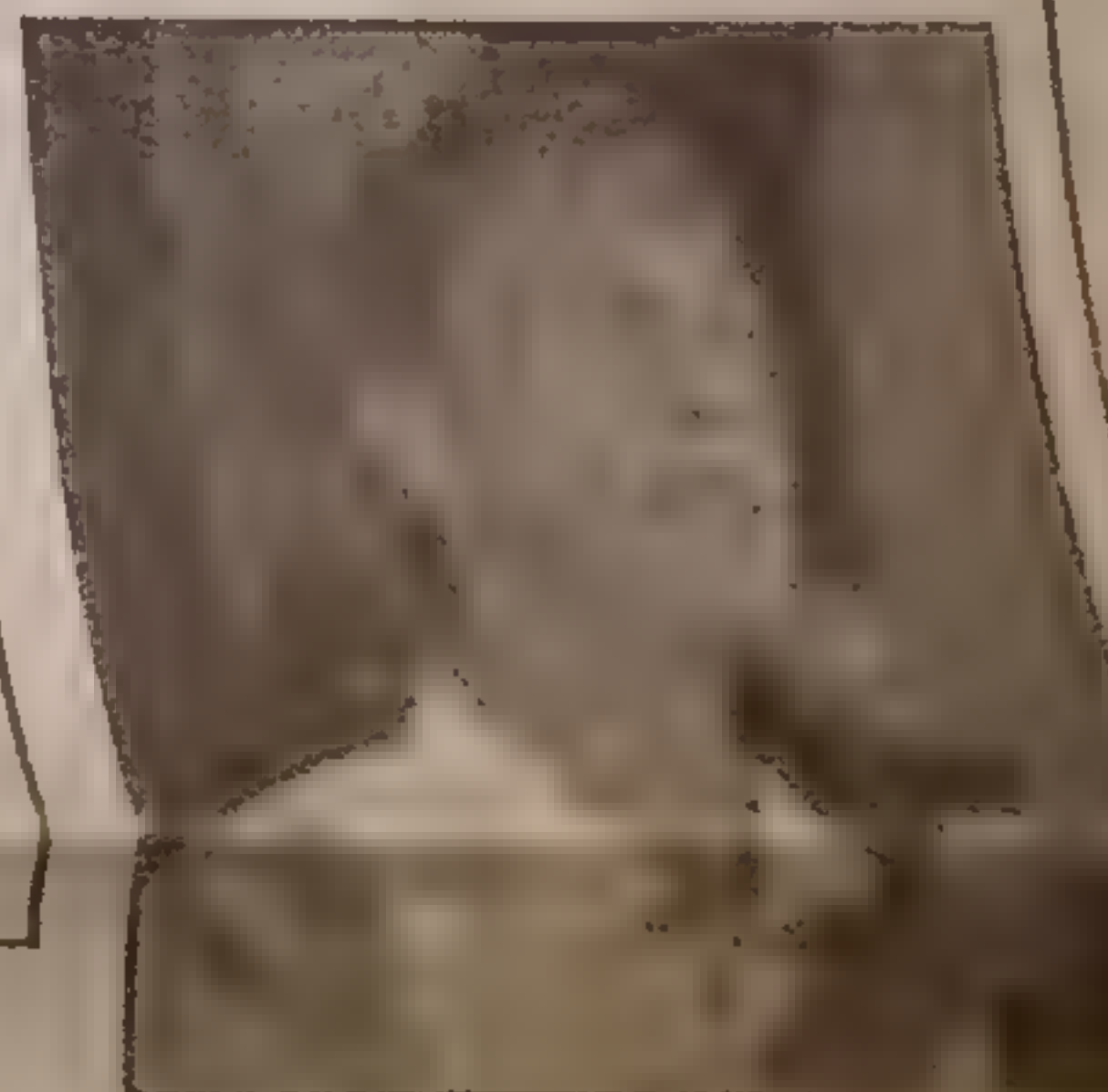
ДОЛЖЕН ЛИ КТО-ТО ДЕЛАТЬ ЭТУ РАБОТУ? - стр.3

«Главная причина массовой проституции - незнание: девушки просто не знают, какой ад их ждет и как сложно из него выбираться». Взгляд на проблему саратовских корреспондентов.

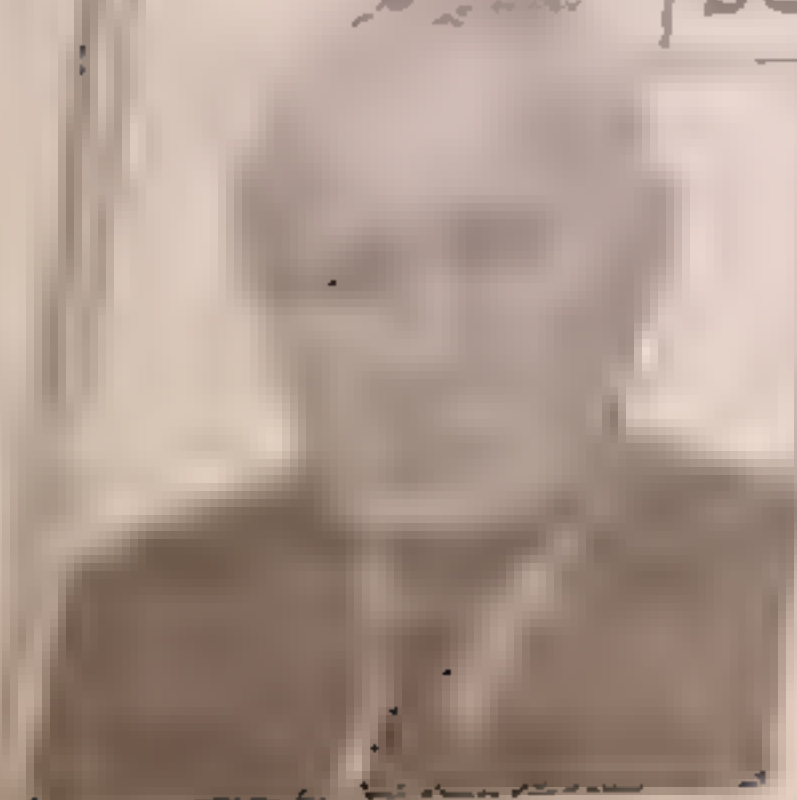


**ГЛАВНОЕ - ЧТОБЫ СЛОВА
ШЛИ ИЗ ДУШИ**
- стр.3

Новая встреча с мастером художественного слова.



ВОПРОС МЭРУ



В.Тимофеев,
глава администра-

«Много горюхи и
рыболовства, а ж
идет рыба под
ней и куда она

И.Новиков
специальная комис-
сия работы - до 1 июля
но уже в январе мы оз-

«Будет ли в этом году организовано народное гуляние в Новый год и феерверк?»

Р.Коробкин

- Новини ол остаетса самым любимым праздни-
ком в году. Конечно же, будет гуляние.
На гуляние, конечно, на него мы сэкономили еще в
детстве.

«На улице Советской возле дома № 73 гр-н М. незаконно открыл в гараже автомастерскую. Жильцы дома неоднократно обращались во все инстанции, но мастерская продолжает работать. Какие еще можно использовать методы, чтобы закрыть незаконное предприятие?»

О. Карочкин

О.Карочкин

«Как решаются коммунальные проблемы филармонии - отопление, свет и самый элементарный ремонт?»

Г.Маркина

- Действительно, бывший Дворец им. Дзержинского полностью отапливается, освещается с завода, он так строился. Проблем коммунальных за последние годы накопилось немало. С заводом пока договорились

...как идет работа над... редакцией, и когда она...

Н.Новиков

- Создана специальная комиссия, срок ее работы - до 1 июля 2005 года, но уже в январе мы ознакомимся с первым вариантом проекта. Если у жителей или средств массовой информации есть предложения, надо писать в Совет, и комиссия их рассмотрит.

«На улице Советской возле дома № 73 гр-н М. незаконно открыл гараж-автомастерскую. Жильцы дома неоднократно обращались во все инстанции, но мастерская продолжает работать. Какие еще можно использовать методы, чтобы закрыть незаконное предприятие?»

О.Карочкин

- Да, предписания были, штрафы были, мастерская продолжает работать. Следующий этап - обращение в суд Управления архитектуры. Все надо делать по закону. Опыт такой (судебный) у нас есть.

Г.Маркина
- Действительно, бывший Дворец им. Дзержинского полностью отапливается, освещается с завода, он так строился. Проблем коммунальных за последние годы накопилось немало. С заводом пока договорились по отоплению и освещению, ремонтируется крыша. А все остальное будем решать в 2005 году.

Новая встреча с мастером художественного слова.

БАЙК НА СЦЕНЕ - стр.4

Тусовка неформалов под звуки музыки.

ДУМАЮТ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ? ДОКЛАД ЗАКОНЧИЛСЯ АПЛОДИСМЕНТАМИ

редко такое б... шали так внима... конечно, никаких вопросов, потому что какие вопросы к статистике? Доклад же читала заведующая загсом С.Н.Максимушкина, сообщала об итогах работы за 10 месяцев.

Итак, в этом году уже родились 1904 человека, в прошлом году на это время зарегистрировано было 1869 детей. Но в 2004 году бросили в роддоме 18 детей, в прошлом - 12. Родилось 17 пар двойняшек. В основном у нас проживают однодетные семьи, 301 ребенок родился в неполной семье. Восемнадцать детишек усыновили (в прошлом году таких было 14). По нацио-

нальному составу новорожденные сильно отличаются: зарегистрированы русские, украинцы, татары, башкиры, казахи, немцы, армяне, чуваша, цыгане, лезгины, мордва, азербайджанцы, таджики, греки, турки, румыны, чехи. Но в этом году зарегистрировано браков на 23 меньше, из них 4 - у несовершеннолетних юношей и 27 - у девушек. Самый взрослый жених был

в этом году в возрасте 80 лет, невеста - в возрасте 82. Но меньше стало и разводов по сравнению с прошлым годом - на 311! Цифра, прямо сказать, радует. Пятьдесят пар подали на развод, но затем примирились и сохранили семьи. В результате разводов в этом году 518 детей будут воспитываться одним из родителей. Смертность, к сожалению, продолжает расти и в этом

года падает над рождаемостью, по сравнению с прошлым годом она увеличилась на 58 человек. Работники загса понимают, что последние годы характерны так называемыми гражданскими браками, а попросту сожительством, то есть падает авторитет семьи, поэтому загс проводил большую работу по пропаганде семейных отношений, организовывал семейные праздники

супругам, прожившим долгую совместную жизнь. Проводили праздники и для многодетных семей. Чествовали долгожителей - двух столетних балаковцев и трех девятистолетних. Тут С.Н.Максимушкина оторвалась от текста доклада и рассказала про долгожительницу, которая произвела на нее сильное впечатление: будучи в возрасте 100 лет, она

имеет прекрасную память, поет песни и помнит все, что пережила. Закончила свое выступление докладчица стихами, которых, конечно же, не было в тексте доклада, но которые характеризуют жизнь как великое благо. Вот почему слушатели захлопали - так хочется верить, что живем не зря и что новые граждане будут долго жить в нашем городе и умножать то, что сделали мы.

ЗИМУ БУДЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ, КАК ВОЙНУ

Не менее точна статистика в другом предприятии - КДХБ (попросту - Комитет дорожного хозяйства и благоустройства): сколько километров дорог, сколько гектаров зеленой зоны, сколько кладбищ и свалок надо обслужить - все подсчитано. Об этом говорил на планерке директор предприятия Ю.Н.Сим. Не стоит затруднять читателя цифрами, поверьте на слово - хозяйство огромное. Соответственно, содержать его надо на приличные деньги, а источников немного: бюджет и дорожный фонд. Так, в этом году практически одинаково предполагалось вложить деньги в благоустройство - и бюджет, и дорожный фонд выделили по 77,5 миллиона рублей. Сделано же на 77,5 миллиона рублей. Как же хватает недостающую сумму - докладчик не сказал.

Мы часто ругаем дорожников за плохой ремонт или вообще отсутствие такового. Но когда Ю.Н.Сим перечислил все дороги, которые ремонтировали в этом году, список оказался приличным. Правда, многие из этих улиц не очень популярны у водителей, скажем, Суворова, Мичурина, Металлистов, Грибоедова, Циолковского и так далее. Но и центральные улицы в этом году не были забыты, летом достаточно быстро отремонтировали улицу Ленина, а главное - хорошо. Состояние дорог во многом зависит от состояния ливневой канализации. Есть вода на дороге - значит, полотно будет разрушаться, особенно если ночью заморозки. В этом году 580 дождеприемников было очищено. Исчезла, наконец, с дороги огромная лужа возле пищекомбината, правда, популярности мини-рынку «Альянс» чистая и сухая дорога не добавила. Внутриквартальное освещение - тема особенно сложная. Жалоб на его отсутствие много, созданная специально для

восстановления освещения организация «Горсвет» с работой не справляется по двум причинам: хронические недоплаты за выполненную работу и кражи проводов. Перечисляя улицы, где свет восстановили, Ю.Н.Сим оговаривался: «дважды» или «трижды». То есть восстанавливали освещение в районах не один раз. Получается, что электрики работают все время на одних и тех же объектах. И безрезультатно. Не очень-то готов город и к гололеду - заготовлена половина пескосмеси от потребности. Мало техники, она вся изношена, запаса ГСМ нет. Поэтому вывод напрашивался сам собой - город слабо готов к зиме. Нет тут вины работников КДХБ, есть хроническое недофинансирование. Исправить же что-то нужно сегодня, пока зима только начинается. Но, судя по тому, как спрашивали Ю.Н.Сима глава и его зам. о работе, ясно, что денег искать в бюджете или у спонсоров они не будут. А потому зиму придется всем переживать, как войну: пореже выходить на улицу, особенно пенсионерам, ходить поближе к дому, где не очень утоптанно, как стемнеет - носа на улицу не показывать. И тогда мы как-нибудь переживем эту зиму без потерь.

Дела партийные

ПРОИЗОШЛИ НЕКОТОРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ



27 ноября состоялся 5-й съезд партии "Единая Россия", в ходе которого были внесены изменения в Устав партии, а также изменена структура управления.

Решением съезда введена должность Председателя партии "Единая Россия". Им единогласно был избран спикер Государственной думы, лидер фракции "Единая Россия" Борис Грызлов.

На съезде также было принято решение упразднить Центральный политический совет. Это было сделано для того, чтобы упростить систему управления партией. Одновременно с этим был увеличен численный состав Генерального совета партии "Единая Россия" до 132 человек.

Избран Президиум Генерального совета (23 человека), который уполномочен принимать решения по текущим вопросам между съездами и заседаниями Совета. В Президиум вошел депутат Государственной думы от Сара-

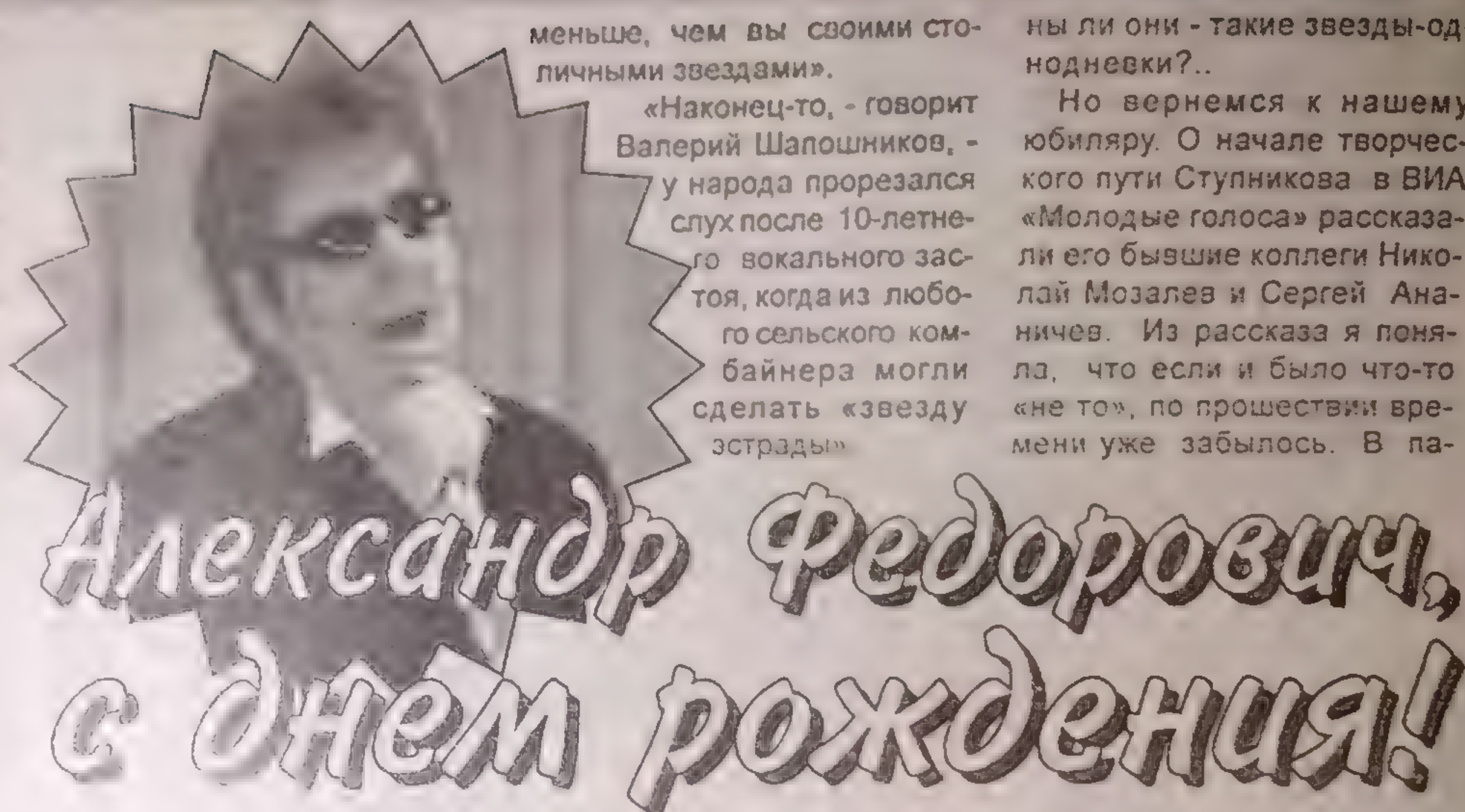
товской области Вячеслав Володин, который также является членом бюро Высшего совета партии "Единая Россия". В состав Генерального совета включен секретарь политсовета Саратовского регионального отделения "Единой России" Юрий Зеленский.

Саратовцы Николай Семонец и Николай Панков избраны съездом членами Центральной контрольно-ревизионной комиссии партии "Единая Россия".

Одним из основных изменений в Уставе партии "Единая Россия" стала норма о том, что все члены партии - депутаты региональных законодательных собраний - должны обязательно входить в группу или фракцию "Единая Россия" в областном парламенте.

Александр Ступников обладает восхитительными вокальными данными и очень скромным характером. Поэтому люди, преданные его творчеству, в недоумении - как в одном человеке могут сочетаться такие качества, ведь это невозможно. О том, возможно ли это, могут рассказать только те, кто с Александром Федоровичем работает и близко общается.

Валерий Шапошников - музыкант, говорит, что возраст Александра - 55 лет - очень интересный. Первая пятерка означает, что жизнь Александр прожил счастливую, достиг определенных высот. А вот вторая пятерка - это уровень его мастерства (конечно, если судить по пятибалльной шкале). По мнению Валерия Шапошникова, Александр Ступников являет собой замечательный пример для тех, кто собирается идти на сцену, а не просто пародию на него. Не имея мощной технической базы, Александр...



Александр Федорович, с днем рождения!

Однажды Бари Алибасов, услышав Александра Ступникова, сказал: «Неужели в Балакове еще кто-то остался из тех людей, кто мог прославиться не только своим талантом, но и своей мощью?» - «Да, - гордо можем сказать мы, балаковцы, - есть! И мы им гордимся не

меньше, чем вы своими столькими звездами».

«Наконец-то, - говорит Валерий Шапошников, - у народа прорезался слух после 10-летнего вокального зстоя, когда из любого сельского комбайнера могли сделать «звезду эстрады»»

ны ли они - такие звезды-одноразовки?..

Но вернемся к нашему юбиляру. О начале творческого пути Ступникова в ВИА «Молодые голоса» рассказали его бывшие коллеги Николай Мозалев и Сергей Аналичев. Из рассказа я поняла, что если и было что-то «не то», то прошествии времени уже забылось. В па-

Александр Федорович, как и все маститые музыканты, не приемлет трехмесячные курсы по подготовке в «лучшие». Понятие «звезда эстрады» - сейчас уже не что-то недостижимое, а шаблонное, истрепанное. Нуж-

мости остались только хорошие и яркие моменты.

Александр, вам желают не покидать ваш музыкальный Олимп - не давайте повода для разочарования друзьям, поднимите планку творчества еще выше!

Диана

Коротенько ОХИ СТАБИЛЬНЫЕ, ОРЛИ - СНИЖАЮТСЯ

«Значительная часть острыми кишечными заболеваниями в городе и районе пораженных и сравнительно небольшого числа острыми респираторными вирусными инфекциями - на 40% выше эпидпорога, - рассказала на постоянно действующем совещании Наиль Стражников, председатель Комитета здравоохранения. - С показателем 80% завершается вакцинация гриппа. Из областного бюджета выделено дополнительно 4 тысячи вакцин - будем прививать детей и подростков. Очень низкий процент вакцинации в сфере обслуживания - в банках, почтовых отделениях и гостиницах (кроме гостиничного комплекса «Балаково»)).

ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Воспитание памяти

КАК ПИШЕТСЯ «ПЕРЕНОСИТСЯ»?

День согласия и примирения, который отмечается 7 ноября, собираются перенести на 4 ноября. Лидер «Трудовой Балакова» Анатолий Калашников выразил свое недовольство, да и недовольство всех людей, которые приходят к нему на прием и интересуются, почему именно на 4 ноября переносят праздник? Мы решили узнать, как относятся люди ко дню 7 ноября и провели мини-опрос общественного мнения.

Вот некоторые из ответов.

- По-моему, он вообще не нужен. Ну что он нам дает? Никакой исторической ценности. И праздник не в праздник. И люди хмурые ходят. Не нужен он нам.

- Вот раньше было весело. Демон-



ОТВЕТ ИЗ МОСКВЫ РЕШИЛ МНОГОЕ

...конференция в Балаковском отделении

ОТВЕТ ИЗ МОСКВЫ РЕШИЛ МНОГОЕ

Состоялась пресс-конференция в Балаковском отделении Всероссийского общества охраны природы. Его председатель Анна Виноградова получила ответ из Московской прокуратуры, которая установила, что при проведении государственной экологической экспертизы проекта второй очереди БАЭС был нарушен принцип гласности. По словам Анны Виноградовой, Общество охраны природы совместно с Гринпис написало заявление в московский суд, чтобы опротестовать результат государственной экологической экспертизы.

На пресс-конференции вспомнили также дни паники из-за ситуации на АЭС. Анна Виноградова считает, что ее несправедливо обвинили в дезинформации населения. Также она написала письмо руководству атомной станции и города, в котором предложила исправить ошибки и провести совместный «круглый стол» на тему «Права граждан на достоверную и своевременную информацию». Его итогом, по мнению Анны Михайловны, должна стать «современная, эффективная система информирования населения по всем вопросам безопасности жителей БМО».

Л.Л.

ДИАЛОГ - ЭТО ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

26 ноября председатель Балаковского городского отделения Всероссийского общества охраны природы А.М. Виноградова провела пресс-конференцию, на которой, в том числе, высказала свое мнение по поводу информирования населения в связи с остановкой энергоблока № 2 Балаковской АЭС 4 ноября этого года.

Центр общественной информации Балаковской АЭС вынужден еще раз подтвердить основной принцип своей работы с населением и общественными организациями. А именно: открытость, предоставление профессиональной и объективной информации, связанной с безопасностью эксплуатации энергоблоков атомной станции, конструктивность во взаимодействии с данными организациями и отдельными лицами, желающими получить подобную информацию.

Центр общественной информации Балаковской АЭС всегда готов к полезному взаимодействию со всеми гражданами и организациями и надеется на конструктивный диалог и взаимопонимание, принимая во внимание, что такой диалог предполагает открытость, без искажений и домыслов, восприятие информации без предвзятости ЦОИ информации.

ЦОИ БАЭС

УТОЧНЕНИЕ

нации в сфере обслуживания - в байках, почтовых отделениях и гостиницах (кроме гостиничного комплекса «Балаково»)).

ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

На прошедшей неделе завершился муниципальный конкурс «Самый классный классный», с участием школ города и района. Победу уверенно одержал коллектив школы с. Кормежка, на втором месте гимназия № 2, на третьем - сош № 6.

Закончился школьный тур предметных олимпиад. Стартует II (муниципальный) тур - олимпиады по физике, математике, географии.

В областном конкурсе по охране труда и технике безопасности среди учреждений образования 2 место заняла балаковская сош № 28 (директор В.К. Кузнецов).

ДЕЙ, НЕ ЖАЛЕЙ!

Город приступил к заливке катков. Пока снега маловато, лед приходится «наращивать» - первые «нарысты» появились на катке по ул. Ленина, 117, у сош № 22, 5. На поле между 5 и 8 микрорайонами жители заливают каток своими силами.

Вот некоторые из ответов.

- По-моему, он вообще не нужен. Ну что он нам дает? Никакой исторической ценности. И праздник не в праздник. И люди хмурые ходят. Не нужен он нам.

- Вот раньше было весело. Демонстрации были. Мы выходили с шарами, флагами, гулянки устраивали, выпивали. А сейчас что? Выйдешь с гармошкой - так засмеют...

- Нужен он. Народ вообще разобщенным стал. Закроются в своих квартирах и ни с кем не общаются, что ж в этом хорошего? А так хоть на концертах встречаются. И не все ли равно, на какое число его перенесут, главное - чтобы его вообще не убрали из календаря.

Поговорив с людьми на улицах города, мы поняли, что люди - обижены. Обижены на власть, устали от перемен



(которые не всегда к лучшему). И перенесение праздника ими воспринимается, как еще одно покушение на стабильность. Кроме того, историю лучше не трогать и не переворачивать. Она этого не прощает.

Д.Гунько

СКОРАЯ ПОМОЩЬ НЕ ВСЕМ?

Минздрав России издал документ «О порядке оказания скорой медицинской помощи». Опубликован он в «Российской газете» и подтверждает, что любой гражданин России имеет право на бесплатную помощь вне зависимости от социального положения и места проживания. Отдельно отмечено, что для получения медпомощи в экстренных случаях не нужно предъявлять ни страховку, ни каких-либо другие документы. Видимо, подразумевается, что в стране работает система приютов, куда после оказания им срочной помощи могут отправить пострадавшего бомжа. К сожалению, в Балакове эта система не работает.

НАЧАТЬ НЕОБХОДИМО С СЕБЯ

В профессиональном лицее № 38 прошел семинар, посвященный ориентированному подходу к обучению. Не так давно произошло объединение этого лицея и училища № 58, которое теперь является филиалом лицея.

Вначале выступила Татьяна Рыжик - заместитель директора по учебно-методической работе. Главной прозвучавшей мыслью было то, что преподаватели частенько «клеят» учащихся: либо он абсолютно положительный, либо абсолютно отрицательный. Надо отходить от этих стереотипов. Но прежде всего надо разобраться в себе - и для этого на семинар приглашали

психологов из центра психологической помощи «Гармония». Вот тут-то и выяснилось, что преподаватели тоже делятся на очень хороших и просто хороших...

Семинары проводят и с учащимися. Кроме того в лицее есть и свой хор. Татьяна Рыжик говорит, что не ожидала такого интереса к творчеству. С самого начала боялись, что учащиеся будут высмеивать друг друга за пристра-

тия такого рода, как хорошее пение. Но все оказалось наоборот. Работает и «Эврика» - своеобразный клуб по интересам. Не стыдно и в других городах показаться со своими достижениями.

И все-таки интересует вопрос: объединение учебных заведений кому-нибудь что-нибудь дало? Минеева Валентина, заместитель директора по учебно-производственной

работе, говорит, что главный плюс заключается в федеральном финансировании. К тому же училище № 58 выиграет в профессиональном плане. На вопрос, есть ли негатив в таком содружестве, был получен категоричный ответ: «Нет, негатива нет».

Будем надеяться, что такой всеобъемлющий позитив хорошо скажется и на учащихся, и на их знаниях.

Д.С.

«На высокооплачиваемую работу приглашаются девушки 18-25 лет» - подобными объявлениями сегодня оклеен каждый столб. Что это за работа и чем придется платить за «высокий» доход, знают все потенциальные соискательницы. И все равно звонят, договариваются, устраиваются, трудятся... Оправданий им можно придумать массу, как, впрочем, и поводов окончательно заклеить. А вот взглянуть трезвым, очищенным от эмоций взглядом получается далеко не у всех и не всегда. Оно и понятно - ведь гораздо проще малодушно занять пуританскую позицию, чем принять факт таким, какой он есть.

КАК СТАНОВЯТСЯ ПУТАНАМИ

Сколько в Саратове представительниц «первой древнейшей», не знает, пожалуй, никто. Ясно только, что очень много. Ассортимент в городских мини-борделях и прочих «цветниках порока» на любой вкус - от несовершеннолетних нимфеток до дам постбальзаковского возраста. Для многих из них проституция является смежной профессией, источником дополнительного дохода - несколько раз превышающего основной. И это не удивительно, ведь основной штат девушек - студентки средних учебных заведений, матери-одиночки и низкооплачиваемые работницы бюджетной сферы, которым их пособия и зарплаты не могут обеспечить достойного существования.

Вообще, от хорошей жизни проституткой еще никто не стал. Основные причины банальны до зубного скрежета - нищета, безработица, желание легких, на первый взгляд, денег. Но если копнуть поглубже, то можно выяснить, что главная причина - незнание. Девушки просто не могут себе представить, какой ад их ждет и как сложно потом из этого

выйти. Денег, понятное дело, у наивной мадемуазель нет. И помочь ей никто не сможет, даже если девушка рискнет обратиться в милицию. Дело в том, что служители правопорядка - основная «крыша» сферы ночного досуга города. И в лучшем случае девушке посоветуют вернуться к сутенерам и больше не ябедничать. А то хуже будет.

Единственный шанс уйти целой и невредимой - «списание в утиль» или признание профнепригодности. Но до этого состояния девушка ударными темпами обслуживает по 5-6 клиентов за ночь в течение 5-6 лет. И выходит «на пенсию» с подорванным здоровьем, сломанной психикой, а нередко и пристрастием к алкоголю и наркотикам.

Кстати, здоровье девушки начинают терять задолго до ухода. Венерические болезни и ВИЧ, конечно, самые распространенные. Хотя с недавних пор сутенеры поняли, что «товар» клиенту желателен в более-менее потребном состоянии, а потому некоторые «агентства» начали оплачивать девушкам еженедельный медосмотр. Эта радость жизни не касается, правда, самых дешевых путан, так называемых панельных девушек, выходящих на Большую Казачью и Астраханскую улицы

Дайджест СГ

ИЗ КУКОЛОК - В НОЧНЫЕ БАБОЧКИ

девочки по вызову - работницы саун, «апартаментов» и, соответственно, службы эскорта. В эту категорию отбираются дамы посимпатичнее, пофигуристее и хотя бы с минимальными признаками интеллекта (а вдруг клиенту приспичит поговорить?). Соответственно, и цена у них выше - от 300 рублей в час. Обязательное условие - использование презерватива и сопровождение сотрудницы «фирмы» следом, то есть «рекламный» и платный. Этого добиваются, заставляя девушек носить с собой «мобильный телефон».

Средний заработок путан - от 10 до 15 тысяч рублей в месяц. Это не так много, если учесть, что большинство девушек платит за съемную квартиру, за питание, за проезд, за одежду, за косметику, а нередко - содержание собственного ребенка и (или) родителей.

ПРОСТО МАРИЯ

Маша никогда не хотела работать в сфере интимслуг. Даже о том, что подобное занятие вообще существует, она узнала лет эдак в 14. Впрочем, ей было совсем не до того - глухая деревня в 200 километрах от Саратова, полный двор разнообразной живности, огромный огород, засаженный картошкой, как-то не особо располагали к раздумьям о соблазнах большого города. Родители готовили Машу к обычной сельской жизни - мол, устрой-

ся замуж за кого-нибудь из местных. С местными, однако ж, выходил непорядок - либо алкоголики, либо собирающиеся вот-вот уехать в дальние страны, что в корне не устраивало Машиных родителей. Но все изменилось, когда девушке исполнилось шестнадцать.

Любовь нечаянно нагрянула на дискотеке в соседнем селе, расположенном на трассе. В той деревне часто останавливались приехавшие к родственникам гости. От нечего делать приезжая молодежь постоянно заходила на танцы в соседский клуб.

Там Маша впервые увидела Михаила. Два года они встречались, если это можно назвать так, ведь Михаил бывал в деревне Маши хорошо если раз в месяц. А потом (о счастье!) возлюбленный приехал и сказал: «Собирайся! Поедешь со мной в Саратов». Родители Маши к тому времени со всем смирились, а потому даже увидели в отъезде дочери некий положительный момент - хоть на старости лет пожием, дескать, в свое удовольствие.

В «столице Поволжья» все очень быстро пошло под откос. Михаил начал стесняться своей неотесанной гражданской супруги (жениться он не хотел), начались типичные скандалы, после одного из которых для Маши прозвучала просьба

вушке остаться там. Несколько дней она бродила по городу, ночуя где попало, пока ее взгляд не упал на одно из объявлений: «Приглашаются девушки... Жилье предоставляется». Без всякой задней мысли Маша набрала указанный в объявлении номер...

С тех пор прошло три года. Маша очень сильно изменилась, и сейчас нельзя даже сказать, красива она или нет. Ярко подведенные глаза, красная помада и такие же волосы. Одевается не вызывающе, но ужасно безвкусно. Непременный атрибут дамской сумочки Маши - экстази, на которые она подсада год назад.

- Расколбас от них полный. Потом, правда, дико хреново становится. Не, не ломает - обезвоживание и все такое...

Маша попыхивает дешевой и жутко вонючей сигаретой, одновременно разговаривая, слушая плеер и косясь на часы. До выхода на работу - чуть больше часа.

- А ты никогда не хотела уйти?

Маша усмехается, пожимает плечами и без промедления отвечает:

- А учиться? В техникуме или училище, например.

Маша корчит презрительную мину, а затем осторожно начинает говорить, тщательно выбирая слова.

- Во-первых, сейчас мне никто не позволит уйти - на мне куча долгов, которые я должна отрабатывать. А во-вторых, кто меня будет содержать, если я буду учиться?

- То есть ты решила работать «до упора»?

Маша обиженно смотрит на меня, теребя в руках окурки.

- А что в этом такого? Я что, делаю кому-то плохо?

- Себе. Но это твоё дело. А подумай - что будет после того, как ты перестанешь пользоваться спросом?

Повисает долгое молчание. Маша, очевидно, думала об этом много раз, но сколь-нибудь рационального решения найти так и не смогла.

- Ну, замуж выйду... - неуверенно цедит она.

Не могу сдержать иронии:

- За собственного сутенера?

- А что, может, и за него. А кому я еще нужна?

- Полагаешь, ты ему нужна?

Маша утыкается носом в сумочку и начинает истошно рыдать, окончательно портя свой рабочий мейк-ап.

- Никакого выхода нет, - заключает наконец она. - Так, наверно, и помру на панели.

Она вскакивает, поправляет макияж и в панике смотрит на часы. Осталось всего 15 минут. Говорить в общем-то не о чем - все и так ясно. Внезапно Маша абсолютно не к месту заявляет:

- А знаешь, жизнь у меня в общем-то, не самая плохая...

нищета, безработица, желанные легких, на первый взгляд, денег. Но если копнуть поглубже, то можно выяснить, что главная причина - незнание. Девушки просто не могут себе представить, какой ад их ждет и как сложно потом из этого всего будет выбираться.

Устраиваясь на работу, большинство дам думают примерно так: «Немного заработаю и уйду». На самом деле «соскочить» удастся единицам: досрочно увольняющейся обычно выставляется неимоверный счет - так называемый «отступ-

ные «агентства» начали оплачивать девушкам еженедельный медосмотр. Эта радость жизни не касается, правда, самых дешевых путан, так называемых панельных девушек, выходящих на Большую Казачью и Астраханскую улицы ближе к вечеру. Услуги «съемных панелек» стоят от 200 рублей в час, и эти дамы наименее защищены от произвола клиентов. Соответственно, и риск подхватить инфекцию значительно возрастает.

На «привилегию» в виде медосмотра могут рассчитывать

ей было совсем не до того - глухая деревня в 200 километрах от Саратова, полный двор разнообразной живности, огромный огород, засаженный картошкой, как-то не особо располагали к раздумьям о соблазнах большого города. Родители готовили Машу к обычной сельской жизни - мол, устройтеся дояркой на местную ферму, будет помогать с личным подворьем. Денег в семье никогда не водилось, а потому о поступлении в вуз Маша и не мечтала, спокойно осозная, что всю оставшуюся жизнь она проведет в родном селе, вый-

дем, дескать, в свое удовольствие.

В «столице Поволжья» все очень быстро пошло под откос. Михаил начал стесняться своей неотесанной гражданской супруги (жениться он не хотел), начались типичные скандалы, после одного из которых для Маши прозвучала просьба закрыть входную дверь с обратной стороны.

Идти девушке было решительно некуда. Возвращение домой исключалось категорически - патриархальный уклад семьи вряд ли позволил бы де-

Маша попыхивает дешевой и жутко вонючей сигаретой, одновременно разговаривая, слушая плейер и косясь на часы. До выхода на работу - чуть больше часа. - А ты никогда не хотела уйти?

Маша усмехается, пожимает плечами и без промедления отвечает:

- Знаешь, в первые три месяца хотелось. Но куда? И какой смысл? В принципе, если разобраться, в жизни я больше ничего не умею. Разве что коров доить. А делать это ох как не хочется!

лючает наконец она. - Так, верно, и помру на панели. Она вскакивает, поправляет макияж и в панике смотрит на часы. Осталось всего 15 минут. Говорить в общем-то не о чем - все и так ясно. Внезапно Маша абсолютно не к месту заявляет:

- А знаешь, жизнь у меня, в общем-то, не самая плохая. Да, мне самой часто бывает противно, но, с другой стороны, кто-то должен делать и эту работу.

Комментарии, похоже, излишни.

А.Нечаев, К.Зубина,
«Саратов СП»



СИЛА СЛОВА

Творчество - это философия жизни, вечное состояние души. Ее порывы и уносят человека в мир образов и чувств. Денис Киньгин - известный в нашем городе человек - очутился на сцене через любовь к поэзии.

кинского фестиваля. Там его заметил будущий учитель, Николай Курьяков. Благодаря ему в Саратове Денис получил опыт общения со зрителем. Выступали много: в музеях, школах - искали любую возможность выйти на сцену. Денис участвовал в конкурсах областного и российского масштаба. Его чтение в Балаково, ставшее популярным, - «Раньше, в советское время, как я знаю, люди не собирались толпами собираться и слушать стихи. Сейчас это поутихло, но, думаю, начинает возрождаться. И меня радует, что творческие студенческие коллективы (КВН, например) стали искать цель своего выхода, мораль своих выступлений».

В октябре Денис стал лауреатом Шестого международного пушкинского фестиваля в номинациях «Художественное слово» и «Театральная миниатюра». На конкурсе он представлял фрагменты своей первой программы «Поговорим о странностях любви». Это подтверждение его опы-

та. «Если актер поймет произведение, - говорит Денис, - то оно будет играть у тебя. Нельзя же говорить то, что тебе очень приблизительно представлено. Даже на конкурсе некоторые девушки читали произведения от лица мужчины. А мужчина, помню, старался потому их воспринимать. Например, фраза "Ах, ты моя излюбленная!" У мужчины так звучит. Стало переживать это было смешно смотреть».

Как считает Денис, за 5 лет он творчески вырос. Поэтому вторая программа «Давайте жить мечтой» (ее он представит зрителям 18 декабря) будет более качественной. Денис прочитает даже пару собственных произведений, чтобы зритель понял его лучше. В творчестве он старается не отставать от жизни. Считает, что говорить нужно о своевременном. И не важно - трагедия это или комедия. Главное, чтобы слова шли из души.

Лилиана

3 декабря

Международный день инвалидов

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ, ПОДХОДИТЕ

Недавно к нам в редакцию обратился молодой человек из общества инвалидов и сообщил, что им негде собираться и проводить свой досуг. За разъяснениями мы обратились к председателю общества инвалидов А.И.Низовцеву.

Александр Иванович опроверг эту информацию и объяснил, что досуг инвалидам можно провести в разных местах: Если надо, можно обратиться в драмтеатр, Дом творчества, центральную библиотеку и многие другие места. «Я думаю, нам никто не откажет, т.к. люди понимают, что от инвалидности никто не застрахован», - сказал А.И.Низовцев.

Подопечные общества инвалидов занимаются общефизической подготовкой в спорткомплексе «Буревестник». Ребята приходят с родителями, играют в волейбол, бадминтон, плавают в бассейне. Если вдруг нужно молодежи собраться вместе пообщаться, в обществе инвалидов готовы предоставить помещение. Но закомплексованность инвалидов мешает им решить этот вопрос. Ведь чтобы решать, нужно подходить с разработанным планом мероприятия и не одному человеку, как это часто происходит, а компанией, чтобы действительно было понятно желание ребят. А.И.Низовцев рассказал, что летняя Спартакиада рассчитывалась для ста человек, пришло только двадцать.

АНО «ДРОЗД-Балаково» обществу инвалидов предложило сотрудничать, есть уже небольшие наработки по этой программе. Также в планах общества инвалидов создать такие объединения, как клуб женщин-колясочников. Недавно двое подопечных общества инвалидов - Леня Галкин и Таня Кистенева - были в Москве на первом форуме инвалидов «Белая ворона». Там обсуждались проблемы инвалидов. Приехав в Балаково, они подготовили план клуба с подобным названием. Он будет находиться на базе Центра социального обслуживания населения.

После встречи с А.И.Низовцевым я сделал вывод: чтобы провести свой досуг, инвалидам нужно всего лишь собраться вместе и подойти к своему председателю.

Д.Богачев

МОТОЦИКЛ НА СЦЕНЕ, ИЛИ НЕФОРМАЛЫ НА СВОБОДЕ

Субкультура состоит из множества направлений. Рок-музыка и байк-движение - одни из них. У них много общего, но нет единства. Попытка сплотить эти направления (и не только их) состоялась в минувшие выходные в клубе "B-52". Посмотреть на это пришли около 300 человек - молодые панки, хиппи (или бывшие поклонники этих движений), а также просто любители "тяжелого" пива и тусовок.

Вечеринка в стиле "Харлей-Дэвидсон" продолжалась всю ночь до раннего утра. Балаковский байк-клуб "Девятый блок" вместе с рок-группой "Адели" готовились к ней почти 2 месяца. Мероприятие посвятили закрытию байк-сезона, на котором мотоциклисты подвели итоги 2004 года. Мотоцикл "Урал", от которого заводским остался только двигатель, стоял на сцене как символ. Настоящий звук работающего двигателя открыл вечер. Звук мотоцикла сопровождал пучок искр, выходящий из выхлопной трубы. Байкеры Дмитрий и Александр Ганди, проводившие зимний сезон в отпуске, рассказали о прошедшем году. Другие байкеры также рассказали о своих планах на следующий сезон. Вечеринка завершилась выступлением группы "Адели" и Алексеем Гладким (председатель байк-клуба) - со своим характерным жестом.



Символ байк-движения



Бейбарук Чолак: «Кришна понравилась»

его индивидуально. Например, Александр - талантливый программист, но не может жить без компьютера, а "хакер-мэн" - Артем Снигирев, создатель интернет-сайта клуба

В тот вечер, 11 декабря, была на легкой музыке, но и тогда года только было пол. Группа "Адели", а потом музыкант Артем Аношин пробавлялись публи-
ку "живым" звуком.

Движение под музыку стени-
ли конкурент. Младшая посме-
ялась, померлась силой и
другими качествами. Попро-
буйте быстро надеть на себя

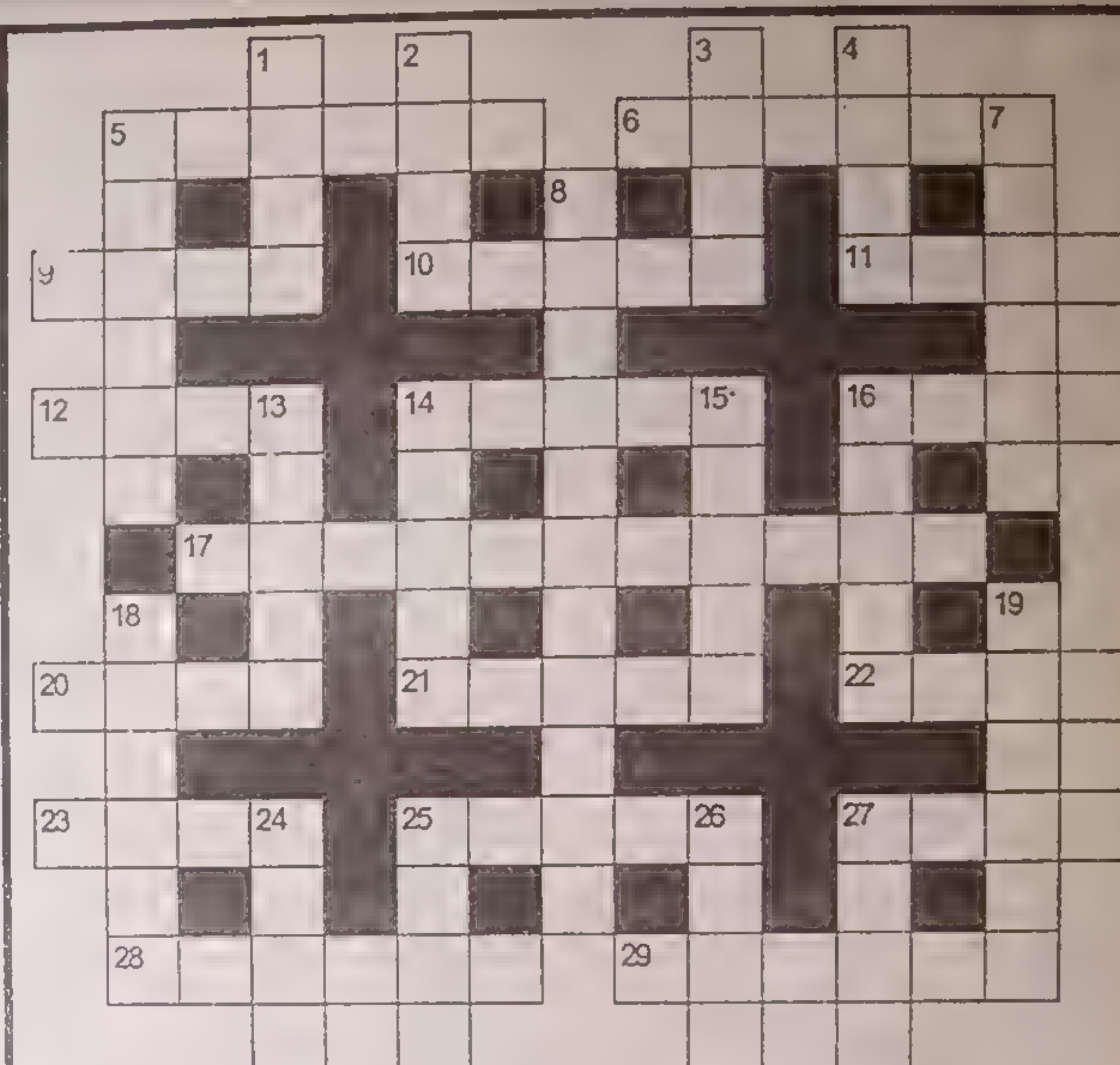
стихотворение про
вечеринку под оглу-
шительную музыку... Но моло-

Вольска. Он стал самым поэтичным среди зрителей и самым стильным среди байкеров. Байкеры же считали его своим идеалом. За это ему наградили. Александр - так зовут его настоящее имя - был на тузовках в Сорателе, но, к счастью, в парке ему не пришлось выносить больше "Я на вахеринге такого типа первый раз". В Сорателе - несколько я знаю, есть два байк-клуба. "Three brothers" и "Левое колесо".

Теперь движение активно
развивается, но по-своему.
Может быть, у нас в Вольске
тоже такое когда-нибудь будет.
Хотелось бы, чтобы балаковс-
ким".

После полуночи стало меньше посетителей. Но не ушел. Не ушел и на рассвете. Витал в зале до самого утра. Несмотря на дождь и непоголю, которую выносили клубные работники. Их профилактикой занималась охрана. Но не могла дать пощады. Молодой человек, организатор, был нужен. Не нужен был только в "тесных" концертных залах нег.

Липиана



По горизонтали: 5. Семь дней подряд. 6. Массовый спор. 9. Преступление с точки зрения религиозной морали. 10. Множественная ложь. 11. Явно не храбрец. 12. Мухолов. 14. Отороченный край. 16. Черная птица. 17. Мудреная задача. 20. Ку-гуар. 21. Способ печати. 22. Пряность. 23. Думный клерк. 25. Первая скрипка оркестра. 27. Резиновая оболочка для колеса. 28. Имя Шарона, израильского премьера. 29. Просто синяк под глазом.

По вертикали: 1. Забор воздуха легкими. 2. Помещение для скота. 3. Деревушка, в которой Кутузов собирал военный совет. 4. Полевой ..., кварц. 5. Минеральная вода. 7. Горнист. 8. Любитель гусей в компании любителей золотого тельца. 13. Шведская валюта. 14. Древняя столица Японии. 15. Сорт яблок. 16. Исландский вулкан. 18. Ватага ребятишек. 19. Условный знак. 24. Чемоданчик атташе. 25. Застревает в хорошем бронезилете. 26. Сольная партия в опере. 27. Ледяное крошево, плывущее по реке.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №93

По горизонтали: 5.Манера. 6.Деньги. 9.Шпиц. 10.Лелик.
11.«Арго». 12.Утес. 14.Попса. 16.Гонг. 17.Физиономист.
20.Пень. 21.Кусок. 22.Иена. 23.Хват. 25.Кокос. 27.Кран.
28.Чардаш. 29.Голова.

По вертикали: 1. Юнец 2. Орел 3. Шейк 4. Тьма 5. Мапуту.
7. Иоганн 8. Альпинистка 13. Сладь 14. Поиск 15. Аймак 16. Гус-
ли 18. Первач 19. Ангара 24. Трюм 25. Клан 26. Слон 27. «Клон».

Календарь

ных праздников

ДЕКАБРЯ -

СНАБЛЕНИЕ ВО УОДМ

В середине ноября завершилось первенство России по плаванию среди спортсменов-любителей. Соревнования в Балаковском Среднем профессиональном училище Балалаевского отделения ПЛСШ "Риф". По сообщению тре-

та): ООО БМУ, БАЗС, ЗЗД, ОАО "Химволокно" и ОАО БРТ. Команда "Балаковорезинотехники", в составе которой три спортсмена — Д. Черокин, Д. Муртайзин, сумела обыграть каждую команду своих соперников

стали волейболисты Балаковской АЭС, второе почетное место заняли труженики БРТ, третье - спортсмены "Балэнергомаш". Среди предприятий с численностью рабочих менее 1000 человек места

Тебе, болельщик!

Продолжаются игры в рамках первенства города в мини-футболе. В минувшие выходные состоялись 4 тура. Как сообщил главный судья соревнований Александр Мухоморов:

4 декабря - Введение во храм Пресвятой Богородицы

Святые родители Пречистой Девы, Иоаким и Анна, молитвенно испрашивая у Бога рождение ребенка, дали обещание - посвятить родившееся у них дитя на служение Господу. Поэтому, когда Богоотроковице Марии исполнилось три года, святые родители торжественно повели Ее в Иерусалимский храм.



Шествие, сопровождавшееся девочками с зажженными свечами в руках, с торжественными песнопениями приблизилось к храму. На церковном пороге Деву Марию встретил первосвященник Захария. На его глазах произошло чудо - трехлетняя Отроковица сама, без посторонней помощи, поднялась по высоким, недоступным для ребенка ступеням лестницы ко входу в храм.

Изумленный виденным и по особому внушению Божию первосвященник ввел Богоотроковицу во Святое святых - самое священное место храма, куда он сам мог заходить лишь один раз в год. Это преобразовало грядущее великое служение Девы Марии делу спасения мира и Ее величайшую духовную высоту и чистоту.

Готовясь к исполнению Своего великого служения, Пресвятая Дева пребывала в Иерусалимском храме до двенадцатилетнего возраста.

В середине ноября завершилось первенство России по плаванию среди спортсменов-инвалидов. Оно проходило в Саратове. Среди призеров есть и воспитанники Балаковского отделения ДЮСШ "РиФ". По сообщению тренера Ирины Вадимовны Сизовой, Екатерина Бочканова победила среди спортсменов 1987 года рождения, Наталья Фомичева заняла 2 место на 100-метровой дистанции, 3 место в этом же соревновании - у Анатолия Салтыкова.

В разгаре спартакиада трудящихся БМО. 13 ноября в спорзале "Молодежный" АЭС (5а микрорайон) прошли городские соревнования по стритболу, которые вошли в зачет спартакиады. Здесь собрались пять команд по стритболу (баскетбол в одни воро-

та): ООО БМУ БАЭС 33Д ОАО "Химволокно" и ОАО БРТ. Команда "Балаковорезинотехники", в состав которой вошли три спортсмена: Р. Смагин, П. Сорокин, Д. Муртайзин, сумела обыграть каждую команду своих соперников и заняла первое место.

20-21 ноября прошли соревнования по волейболу. Шесть женских команд сражались за победу. Первое место у работниц АЭС, второе - у БРТ, на третьем месте - "Балэнергомаш". Среди предприятий, численность работников которых меньше 1000 человек, лидировал Балаковский РУС, за ним - ТЭЦ-4.

27 ноября в гимназии №2 в волейбол играли мужчины - рабочие балаковских предприятий. За победу боролись 7 команд. Среди крупных предприятий лучшими

стали волейболисты Балаковской АЭС, второе почетное место заняли труженики БРТ, третье - спортсмены "Балэнергомаш". Среди предприятий с численностью рабочих менее 1000 человек места распределились так: лидировали сотрудники Управления по делам ГО и ЧС, за ними - коллектив ТЭЦ-4, третьи - спортсмены Балаковского РУСа.

Такие же в рамках спартакиады с 4 декабря начнутся игры по мини-футболу среди мужских команд.

На прошлой неделе завершилась спартакиада школьников по стритболу, в которой участвовала 31 команда из 28 школ города. Первое место заняла школа №13, второе - гимназия №1. На третьем месте - школа №12.

Тебе, болельщик!

Продолжаются игры в рамках первенства города по мини-футболу. В минувшие выходные состоялись 4 игры. Как сообщил главный судья соревнований Александр Богомолов, команда "Мотор-газ" играла с "Жемчугом", счет - 4:5. Результат встречи команд "Иргиз" и ДМБ - 3:6. Футболисты ДУС-2 обыграли команду БРТ на 7 очков, счет - 2:9. "Балаково-хлеб" уступил "Корду" со счетом 5:9.

С 6 декабря стартует спартакиада средних учебных заведений. Молодым спортсменам предстоит сразаться в 10 видах спорта, среди которых баскетбол, волейбол, легкая атлетика, шахматы и другие.

ПРОГРАММА «Агент по привлечению ресурсов - 005»

Балаковской городской общественной организации «Отцы и дети»

Программа «Агент-005» (сокращенное название Программы) - программа трудоустройства и занятости учащихся всех учебных заведений г. Балаково и других граждан РФ для создания и расширения социальной базы ОО «Отцы и дети» от деятельности по привлечению ресурсов.

Цель программы: трудоустройство всех граждан РФ с 14-летнего возраста, изъявивших желание работать в удобное для себя время агентом по привлечению ресурсов в ОО «Отцы и дети» с окладом по условиям настоящей программы и трудового договора с нормальными условиями труда.

I. Общие положения

1. Настоящая Программа устанавливает порядок трудоустройства граждан РФ с 14-летнего возраста в должности Агента по привлечению ресурсов ОО «Отцы и дети» с 1 января 2003 года.

2. В настоящей Программе изложены следующие определения:

Организация - БГОО «Отцы и дети» г. Балаково Саратовской области;

Программа - целевая программа Организации «Агент-005»; Участники Программы - граждане РФ, удовлетворяющие требованиям Программы и принявшие решение участвовать в ее реализации;

Трудовой Договор - типовой договор о трудовых отношениях между Участником программы и Организацией, оформленный в соответствии с требованиями законодательства РФ;

Работник - Участник Программы, заключивший Трудовой Договор;

Ученик - Работник, не достигший 18-летнего возраста;

Студент - Работник, достигший 18-летнего возраста, но не достигший 23-летнего возраста;

Оклад - ежемесячная заработная плата Работника за выполнение им трудовых обязанностей на основании Трудового Договора в размере одного Минимального Размера Оплаты Труда (минимальный размер оплаты труда) равного сумме 720 рублей;

Отчетный Период - календарный месяц;

Работа - привлечение ресурсов в денежном выражении в адрес Организации в течение Отчетного Периода на сумму 1060 рублей;

Отчет - предъявление Работником всеми существующими способами Кассиру Организации документа, подтверждающего уплату в адрес Организации суммы от проделанной своей Работы в размере 340 рублей, являющегося также доказательством выполнения Работником условий своего оклада;

Авансовый Отчет - документ (квитанция формы ПД-4), подтверждающий уплату суммы благотворительных пожертвований в адрес Организации в размере 340 рублей через любое отделение ООБ № 0060 либо любое почтовое отделение Балаковского района;

Председатель - председатель Совета Организации;

Лицо - должностное лицо Организации;

Лица - должностные лица Совета Организации в ходе реализации Программы и изменения действующего законодательства РФ.

Участники Программы должны быть проинформированы об условиях Программы и должны дать письменное согласие на участие в ней на указанных условиях.

Участники Программы должны быть зарегистрированы в Организации.

Для регистрации в Организации Участники Программы в возрасте Работника и Студента должны предоставить:

- паспорт гражданина РФ;
- трудовую книжку;
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования;
- документы воинского учета - для военнообязанных;
- Авансовый Отчет.

6. Для регистрации в Организации Участники Программы в возрасте Ученика должны предоставить дополнительно согласие одного из родителей (опекуна, попечителя) и органа опеки и попечительства.

7. По окончании регистрации Участники Программы имеют право на заключение Трудового Договора.

II. Порядок трудоустройства

8. Оформление Трудового Договора проходит по адресу: г. Балаково, ул. Каховская, д. 69/1 (здание церкви) каждую субботу с 13 до 16 часов.

9. Трудовой Договор с Работником и Студентом оформляется в двух экземплярах. Со стороны Организации документы подписываются Начальником.

10. Трудовой Договор с Учеником оформляется в трех экземплярах. Со стороны Организации документы подписываются Начальником. Один экземпляр при необходимости подлежит регистрации в органах опеки и попечительства.

11. Трудовой Договор считается заключенным с момента его подписания.

III. Обязанности и права Работника

12. Работник обязан предоставлять Отчет в течение Отчетного Периода Кассиру Организации по адресу в г. Балаково: по ул. Каховская, д. 69/1 либо почтой по адресу: г. Балаково-24, а/я № 22.

13. Работник имеет право свободно расторгнуть Трудовой Договор по своему желанию.

IV. Обязанности и права Организации

14. Организация обязана строго соблюдать законодательство РФ во всех отношениях с Работником и своевременно предупреждать его об Изменениях.

15. Организация обязана до 15 числа месяца, следующего за отчетным, проводить соответствующие платежи за Работника по уплате его подоходного налога и единого социального налога на общую сумму платежей в размере от 230 рублей до 310 рублей в зависимости от установленных ставок налогов.

16. Организация имеет право расторгнуть Трудовой Договор в случае нарушения Работником условий Программы либо Трудового Договора.

V. Заключительные положения

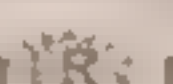
17. Работник в Организации Работнику гарантируется защита его права на основе действующего законодательства РФ.

18. За время Работы в Организации Работнику оказывается любая компетентная защита и помощь на основании его письменного заявления.

19. В настоящее время политика государства направлена на увеличение пенсионного возраста и наличие необходимого трудового стажа. Организация предлагает Ученику, Студенту и Работнику при сохранении трудового стажа с раннего возраста воспользоваться всеми социальными гарантиями государства во время своей учебы или другой увлекательной работы.

*Программа является собственностью Организации.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-85-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания и печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Недельный тираж 22500. Цена договорная

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секретарь Сперанская Е.Ю.

№ 97
(спецвыпуск) (1159)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

10
декабря
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ВОЛОГДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕР...

И.Дмитриева. Репортаж из мэрии



МЕНЯЕМ НАЛОГИ НА ПОМОЩЬ

Мы привыкли, рассказывая о Балакове, перечислять наши крупные градообразующие предприятия, на которых работают десятки сотен человек. Между тем не менее ярко представляет наш город малый и средний бизнес - это 1417 предприятий! Не думайте, что это только торговля. Это мелкие строительные организации, промышленные, сельскохозяйственные и оказывающие бытовые услуги. Правда, объем работ у них в совокупности небольшой - 1,6 процента от общего объема, но, по словам заместителя главы БМО О.Г.Мазуниной, не это главное. Важно, что на этих предприятиях работают люди и зарабатывают себе на жизнь 11 тысяч нанятых рабочих плюс 8 тысяч самих предпринимателей - итого 23 процента всего работающего населения трудится в малом и среднем бизнесе.

Что же касается заработков, то налоговики утверждают, что средняя цифра зарплаты в этой области (2900 рублей) не совсем точна. Что фактически люди получают гораздо больше, чем в среднем по области. Укрытия от налогов предприниматели практикуют так называемые «конверты», в которых деньги являются наличными, а ведомости заработной платы выписываются на меньшую сумму.

альные выплаты, они остаются без пенсий и больничных. Хотя, с другой стороны, имея на руках справку о маленькой зарплате, каждый мелкий предприниматель или его работник может претендовать на субсидию (и претендует!), а это значит, что он обманывает государство. Правда, вот уже два года (со дня принятия нового Трудового кодекса) все нанятые работники (или почти все, так как есть и такие, кто работает по несколько дней), заключают договоры с работодателем, и с этих договоров идут отчисления в Пенсионный фонд и Медстрах.

Чем же конкретно помогает администрация малому и среднему бизнесу, чтобы он развивался? Проводит семинары, организует конкурсы, обучение по востребованным специальностям, администрация разрешает строить новые предприятия торговли, автостоянки, оздоровительные комплексы, досуговые зоны и зоны отдыха. Пожалуй, все. Взамен она хочет получить дополнительные налоги, рассчитав корректирующий коэффициент К2 для расчета единого налога на вмененный налог. Предполагается, что этот коэффициент даст прирост налога в 2,5 раза.

Думается, что такая форма взаимо-

по-честному, если им по-честному же покажут, куда их средства пошли. Пока же у нас даже депутаты, утверждающие бюджет, не очень четко себе представляют, почему средства тратятся так, а не иначе.

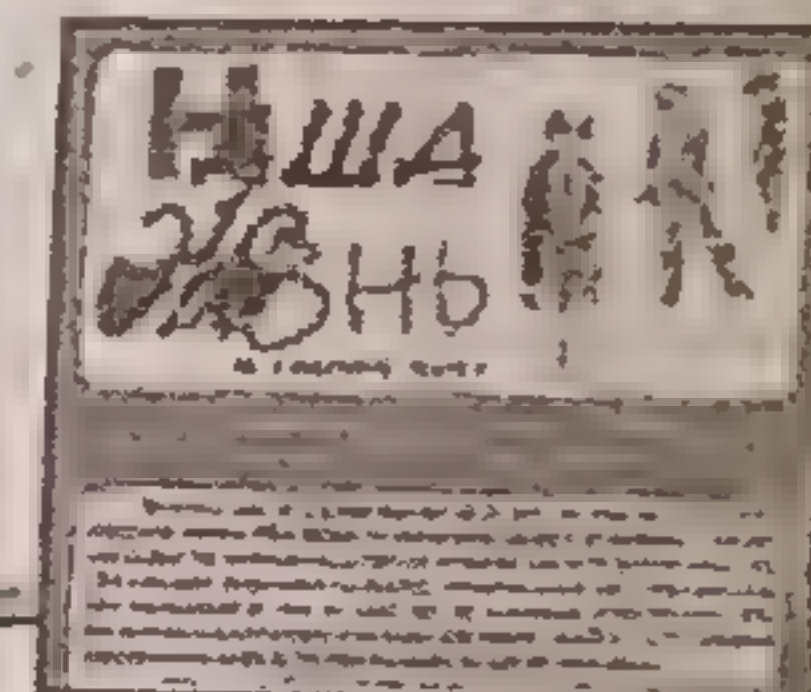
Второе - предприниматели мелкие и средние хотели бы честности и справедливости в отношениях с администрацией. Например, если есть у одного предпринимателя возможность взять в аренду клочок земли в центре города и затем, поставив там собачью будку или магазин цветов, купить этот земельный клочок за бесценок, то почему другому отказывают сделать то же самое? Кто определяет «черных» и «белых»?

Третье - хотелось бы, чтобы власть не просто собирала налоги и тратила их, но и выступала в роли дипломата или арбитра в спорных, конфликтных вопросах. Скажем, сегодня часть предпринимателей вступила в конфликт с «Горсетью» по поводу оплаты за энергию. Так почему местная администрация в стороне? Зачем она тогда вообще нужна, если «не рулит» ситуацией?

Возможно, вопросы поставлены резко, но по существу правильно. Потому что доклад О.Г.Мазуниной закончился замечательными словами: «Власти и ком...

**ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:**

**«НАША ЖИЗНЬ» -
В НАШИХ РУКАХ**
- стр.2



СПИД не спит - предупреждают устроители презентации нового журнала Центра медицинской профилактики и балаковской писательской организации.

**«ЧЕ ВЫ НАМ
СТАРЬЕ ШЛЕТЕ?» - стр.2-3**

Поразительна позиция официальной областной власти по отношению к пополнению автопарка области почти новыми и бесплатными автобусами. Народ, как всегда, никто не спрашивает...



**КИРОВА УБИЛИ
ИЗ РЕВНОСТИ?**

- стр.3

Шестая версия убийства С.М.Кирова в изложении историка Ю.Н.Жукова.

**ПОЧЕМУ УШЕЛ
СЕРГЕЙ ЕРОШИН?** - стр.4

Эксклюзивное интервью со знаменитым гонимым

ВОПРОС МЭРУ

но в целях укрытия от налогов предприниматели практикуют так называемые «конверты», в которых деньги выдают наличными, а в ведомости работник расписывается за меньшую сумму. Так ли это и как доказать сей факт - вопрос к работникам УВД.

Власти, конечно, волнует не только сокрытие доходов, а еще и защищенность нанятых граждан. Не отчисляя со своих зарплаток необходимые соци-

альные зоны и зоны отдыха. Пожалуй, все. Взамен она думает получить дополнительные налоги, рассчитав корректный коэффициент К2 для расчета единого налога на вмененный налог. Предполагается, что этот коэффициент даст прирост налога в 2,5 раза.

Думается, что такая форма взаимодействия не помогает развиваться бизнесу, по крайней мере, официальному. Первое, чего хотели бы предприниматели, - это прозрачности в отчетах администрации о потраченных налогах. Возможно, люди готовы платить все

Скажем сегодня часть предпринимателей вступила в конфликт с «Горсетью» по поводу оплаты за энергию. Так почему местная администрация в стороне? Зачем она тогда вообще нужна, если «не рулит» ситуацией?

Возможно, вопросы поставлены резко, но по существу правильно. Потому что доклад О.Г.Мазуниной закончился замечательными словами: «Власть и коммерческие организации должны работать совместно на единый результат для повышения уровня благосостояния нашего муниципального образования». Так кто мешает?

МЫ ТАЕМ, СЛОВНО СВЕЧКИ...

И для кого не секрет, что население России в целом сокращается, причем быстрыми темпами. Не исключение и наша область. Принято постановление Правительства области, разработаны мероприятия, чтобы хоть как-то остановить убывание населения. Аналогичная программа разработана и в БМО. И что же? Как доложил на планерке зам. главы БМО Г.Н.Утенков, ситуация не меняется.

Не буду повторять цифры, скажу лишь, что ежегодно безвозвратно уходят из жизни по 1000 балаковцев. То есть примерно к 2050 году нас останется 160 тыс. Первое место по причинам смертности занимают болезни органов кровообращения, второе место держат злокачественные новообразования. Третье - травмы и несчастные случаи. Мужчины умирают рано, растет женское население. Десять процентов молодых семей вообще не хотят иметь детей, у остальных ориентир - один ребенок, самое большее - два. Единично мечтают о троих детях.

Зам. главы «пробежался» по так называемым мероприятиям: в плане намечено улучшить здоровье матерей и

детей, занять родителей хорошей работой, социально поддерживать слабых. На бумаге, возможно, что-то и написано, но в жизни ничего не делается. Говорю так потому, что почти ежедневно выслушиваю сетования мамочек на невнимательность детских врачей к детям (не о количестве врачей идет речь, а о качестве лечения). Получить квалифицированную врачебную помощь становится все труднее, врач не заинтересован вылечить ребенка, он все больше становится похож на статистика, фиксирующего болезнь.

Социальная защита также есть в списках «мероприятий», но фактически она оказывается только пьющим и бездельникам, а не тем, кто выбивается из сил, чтобы вытянуть свое дитя в люди. Скажем, детские сады, переданные БРТ в город, стали намного хуже работать, хотя родительская плата растет. Постоянно родители жалуются на холод в группах, скудное питание, грязные полы и просто безразличие воспитателей к детям:

- У меня ребенок к вечеру обязательно мокрый, а если его переодели, то только в колготки, тогда как в шкафчи-

ке есть теплые штанишки и кофточки. Почему не посмотреть, не почувствовать, что ребенок холодный (потому и мочится), не одеть его теплее? - рассказывает одна мать. - Складывается впечатление, что чем больше детей не посещают группу по болезни, тем лучше! А кто меня будет на работе держать, если я постоянно на больничном?

Это уже к вопросу занятости. На самом деле, кому такой работник нужен? Разве что на 600 рублей технической... Или лучше пусть сидит дома. Кто будет кормить малыша и саму маму - это проблемы той самой семьи, которая рискнула завести ребенка.

А где государство и его интересы? Недавно попала в глаза статья профессора, доктора медицинских наук, академика, бывшего министра здравоохранения А.И.Воробьева, в которой он пишет: «За показатели здоровья всей страны отвечает Президент, за здоровье города, области - их руководители, которые ежегодно должны в этом отчитываться, как это делает Дж. Буш и мэры американских городов. Ведь деньги сосредоточены в руках местного главы, и он в состоянии

решить, где, по какой причине люди теряют здоровье». Добавим - именно туда и направить средства. Скажем, есть у нас прекрасные программы по улучшению здоровья балаковцев, но почему-то не хватает денег на их финансирование. Зато всегда хватает денег на зарплату чиновникам. Вот и в этом году бюджетникам заложили зарплату на 11 месяцев, а госуправлению - на полный год. Почему?

Доклад Г.Н.Утенкова выслушали как надгробную речь - в полном молчании. И вопросов ни у кого не возникло, и, естественно, предложений. Ну мрут люди, так это не только у нас в Балакове. Мы что можем? Главное - нам выжить.

А кто нас-то кормить будет на старости лет? Даже если сегодня накопили, нет гарантии, что денег этих хватит надолго. Оглянитесь вокруг - сколько стариков ходит и жалуется на жизнь? Далеко не все они в молодости были дворниками и техниками. Есть среди них и директора заводов, и председатели исполкомов, и секретари горкомов. Элита была! А что осталось? Бесполезная старость, забвение и безденежье...

Что же нас ждет?

ПОЧЕМУ УШЕЛ СЕРГЕЙ ЕРОШИН? - стр.4

Эксклюзивное интервью со знаменитым ГОНЩИКОМ.



ВОПРОС МЭРУ

Отвечает В.Тимофеев, глава администрации БМО

«Как использованы деньги,

которые выделялись осенью в сумме 300 тыс. рублей на закладку дренажных труб к ливневой канализации поселка Сазанлей?»

О.Малова

- На сегодня только на канализацию и дренаж в поселке потрачено 1 млн. 129 тыс. рублей. Проложена труба, сделано 14 дождеприемников, надо еще благоустроить, отсыпать щебенкой, класть асфальт. Освоены все деньги, даже немного сделано в долг. В результате уровень грунтовых вод снизился, хотя не везде. Пока мы вынуждены приостановить работы, как только будут хорошие морозы - будем продолжать.

«Представитель Земельного комитета Морчак отправлен вами на пенсию, хотя можно по закону ему срок работы продлить на год. С чем связан ваш шаг, не с тем ли, что он вместе с дачниками пытался бороться с расхищателями металла на дачах?»

Н.Шапошникова

- Никакого преследования нет, он уходит на пенсию согласно закону. У Комитета по управлению имуществом есть к нему определенные претензии, сейчас разбираются. Но никакого отношения к его увольнению это не имеет.

«Кому мешали грузоперевозчики - частные предприниматели, которые 6 лет парковались у рынка в 4б? Почему здесь теперь запретили стоять машинам?»

Ж.Утробин

- Когда машины там стояли, все ругались, потому что оставался после них мусор. А убрали стоянку по требованию антитеррористической комиссии, потому что рядом - места скопления людей, предприятия. Да и места для площадки там нег. Убрали за Саратовское шоссе на более цивилизованное место.

«Широко было обнародовано постановление губернатора о максимальных ценах на проезд в общественном транспорте - 5 рублей, у нас 7-8. Почему такая разница?»

Д.Буркина

- В течении недели приведем все цены в соответствие с правительственным постановлением.

«Пешеходный тротуар вдоль мэрии со стороны строящегося банка перегородили. Все ходят по зеленой зоне, вытаптывают ее, весной там будет непролазная грязь. Неужели нельзя было забор поставить за пешеходной зоной? Кто за этим следит?»

Л.Вишневская

- Есть определенные требования к строительству о подобных ограждениях в районе, где работают подъемные механизмы. При этом в первую очередь ограждают самих пешеходов от несчастных случаев. А для людей в ближайшее время будет сделана пешеходная дорожка по ту сторону забора.

Президенту РФ Путину В.В.
В Государственную думу РФ
В Саратовскую областную думу

РЕЗОЛЮЦИЯ МИТИНГА

о противодействии коррупции и произволу власти
в Саратовской области

г. Балаково
5 декабря 2004 года

Мы, жители Саратовской области, разных национальностей, языков, религий, политических и иных убеждений, осознавая себя частью единого народа Российской Федерации, признаем очевидной истиной, что все люди созданы равными и наделены неотъемлемыми правами, к числу которых относятся право на достойную жизнь, свободу и стремление к счастью. Принимая во внимание, что для обеспечения этих прав люди выбирают законную и справедливую власть, и если какой-либо орган власти или должностные лица нарушают эти права, то народ вправе добиваться отстранения этих лиц и формирования новых законных органов власти. Мы убеждены, что пренебрежение основными правами человека и их презрение приводят к чудовищным последствиям, а создание государства, в котором людям гарантированы свобода слова и убеждений, где граждане свободны от страха и нужды, является высокой целью любого цивилизованного общества.

Мы уверены, что права человека должны охраняться властью закона, а их соблюдение постоянно контролироваться обществом, чтобы человек не был вынужден прибегать в качестве последнего средства к восстанию против тирании и угнетения.

Принимая во внимание, что без активной политической позиции большинства граждан, законно избранных депутатов, активистов политических партий и общественно-политических журналистов нам не добиться от власти уважения наших прав, создания гарантий нашей безопасности и свободы, мы объединяемся в общественное движение Народный фронт Саратовской области и заявляем об общем видении сложившейся в области ситуации и общей работе по ее изменению, исходя из вышеуказанных принципов.

Участники митинга с сожалением отмечают, что никто в Саратовской области не может чувствовать себя в безопасности, будь то безопасность личная или общественная, социальная или экологическая. Значительная часть системы, призванной обеспечивать нашу безопасность, зажата сегодня в тиски произвола областной и муниципальной власти и коррупции. Доверие граждан к правоохранительным органам и судебной системе подорвано. Никаких гарантий ведения цивилизованного бизнеса в области не существует, любой предприниматель может быть подвергнут административному произволу, столкнуться с несоблюдением заключенных с властью договоров и, в конечном счете, лишиться бизнеса. Уход власти от социальной ответственности порождает в обществе неведение и страх.

В свою очередь является благоприятной для коррупции. Некомпетентность правительства области и ситуации, в которой привлечение значительных инвестиций возможно лишь в опасные предприятия, представляющие угрозу жизни и здоровью жителей области. При этом общественность осведомлена о проблемах химической, биологической и ядерной безопасности, а также связанных с ней факторах риска лишь в слабой степени, поскольку они

1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом. В Центральной библиотеке в этот день прошла ежемесячная встреча с психологом Ю.А. Вальбой. Встреча была посвящена проблеме СПИДа. Встреча прошла в форме диалога. Встреча была посвящена проблеме СПИДа. Встреча прошла в форме диалога. Встреча была посвящена проблеме СПИДа. Встреча прошла в форме диалога.

Во вступительном слове редактор журнала, член Союза писателей А.Д. Комиссаренко сделал акцент на значимости этого издания. Главарач города и уездного И.Р. Стражникова обратил внимание на предостережение, что на страницах журнала не следует искать рецептов, а идею и тему. Директор ЦУП Л.В. Маркина, которая нарисовала удручающую картину: неуклонно растет число ВИЧ-инфицированных, наркоманов, подростковых аборт. Лариса Валерьевна рассказала об идее создания журнала, выразила надежду на то, что издателям удастся поведать с молодежью разговор в ненавязчивой форме. В качестве примера была приведена работа волонтеров в США. Как и все остальные выступавшие, Маркина предложила молодежи смелее проявлять инициативу, проводить вечера, встречи, не стесняться обращаться с проблемами к специалистам.

ВМЕСТЕ ПРОТИВ СПИДА

Это касается всех



Мы для тебя, кто растет с детства, но еще не все знает о жизни. Мы для тебя, кто растет с детства, но еще не все знает о жизни. Мы для тебя, кто растет с детства, но еще не все знает о жизни. Мы для тебя, кто растет с детства, но еще не все знает о жизни.

Ведущая М.Барина продемонстрировала главу из видеофильма «Право на жизнь», предоставленного средней школой № 20. В главе под названием «Хочешь ли ты быть наркоманом?» были показаны сцены употребления наркотиков. Место действия - дискотека. Именно там подростки впервые (иногда, они думают, что ничего страшного!) пробуют «увеселительные» таблетки. Наркоманы пускают в ход все средства, чтобы уговорить попробовать. Психолог Ю.А. Вальба, комментируя фильм, констатирует: «Дискотека - зона риска. У наркодилера один хозяин - наркотик. Мужество в том, чтобы отстоять убеждение, что ты не лох, не маменькин сынок. Отказ должен быть твердым, жестким». Символично, что заставкой фильма сделали доллар и звучащий за кадром голос: 124 млрд. долларов в год - таков доход от наркооборота только в Европе.

Следующий докладчик, главный специалист города по

учете ВИЧ-инфицированных - от 15 до 29 лет, недавно этот список пополнился 11-летним человеком. 52 процента из общего числа больных заразились во время незащищенного полового контакта. Девушка 18 лет вышла замуж, ждет ребенка. Становясь на учет по беременности, узнала, что у нее ВИЧ-инфекция. Откуда? Оказалось, что

муж, будучи инфицированным, скрыл от нее этот факт... А сколько еще таких случаев? Ходят по свету зараженные и молчат из страха быть отвергнутыми. Секют смерть.

Заведующая молодежным медико-психологическим отделением ЦМП М.В. Вахутина посетовала на падение морали в обществе, необъективность информации («часто подростки приносят ее с улицы»), что также является причиной роста заболеваемости. Марина Владимировна остановилась на структуре возглавляемого ею отделения, подробно рассказав о каждом из специалистов: «Главное - не замыкаться в себе, доверять свои проблемы компетентным людям». Добавлю, что прием в отделении бесплатный, анонимный. Если в первый год

работы отделения обратилось 300 человек, то за 10 месяцев текущего года - уже 800. Немаловажен тот факт, что все чаще стали обращаться за консультацией юноши и молодые пары, тогда как раньше пальма первенства принадлежала девушкам.

В заключение редакция предложила юношам и девушкам стать соавторами - приносить свои стихи, рассказы, рисунки для журнала.

И в начале, и по окончании этого нужного, своевременного разговора звучали песни (Оксана Костенко, Ольга Иванова) и стихи (Марина Барина, Таисия Афонина), главные темы которых - желание добра, удачи, любви и ветра тому «кораблю, что стремится дойти до рассвета».

... Зал опустел, а я осматриваю выставку художественной и методической литературы, периодических изданий «Здоровье», «ОБЖ», «Секретные материалы» (оригинальная форма выпуска этой брошюры очень удобна: с одной стороны - для НЕГО, с другой - для НЕЕ), «Родительское собрание», «Социологические исследования», «Рудольф Нуриев»... Это все о нем, о СПИДе. СПИД, увы, не спит.

Н.Егорова

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ? ЗВОНИТЕ! ПРИХОДИТЕ!

Центр медицинской профилактики
Молодежное медико-психологическое отделение
Тел. 33-97-92, зав. отд. 33-64-23

Психолог кабинет № 12, с 9.00 до 16.00, понед. - пят.
Кабинет доверия № 13 (контрацепция, профилактика СПИДа, вопросы планирования семьи и др.)

что в свою очередь является благоприятной для коррупции. Некомпетентность правительства области привела к ситуации, в которой привлечение значительных инвестиций возможно лишь в опасные предприятия, представляющие угрозу жизни и здоровью жителей области. При этом общественность осведомлена о проблемах химической, биологической и ядерной безопасности, а также связанных с ней факторах риска лишь в слабой степени, поскольку они скрыты под покровом технических деталей, пропаганды и секретности.

Участники митинга отмечают, что в Саратовской области постоянно нарушаются права граждан, ограничивается реальная свобода слова, отсутствует политическая конкуренция, нарушается базовый принцип организации эффективной власти - ее сменяемость. По вине нынешнего руководства область скатилась в состояние правового нигилизма, при котором даже основополагающий принцип равенства всех перед законом превращается в недостижимую цель.

Участники митинга отмечают, что за годы правления губернатора Д.Ф.Аяцкова область лишилась инвестиционной привлекательности и уровень жизни большинства населения падает. В основе экономики по Д.Ф.Аяцкову лежат кумовство и коррупция, социальная безответственность и неэффективность. Растет только численность чиновников правительства области: с 1996 года она увеличилась почти в 20 раз.

Остановившийся процесс создания новых малых предприятий и бегство капитала из области говорят о том, что мы находимся в состоянии депрессии, а игра с цифрами официальных отчетов возможна лишь в условиях инфляции и благоприятной конъюнктуры цен на энергоносители на мировых рынках.

Губернатор и близкие к нему бизнес-структуры фактически приватизировали власть и используют ее в своих корыстных интересах, при этом отвечающие современным стандартам образование и здравоохранение недоступны большинству населения, коммунальное хозяйство практически разрушено, а люди лишаются положенных по закону социальных льгот.

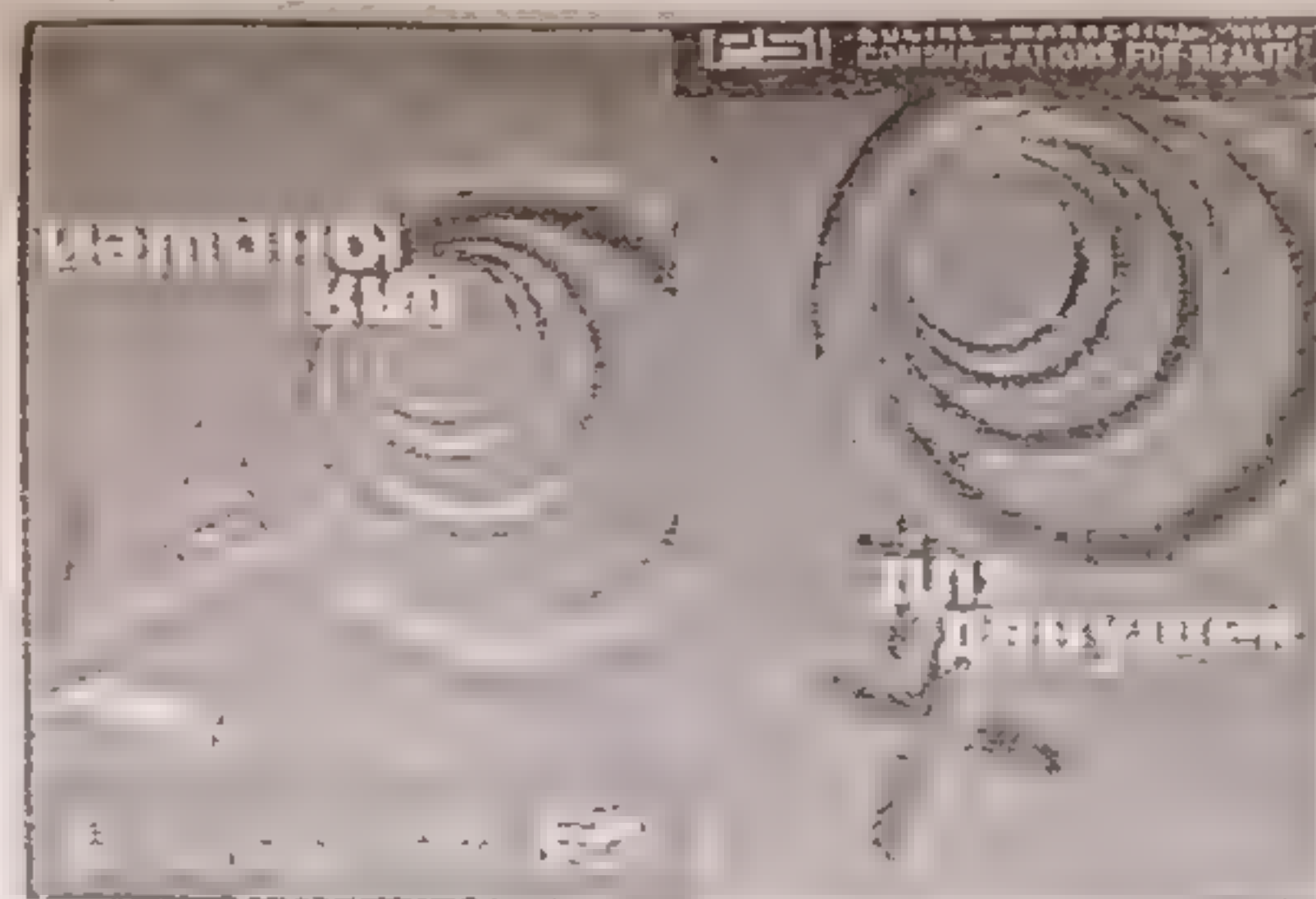
Участники митинга отмечают, что на протяжении последних лет правительство области делает вид, что развивает переговорные технологии в отношениях общества, бизнеса и власти. В пятый раз навязывается обществу так называемый договор об общественной согласии. При этом власть не в состоянии дать объективную оценку происходящим событиям, а тем более не в состоянии что-то изменить. Администрация Аяцкова не оправдала кредит доверия и дискредитировала саму идею общественного договора с подобной властью.

Мы уже стали забывать, что такое честные выборы. Вместо этого мы видим состязание различных политических ресурсов и подтасовки результатов выборов. В результате это не может не вызывать отвращения значительной части общества к самому институту выборов, но именно этого и добивается власть в целях ликвидации политической конкуренции. Однако в условиях, когда политическая конкуренция отсутствует, борьба с коррупцией также не имеет шансов на успех. Когда уходит политика, на ее место приходит насилие, и именно к такому финалу ведут усилия нынешней региональной власти в сфере общественных отношений.

Участники митинга требуют:

1. От Президента РФ В.В.Путина - немедленно отстранить губернатора Д.Ф.Аяцкова и назначить открытые выборы в Саратовской области на пост губернатора.
2. От Саратовской областной думы - немедленно принять закон о проведении выборов главы администрации.
3. От всех перечисленных выше уровни власти дать доступ массовой информации.

ли смелее проявлять инициативу, проводить вечера, встречи, не стесняться обращаться с проблемами к специалистам. сделали доллар и звучащий за кадром голос: 124 млрд. долларов в год - таков доход от наркооборота только в Европе.



Следующий докладчик, главный специалист города по ВИЧ-инфицированным Г.А.Овсянникова, привела данные по Балакову, где показатели выше, чем по области и по России. Состоящим на

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ? ЗВОНИТЕ! ПРИХОДИТЕ!

Центр медицинской профилактики
Молодежное медико-психологическое отделение
Тел. 33-97-92, зав. отд. 33-64-25

Психолог	кабинет № 12, с 9.00 до 16.00, понед. - пятн.
Кабинет доверия	№ 13 (контрацепция, профилактика СПИДа, вопросы планирования семьи и др.), с 9.00 до 16.00, понедельник - пятница
Гинеколог	кабинет № 23
Дерматовенеролог	кабинет № 23, с 14.00 до 16.00, вторн., четв.
Андролог	(мужские проблемы, различные вопросы)

Прием анонимный, бесплатный
Адрес ММПО: ул. 30 лет Победы, 76 (за к/т «Мир»)

Наука и жизнь

БУДУЩЕЕ НАШЕГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

1 декабря в Балаковском филиале Саратовской государственной академии права прошла научная студенческая конференция «Проблема реализации и тенденции развития современного российского законодательства».

В рамках конференции работали секции: «Теория и история государства и права», «Конституционное право РФ и зарубежных стран», «Философия культуры и политология», «Уголовное право и криминалистика», «Гражданское и международное частное право» и другие (всего 11), касающиеся теории правопонимания.

Виктория Анненкова, директор Балаковского филиала СГАП, говорит, что к этой конференции они готовились достаточно долго - с начала сентября. Пригласили

всех студентов, которых могла бы заинтересовать тема конференции. Ведь тут они могут высказать свое мнение по поводу проблемы, поспорить...

Заседания секций длились по три часа и даже больше. Преподавателям приходилось урезать время выступления участников, ведь каждый из них так долго и тщательно готовился...

На подведении итогов конференции была озвучена мысль, что все участники не поверхностно изучили свою тему, а подошли к заданию, что говорится, «со всей душой». В каждой из секций были выявлены победители.

Члены Балаковского отделения «Единой России» тоже принимали участие в научной студенческой конференции. Вот что сказал по этому поводу Вячеслав Дерябин, руководитель исполкома Балаковско-

го отделения партии «Единая Россия»: «Наша цель - показать, что политическая партия работает с молодежью, отдает приоритет в своей работе именно молодежи. Мы видим в ней свое будущее».

В тот день молодежь из разных вузов города и района показала свою достаточно высокую социальную активность, доказала, что может разобраться во многих проблемах, а главное - найти свои (!) пути их решения.

Мнение В.Дерябина: «Думаю, что в скором будущем, после получения участниками профессии, они перенесут свою социальную активность из аудитории в масштабы города, а может, и страны. Скорее всего, многие из них займут высокие посты и должности как в политических, так и в юридических кругах».

Д.Гулько

В РОССИИ ПО-ПРИЖИЖНЕМУ ДВЕ

В Саратовской области успешно продолжает действовать программа по обеспечению больниц машинами «Скорой помощи». Новый специализированный транспорт получают сельские районные больницы, он уже работает в Балаковском, Вольском, Ивантеевском, Хвалынском районах. На днях еще десяток машин, одна из которых - реанимация, получили медики г. Саратова. Программа эта, безусловно, необходимая, и не зря добрым словом вспоминают люди тех, кто ее организовал, кто помогает осуществлять.

Проблема своевременной медицинской помощи - одна из главных для людей. Но существуют и другие, не менее важные и острые проблемы, которые в области, да и у нас в районе, пока не решены. Одна из них та, что упоминается в известной поговорке про две вечные российские беды - дороги. И когда два года назад один из лидеров "Единой России" вице-спикер Государственной думы Вячеслав Володин предложил в ряде районов области помочь бесплатно

получить проработавшие от одного до трех лет автобусы - это предложение было встречено с пониманием и радостью.

В течение 2003-2004 гг. за счет помощи в первую очередь мэрии г. Москвы и лично Юрия Лужкова в Саратовскую область поступили 59 автобусов, почти треть из них не бывшие в употреблении, а совершенно новые. Сегодня они работают на районных и междугородных линиях, обслуживая жителей таких густонаселенных районов как Вольский, Балаковский, Пугачевский, Хвалынский, Ершовский и таких отдаленных как Перелюбский, Озинский, Александровогайский, Питерский, Новоузенский, Духовницкий. Работают они не только на регулярных маршрутах, но и привлекаются для многочисленных транспортных потребностей школьников, спортсменов, различных творческих и трудовых коллективов.

Любой из водителей может объяснить, насколько эти автобусы "Икарусы" и "ЗИЛы" - бычки" после года эксплуатации на хороших

ШЕШТАЯ ВЕРСИЯ

РОВНО семьдесят лет тому назад, 1 декабря 1934 года, произошло самое громкое в истории СССР политическое убийство: коварно, в затылок, был застрелен «любимец партии» Сергей Миронович Киров. Но событие, которому суждено было стать увертюрой к 1937 году, похоже, было всего лишь банальной драмой... любовного треугольника.



- Зачем эти мифы понадобились двадцать лет спустя?

- Напомню: доклад, прочитанный Хрущевым на XX съезде КПСС, написал для него секретарь ЦК П.Н.Поспелов. Период массовых репрессий в первоначальном варианте датировался 37-м и 38-м годами. А по стенограмме видно, что Хрущев позволил себе вносить в доклад любую импровизацию, пришедшую на ум. Начало массовых репрессий в стране он отнес к 34-му году, вот тут-то ссылка на «дело Кирова» и пришлось в самый раз. Хотя о Кирове к тому времени уже основательно забыли, во всяком случае давно не вспоминали. Даже посвященный ему фильм «Великий гражданин» после войны больше не демонстрировался. Объяснялось это крайней двусмысленностью самого дела. В Ленинграде все знали о вечеринках и оргиях, которые Сергей Миронович, большой же-нолюб, устраивал с балеринами будущего Кировского театра во дворце Кшесинской - своей резиденции. Все знали, что дома, на Каменноостровском проспекте, в те времена - проспекте Красных зорь, он фактически не жил. Жена его Мария Львовна была тяжело больна, в качестве сиделки при ней неотлучно находилась ее сестра. Киров навещался домой, как в больницу, только проводить жену и иногда немного поработать в своем кабинете. А всего в трех остановках на трамвае, в кооперативном доме, построенном в модном тогда стиле конструктивизма, в великолепной трехкомнатной квартире жили Милда Драуле и ее муж Леонид Николаев...

- Извините, при чем тут трамвай?

- Абсолютно ни при чем. Кроме того, что само расстояние между домами указывает на то, что все наши герои жили в одном престижном районе

нимания тайны убийства Кирова, были попросту уничтожены.

- Рассудим логически: Николаев пробовал покончить жизнь самоубийством, и медиками засвидетельствовано, что в 18.40 он все еще без сознания. Его первый допрос состоялся только в 11 часов вечера. А Милду привезли на допрос через пятнадцать минут после рокового выстрела, хотя этого времени едва хватило даже на установление личности убийцы. Где же она находилась в момент убийства Кирова?

- Я провел подробнейший подготовленный эксперимент. Выбрал день и час, когда Шпалерная, бывшая улица Воснова, которая связывает Смольный и Литейный проспекты, была почти свободна от автомобилей, как 3-й году. Ровно пять минут я потратил на то, чтобы спуститься со второго этажа Смольного, где работала Милда, и сесть в машину. Еще пять минут - чтобы доехать до дома № 4 на Литейном. И еще пять, чтобы оказаться в кабинете, где немедленно был начат ее допрос. Значит, ее могли взять именно в Смольном, по месту ее работы. Но кто же так молниеносно выписал ордер на ее арест? Где ее так быстро нашли: на работе или дома? Какие вопросы ей были заданы в числе первых? Все эти сведения могли и должны были содержаться на тех листках протокола, которые кто-то уничтожил. И как раз это не оставляет сомнения в том, что в первые часы после случившегося следствие разрабатывало именно версию об интимной связи Кирова с женой его убийцы.

- Но каким образом эта женщина могла оказаться так близко к первому в городе лицу? Ведь не балерина, простая секретарша...

лишился работы, но при этом особо не нуждался, можно ли сделать вывод, что она была содержанкой?

- В прямом смысле слова, конечно, нет: Киров не давал ей денег и не дарил ей бриллиантовых ожерелий. Но явно способствовал приобретению кооперативной квартиры за какой-то казенный счет. Документов этого кооператива, сведений о том, кто, когда, сколько вносил, к сожалению, найти не удалось. А чтобы никто из близких не мог подтвердить интимную связь жены убийцы с первым лицом в городе, расстреляли не только Николаева и Милду Драуле, но и ее сестру, и мужа сестры. На этом была окончательно поставлена точка в версии о преднамеренном убийстве на почве ревности.

Еще 6 декабря, выступая на похоронах Кирова в Москве, Молотов заявил, что в этом убийстве повинны «враги рабочего класса», «белогвардейские подонки», «агенты из-за границы». Спектр такой широкий, что нетрудно сделать вывод: следующая версия к тому времени еще не выкристаллизовалась. Больше того, и Зиновьев, и Каменев спокойно, открыто пришли в Дом Союзов, чтобы попрощаться с покойным. А через десять дней оба были взяты под стражу - и пошло-поехало. Кстати, сам Киров, который в 1926 году сменил Зиновьева на посту партийного лидера Ленинграда, считал, что уже полностью «очистил» город от сторонников своего предшественника. И тем не менее Сталин запустил версию о новом «заговоре зиновьевцев». Для него это было продолжением идейной

- Так этим и объясняется забвение «германской версии» в деле Кирова?

- К сожалению, эта тайна так и остается неразгаданной. В архивах я нашел донесения НКВД о том, что Николаев несколько раз посещал германское консульство в Ленинграде. И всякий раз после посещения консульства шел в магазин Торгсина, где расплачивался дойчмарками. Еще любопытная деталь: в то время как в общедоступной книге тех лет «Весь Ленинград» указывался номер дома и телефон Генерального консульства Германии, у Николаева в записной книжке, изъятой после убийства Кирова, обнаружился номер дома и телефон, принадлежавшие лично генеральному консулу Рихарду Зоммеру. И еще загадка: 2 декабря, на следующий день после убийства Кирова, генконсул Германии спешно выехал в Хельсинки, даже не уведомив, как положено, консульскую службу Наркомата иностранных дел. В Ленинград он больше не вернулся. Эти три факта заставили и чекистов 30-х годов очень серьезно отнестись к так называемому «германскому следу» в жизни убийцы Кирова. Но вместо германского консульства в допросах Николаева фигурирует... посольство Латвии, куда он даже не навещался! Однажды в Кембридже на конференции историков я обратился к своим западным коллегам с предложением: уж теперь-то, когда столько лет утекло, можете вы заглянуть в ваши архивы тех лет? Но, видимо, кто-то и поныне продолжает охранять эту тайну.

- Напоследок - еще раз о «шестой версии»: все-таки, зачем она понадобилась Хрущеву? Разве правда о том, как грубо Сталин перевернул дело Кирова, прозвучала бы меньшим обвинением ему?

- Опорочить товарища Кирова - члена Политбюро, секретаря ЦК первого секретаря объединенного Ленинградского горкома и обкома партии, фактически второго человека в ее рядах. Никита Сергеевич не мог уже позволить, что и сам принадлежал к партийному руководству. Поэтому были уничтожены документы, которые могли опорочить моральный облик человека Сталина». В разное время

«В деле об убийстве Кирова уже на первоначальном этапе расследования отчетливо проступали по крайней мере пять версий, - пишут в книге «Тени исчезают в Смольном» (Санкт-Петербург, 2001) доктор юридических наук Александр Бастрыкин и журналистка Ольга Громцева. - 1-я. Террористический акт белогвардейцев, орудием которых стал убийца Николаев. 2-я. Террорист-одиночка, умышленное убийство. 3-я. Теракт потерпевшей в Ленинграде поражение зиновьевской оппозиции. 4-я. Троцкистский заговор, спланированный за рубежом и осуществленный через сеть агентов иностранной разведки. 5-я. Преднамеренное убийство на почве ревности».

Сталинское «правосудие» с ходу отвергло вторую и пятую версии, зато упрямо разрабатывало все остальные и в конце концов выпятило третью - «теракт зиновьевской оппозиции». Это и стало поводом к политическим процессам 30-х годов, вылившимся в первую волну будущих массовых репрессий. Однако на XX съезде КПСС в связи с разоблачением культа личности Сталина была выдвинута еще одна, шестая версия, разом отменившая все предыдущие. По этой версии, не кто иной, как сам Сталин, и был тайным организатором операции по физическому устранению своего опасного политического соперника. С 1956-го по 1991 г. Политбюро ЦК КПСС провело несколько проверок обстоятельств убийства Кирова, однако их выводы лишь добавили сумбура в запутанный юридический контекст. Да иначе и быть не могло: лишь полгода назад с материалов об убийстве Кирова окончательно снят гриф «Секретно».

Вот почему историк Ю.Н.Жуков в своих научных трудах при каждом соприкосновении с Кировым первое же примечание вынужден был сопровождать «тупой ссылкой лишь на архивохранилище - РГАСПИ, исключив по не зависящим от автора причинам обычные указания на фонд, опись, дело и лист». Теперь, наконец, это стало возможно.

- Юрий Николаевич! Как я понимаю, вы давно пришли к выводу, что «дело Кирова» - или в «деле Николаева», как тут вернее сказать? -

Всего несколько часов следствие разрабатывало

...фонд, опись, делопипись»...
...наконец, это стало возможно.

Сергей Николаевич: Как я понимаю, вы давно пришли к выводу, что в «деле Кирова» - или в «деле Николаева», как тут вернее сказать? - справедливой была все-таки пятая версия. Кто и почему превратил бытовое преступление в политическое?

- Вначале, желая как бы облагородить бытовое убийство, было заявлено, что на жизнь Кирова посягнули враги Советской власти. Какие именно «враги», не уточнялось. Первое уточнение, причем не больше чем две недели спустя, сделал сам Сталин, осознавший, что убийство Кирова дает ему великолепную возможность разделаться со своими идейными и политическими противниками. А вторая трансформация произошла уже во времена Хрущева: в пылу разоблачения культа личности Сталина на него возложили ответственность и за это убийство. Естественно, тут же встал вопрос: а зачем Сталину нужно было убивать Кирова? Для этого придумали еще один миф: якобы на XVII съезде партии, который проходил в январе-феврале 1934 года, при выборах членов Политбюро Киров получил больше голосов, чем Сталин. Но это фальсификация. Депутаты голосовали бюллетенями, а бюллетени, естественно, не хранятся вечно. Тем не менее стал распространяться слух о том, что за Кирова было подано на шесть бюллетеней больше, но их «сожгли». Так из него посмертно стали лепить фигуру «соперника Сталина».

...ликопной трехкомнатной квартире жили Милда Драуле и ее муж Леонид Николаев...

- Извините, при чем тут трамвай?

- Абсолютно ни при чем. Кроме того, что само расстояние между домами указывает на то, что все наши герои обитали в весьма престижном районе города. Есть много свидетельств, в том числе от матери Николаева, что сын ее ни в чем не нуждался. Даже когда он работал, у него не могло быть больших денег. А когда решился на убийство в Смольном, он не работал уже восемь месяцев. И тем не менее «не нуждался».

- Но есть ли хотя бы какая-нибудь документальная основа для утверждения, что между Кировым и Милдой Драуле существовала интимная связь и что Николаева к мести подтолкнула ревность?

- Эта документальная основа существовала, но увидеть ее историкам не довелось. Из протокола первого допроса Милды Драуле - а это типографский бланк, в котором предусмотрена строгая очередность вопросов, - изъято несколько страниц. Как раз тех, из которых можно было бы узнать, почему ровно через пятнадцать минут после убийства Кирова Милда Драуле уже была доставлена на допрос в здание УНКВД на Литейном проспекте. Сталин отверг версию убийства на почве ревности, но не уничтожил возможность ее документального подтверждения в будущем. А в 56-м или 57-м году, уже после XX съезда партии, эти несколько страниц, важнейшие для по-

...вало именно версию об интимной связи Кирова с женой его убийцы.

- Но каким образом эта женщина могла оказаться так близко к первому в городе лицу? Ведь не балерина, простая секретарша...

Всего несколько часов следствие разрабатывало версию об интимной связи Кирова с женой его убийцы. ЗАКОНЧАТ ЛИ СЛЕДСТВИЕ ИСТОРИКИ?

- Она никогда секретаршей не была. Вся жизнь - на комсомольской, потом на партийной работе, наконец, зав. отделом кадров в филиале Наркомтяжпрома. Судя по всему, они увидели друг друга в Смольном. В общем-то, красавицей она не была, зато чувствовалось здоровое крестьянское происхождение: настоящая кариатида. А Киров был маленького роста. Обычно таким мужчинам и нравятся высокие здоровые женщины.

- Однако ни в дневниках Николаева, ни в протоколах допросов его или его жены не видно никаких следов этой «интимной версии».

- Если об этой связи знали все, то могли ли не знать чекисты? А в ответ на ваш вопрос напомню фразу из дневника Николаева: «А, ты бы могла предупредить меня, но не захотела». Вот это - и есть доказательство этой фразы. Например, так: если бы не было связи с Кировым, то ничего этого не было. Либо так: ну ладно, было, но не захотела для меня ничего. А вот так: ты бы могла предупредить меня, но не захотела.

«Учитывая, что Николаев не только

...лидера Ленинграда, считал, что уже полностью «очистил» город от сторонников своего предшественника. И тем не менее Сталин запустил версию о новом «заговоре зиновьевцев». Для него это было продолжением идейной

борьбы с противниками того политического курса, который в партии отстаивала «группа Сталина». Тут мы должны очень тщательно отсеять зерна от плевел. Не удовлетворяясь вступлением СССР в Лигу Наций, «группа Сталина» считала необходимым незамедлительно заключить оборонительный союз с западными странами и приступить к производству новейших вооружений. Однако Зиновьев, Каменев и их сторонники упрямо заявляли: не нужно ничего этого делать, вот-вот, через неделю, через месяц, революция победит во всей Европе и все наши проблемы решатся сами собой. Вот где была зарыта собака! Как показывают документы, и в 35-м, и 36-м году эта сталинская линия наталкивалась на очень серьезное сопротивление в партии. И если бы Сталин не переломил это сопротивление, чем бы мы встретили немецкие войска в 1941 году? Мы уже и так опаздывали с подготовкой к военному отражению агрессии. Вот почему, спустя две недели после трагического события в Смольном, Сталин измыслил этот ход: предъявить обвинение в убийстве Кирова своим политическим противникам...

...секретаря объединенного секретариата горкома и обкома партии, фактически второго человека в ее рядах. Никита Сергеевич не мог уже глотать, что и сам принадлежал к партийному руководству. Поэтому были изъяты и уничтожены документы, которые могли опорочить моральный облик «соперника Сталина». В разное время по инициативе Политбюро четыре комиссии расследовали обстоятельства убийства Кирова. Последней руководил А.Н.Яковлев - член Политбюро тех лет. Но сколько эти комиссии ни старались, какие только устные заявления ни делали для прессы, ни одна из них не опубликовала официальных выводов, основанных на документах и фактах. Каждая начинала работу с целью доказать версию, преподнесенную Хрущевым на XX съезде партии, а потом как бы растворялась в воздухе. Впрочем, этому не стоит удивляться. Возьмите самые громкие политические убийства XX века - эрцгерцога Фердинанда, югославского короля Александра, французского министра Барту, американского президента Кеннеди, - ни одно из этих дел до сих пор не удается распутать до конца. Сначала - потому, что столкновение политических интересов такое мощное, что фактически нейтрализует следствие или, хуже того, заставляет его идти по ложному следу. А когда эти интересы в конце концов теряют актуальность, то за давностью лет уже не хватает улик. Вполне может быть, что история убийства Кирова тоже попала в категорию таких вечных головоломок.

Александр Сабов, РГ

БЕДЫ, И НАША ОБЛАСТЬ - НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ

...московских дорогах лучше, чем те, на которых они по 10-15 лет косят по нашим областным трассам. Неудивительно, что получение еще 22 автобусов до конца года с нетерпением ждут в Аткарске, Дергагах, Красноармейске, Ершове, Красном Куте, Пугачеве, Петровске, в Ново-Партизанском, Александровогайском и Лысогорском районах.

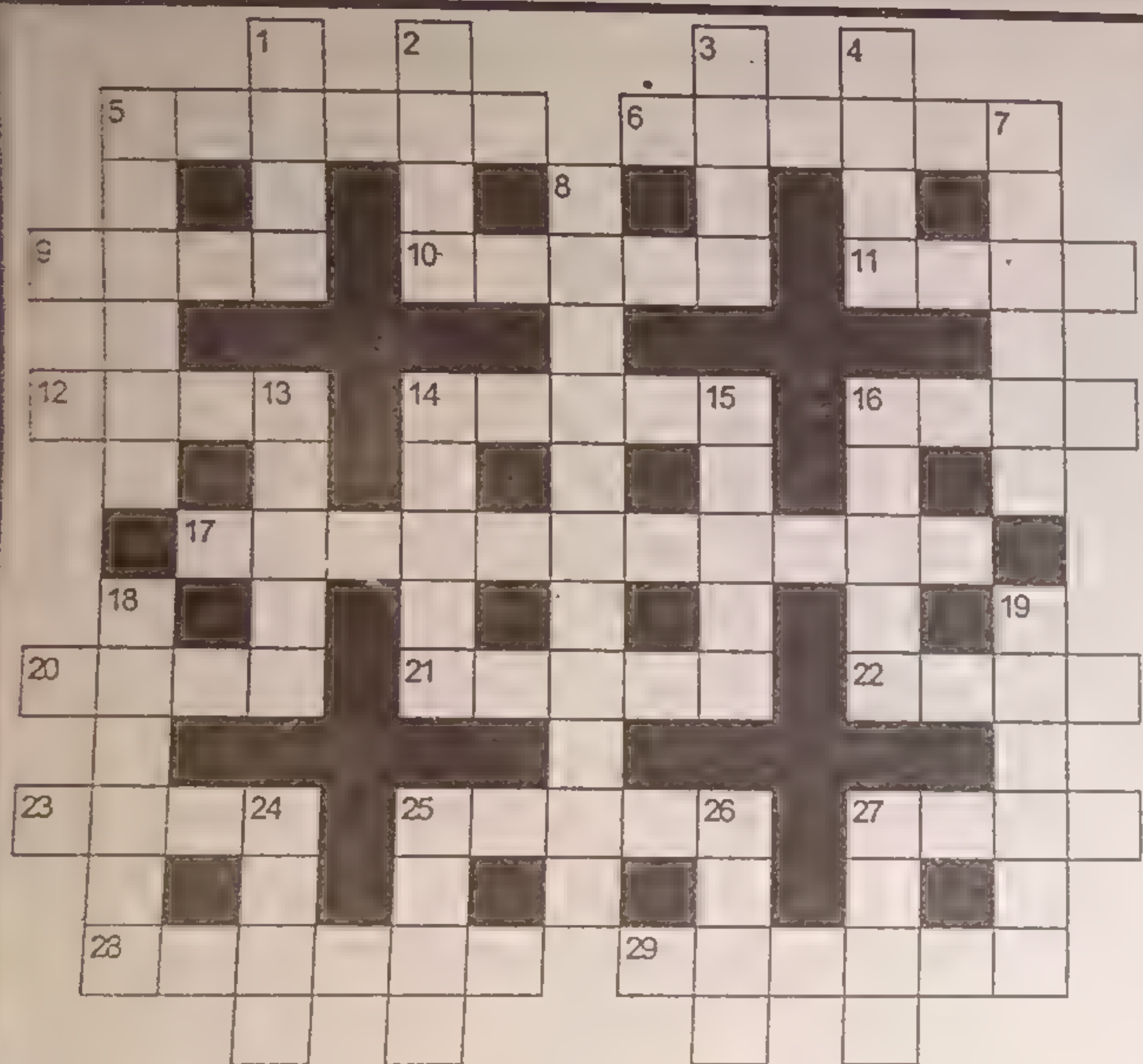
Директор одного районного автотранспортного предприятия поделился своим мнением по поводу этих автобусов: «Наш автопарк изношен до неприличия. Старые «пазики» могут работать по району, но для междугородных линий они не приспособлены. Пассажиры постоянно растут, а обслужить мы всех уже не в силах. Поэтому просто «сыпятся» на ходу после десяти лет на наших дорогах. А на трассе до Саратова мы вынуждены держать «Икарус», который уже 21 год! Это просто опасно. Так что если кто будет говорить, что автобусы после года эксплуатации плохи, - ерунда. Ку-ку, лучше всего приспособленный к нашим дорогам «Ика-

рус» самым - нереально, он стоит от 2,7 до 3 млн. рублей. Поэтому когда депутат Володин предложил нам помочь с получением сразу трех «Икарусов» из Москвы - мы все были только «за», все жители района. С отделом образования уже договорились, что один из этих автобусов будет работать в основном для наших районных школ, возить детей на конкурсы, соревнования, экскурсии. Эти автобусы для нас - как нельзя более вовремя, мы их все очень ждем».

Однако, к сожалению, этих автобусов теперь уже не дождаться. И причина в том, что официальные представители областной власти заявили, что им подержанные автобусы не нужны. Сделано это было громко, с высокой трибуны, и средства массовой информации эти слова подхватили. Те, кто помогал депутату Володину решать вопрос с выделением бесплатных для областных жителей автобусов, в том числе представители мэрии Москвы, приняли слова саратовских начальников на свой счет. Мол, что вы нам старье шле-

те! И теперь, чтобы не заслужить больше обидных слов, решили прекратить поддержку этого, безусловно, нужного всем жителям области проекта. Понять москвичей можно, - делаешь бескорыстно полезное дело, а в результате тебе говорят - «спасибо, не надо, и вообще это не ваше дело». Любой обидится. В Москве воспринимают нашу область по тем людям, которые нас всех представляют - по нашей власти. Получается, что она опять все решила за людей, их не спросив. Думается, что ни районные главы, ни начальники АТП, ни, тем более, рядовые пассажиры общественного транспорта от лишних (а на самом деле они совсем не лишние!) хороших автобусов никогда бы не отказались. Да кто бы их спрашивал...

P.S. На недавней встрече губернатора с депутатами областной думы - членами партии «Единая Россия» - этот вопрос был задан главе нашего областного Правительства. Губернатор пообещал вместо «ушедших» от нас 22 автобусов купить для районов 50 новых.



По горизонтали: 5. Часть чего-либо. 6. Экипаж для Чацкого. 9. Капитан «Наутилуса». 10. Гнев женского рода. 11. Организация, дивизион, общество. 12. Стальная составляющая автошины. 14. Имя актрисы Будиной («Таежный роман», «Московская сага»). 16. Валюта Мексики. 17. Магазин, торгующий вещами б/у. 20. Порода собак. 21. Форма наступления. 22. Аксон по сути. 23. Инструмент хлебороба 19-го века. 25. Австрийский новеллист. 27. Токонесущий провод. 28. Овощ с хрустом. 29. Город в Пакистане.

По вертикали: 1. Телефонное приветствие. 2. Одна из форм фольклора. 3. Женщина крестового короля. 4. Столица Кореи. 5. Трясучка, дрожь. 7. Месяц Льва и Девы. 8. Немецкий «автомобиль». 13. Классик английской прозы. 14. Зайцы в зимнюю пору облепляют кору этого дерева. 15. Штат в США. 16. Столица РНР. 18. Одно из важнейших древних изобретений, с помощью которого были знакомы инки. 19. Северо-американский медведь. 24. Водоем в старинном парке с цветущими лилиями. 25. Немецкий философ, на которого товарища нет. 26. Аптекарь. 27. Один из символов государства.

Ответы на кроссворд в №95

По горизонтали: 5. Неделя. 6. Диспут. 9. Грех. 10. Враки. 11. Трус. 12. Топор. 14. Кайма. 16. Грач. 17. Головоломка. 20. Пума. 21. Офсет. 22. Топор. 23. Дык. 25. Прима. 27. Шина. 28. Ариель. 29. Фингал.

По вертикали: 1. Вдох. 2. Хлев. 3. Фили. 4. Шпат. 5. Нарзан. 6. Паниковский. 13. Крона. 14. Киото. 15. Апорт. 16. Гекла. 18. Сигнал. 24. Кейс. 25. Пуля. 26. Ария. 27. Шуга.

РАЗ «СНЕЖИНКА», ДВА «СНЕЖИНКА»...

Международный день инвалидов отмечали 3 декабря. Каждый год, приуроченный к этой дате, проходит культурно-спортивный фестиваль «Снежинка». В выходные вот уже в двенадцатый раз дети с ограниченными возможностями встретились в спорткомплексе «Буревестник».

«Снежинка» - это праздник для всех детей с ограниченными возможностями. За время проведения таких фестивалей многие познакомились и дружат до сих пор. По словам председателя Балаковского отделения Всероссийского общества инвалидов Александра Низовцева, каждый год на этом фестивале дети-инвалиды проявляют свои способности, которыми награждают тех, кто и которые они в себе находят. «Дети-инвалиды имеют право досуга во время каникул в городе. На фестивале работают специальные кружки для этих ребят. Центр дополнительного образования готовит и проводит ребятшек к себе, так как они уже давно сотрудничают. А на базе организации «Академия спорт» работают спортивные секции».

Фестиваль был похож на путешествие-экспедицию. Так называемые «Мировой океан», «Арктика», «Северная Америка» по очереди принимали гостей. Метание дротиков, стрельба из лука, танцы, рисование

были предложены ребятам. Правила везде простые. Например, сбиваешь кеглю - мягкая игрушка твоя. Самым увлекательным был поиск клада. За пять секунд из объемной соковыжималки нужно было «урвать» кусочек. Конфеты, шоколадки, чупачупсы - кому как повезет. Здесь нет конкуренции, потому что нет соперников. Множество улыбок и дружеских взглядов заставляют ребят забыть, что они отличаются от большинства детей. Масса положительных эмоций, подарки и сладости - это счастье для ребенка. В конце фестиваля каждый получил целый пакет подарков. А детишки, которые пришли на «Снежинку» первый раз, удостоились чести поднять флаг фестиваля.

Лилиана
11 декабря в тренажерном зале БГОО «ФОКИ «Академия спорт» по адресу: ул. Ак. Жука, 52, в 10.00 состоится соревнования среди инвалидов в открытом первенстве по дартсу и в личном первенстве по тяжелой атлетике.

Интервью по вашей просьбе ТАК ЗАХОТЕЛО РУКОВОДСТВО КЛУБА

Внештатный корреспондент СГ В.Королев встретился со знаменитым гонщиком С.Ерошиным и задал ему вопросы, интересующие многих.

- Мастер спорта Сергей Ерошин покидает Балаково и выступать за «Турбину» не будет. По его желанию?

- Да нет, в принципе, не по моему желанию - так захотело руководство клуба. Были кое-какие трения с руководством перед этой решающей гонкой с Даугавпилсом. Была задолженность за три предыдущие гонки, которую они не хотели погасить. Четвертую гонку бесплатно я просто не мог ездить, поэтому заранее предупредил руководство за неделю до гонки. Они дотянули до последнего, я приехал на гонку и не отказывался в ней выступать. Я приехал подготовленный, тренировался в Тольятти, привез технику, но положительного результата переговоры не дали.

- Сергей Валерьевич! Деньги вам выплатили, технику вы сдали, а улучшение в отношениях с руководством так и не наступило?

- Да, это так. Как были разногласия, так они и есть. Не сошлись мы почему-то характерами.

- Они считают, что Сергей Ерошин плохой гонщик?

- Нет, дело не в этом. Я сам не понимаю, почему все так получилось, почему руководство хочет со мной распрощаться.

- А кто пригласил вас в «Турбину»?

- Первое предложение я получил от В.Д.Гордеева.

- Это сегодняшний тренер команды?

- Да, «тренер».

- Почему вы говорите это с сарказмом?

- Не знаю. Возможно, вина в том, что происходит в команде, не в В.А.Соловьеве. Мое личное мнение, что виноват в этом тренер. Соловьев - человек, новый в этом виде спорта, он далек от многого, и многое им делается с подачи тренера. Это мое личное мнение - тренер преподносит ему все абсолютно неправильно.

- В.Д.Гордеев вас пригласил, а теперь сам же выпроваживает из команды. Какой смысл терять хорошего гонщика?

- Для меня это непонятно.
- Сергей Валерьевич! Может, здесь замешано что-то личное, какие-то коммерческие дела? Может, вопросы лишние задаете?

- Я вообще не понимаю Гордеева как руководителя. Это трудно назвать руководством. Получается, им не важно...

СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО РАДИАЦИОННАЯ ОБСТАНОВКА - В НОРМЕ

(сводка за ноябрь 2004 г.)

В ноябре 2004 г., как и за весь предыдущий период эксплуатации, Балаковская атомная станция работала, сейчас) безопасно и надежно. Радиационная об-

Служба спасения

поиск и спасение

В прошедшем месяце прошли облавы на нарушение правил организации соревнований соревнований поисково-спасательных отрядов на звание «Лучший в своей профессии». От балаковских спасателей наиболее успешно выступил Андрей Захарин. Среди спасателей-водителей он занял второе почетное место.

В субботу, 4 декабря, в начале первого дня в службу спасения отряда поступил тревожный сигнал от родителей 2-летнего малыша, который остался один в квартире с включенными газом и электрообогревательными приборами. Смена Дмитрия Краснова немедленно выехала на место происшествия и в короткий срок открыла входную железную дверь квартиры.

В понедельник утром, в половине седьмого, спасатели открыли новый сезон вызовов по провалившимся под лед. Первой жертвой тонкого льда стал 68-летний пенсионер, который переходил судоходный канал в районе шлюзов. Примерно в 150 метрах от берега со стороны конечной троллейбусной остановки лед под ним провалился, и мужчина оставался в воде до приезда дежурной смены спасателей во главе с Леонидом Ищенко. При помощи альпинистского снаряжения, специальной техники и профессионального мастерства мужчину доставили на берег. Ехать в больницу он отказался, и его доставили домой согреться. Состояние мужчины стабильно, а может быть, и вовсе не хуже, чем у вас.

М. Смирнова

СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО

РАДИАЦИОННАЯ ОБСТАНОВКА – В НОРМЕ

(сводка за ноябрь 2004 г.)

В ноябре 2004 г., как и за весь предыдущий период эксплуатации, Балаковская атомная станция работала (и продолжает работать сейчас) безопасно и надежно. Радиационная обстановка в районе расположения Балаковской АЭС за ноябрь 2004 г. характеризуется следующими показателями:

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ ВЫБРОС ГАЗОАЭРОЗОЛЬНЫХ НУКЛИДОВ В АТМОСФЕРУ

Вид радионуклидов	Среднесуточный выброс	Норма	Процент от нормы
Изотопы аргона, криптона, ксенона	Ниже чувствительности метода регистрации (минимальная детектируемая объемная активность 100000 Бк/кум.м)	1,9 ТБк/сут	Близок к 0
Йод - 131	0,172 МБк/сут	50 МБк/сут	0,344

РАДИАЦИОННОЕ СОСТОЯНИЕ ПОВЕРХНОСТИ ВОД (Беккерель/литр)

Водный объект	В ноябре 2004 г.	До ввода АЭС в эксплуатацию
р. Волга	0,053	0,047-0,185
Водоем-охладитель АЭС	0,167	0,047-0,185

МОЩНОСТЬ ДОЗЫ ГАММА-ИЗЛУЧЕНИЯ НА МЕСТНОСТИ (микроЗиверт/час)

Территория	В ноябре 2004 г.	До ввода АЭС в эксплуатацию
Промплощадка АЭС	0,09-0,14	0,08-0,14
г. Балаково	0,09-0,1	0,08-0,14
с. Натальино	0,1-0,11	0,11-0,15
Другие населенные пункты зоны наблюдения АЭС	0,08-0,11	0,08-0,17

Примечание: снижение и увеличение величины мощности дозы гамма-излучения вызвано естественными сезонными колебаниями этого показателя.

ЦОИ БАЭС

ОНИ ОБЕЩАЛИ НАС ЗАЩИЩАТЬ

Одна из давних традиций российских милиционеров - принятие присяги. Проходит она ежегодно. Мы стали свидетелями того, как 56 балаковских милиционеров присягали Отечеству и народу.

Уголовный розыск, следователи, дознаватели, паспортно-визовая служба - представители почти всех подразделений УВД собрались в спортивном зале УВД. Из напутственных слов заместителя начальника УВД новички-милиционеры узнали, что в присяге сконцентриро-

ван весь смысл службы сотрудников милиции.

Ритуал принятия присяги - у всех один, проходят его чаще после «боевого крещения». Некоторые из милиционеров не то что не первый месяц, не первый год в милиции работают.

Присяга - это тоже своеобразное крещение. Когда человек уже полугражданский милиционерскую веру принимает и всем своим обещает, а другим как бы грозит - буду честно служить и охранять закон.

Н.И.

- В.Д.Гордеев вас пригласил, а теперь сам же выпроваживает из команды. Какой смысл терять хорошего гонщика?

- Для меня это непонятно.

- Сергей Валерьевич! Может, здесь замешано что-то личное, какие-то коммерческие дела? Может, вопросы лишние задаете?

- Я вообще не понимаю Гордеева как руководителя. Это трудно назвать руководством. Получается, им не важен был результат в той решающей гонке, будет ли «Турбина» четвертой или пятой - им все равно. Тогда непонятно, зачем меня вообще приглашали в команду? Это для меня загадка.

- Есть ли какие-то нюансы, которые вы знаете, но не можете или не хотите сказать о них?

- Конечно, их много. Я ведь 16 лет в этом виде спорта, все прекрасно знаю. Знаю, как все делается - и финансовые, и тренерские, и технические дела. Но комментировать не хочу. Пока.

- Есть ли у В.Д.Гордеева какие-то личные претензии к вам?

- Конечно! Иначе и не было бы ничего. Но от комментария я воздержусь.

- А обозначить можно хотя бы приблизительно, что это - деньги, личные отношения, техника, еще что-то?

- Все, вместе взятое.

- У вас контракт до 31 декабря. Вы не имеете права выступать за другую команду. А на что жить?

- Кроме спорта у меня есть свой бизнес в Тольятти. Да и на коммерческих, личных гонках я имею право выступать, контрактом это не запрещено. У меня уже есть приглашение на коммерческую гонку в Салават. А техника у меня своя.

- Что можете сказать о балаковских болельщиках?

- Болельщики замечательные. Я побывал во многих городах, но лучше балаковцев нигде не встретил. Спасибо им за поддержку, и они, и город мне очень нравятся. Я бы с удовольствием остался в команде.

- Сергей Валерьевич! «Турбина» - единый, дружный коллектив?

- Нет! Отсутствует костяк команды, потому что большинство из гонщиков - наемные.

- А есть ли в «Турбине» перспективная молодежь?

- Да, конечно. Те же юниоры Косолапкин и Захаров, это же ваши, балаковские ребята. У них большое будущее при условии правильно поставленной тренерской работы.

- Не задумывались вы о переходе на тренерскую работу?

- Нет, я еще хочу погонять на треках. Хотелось бы выступать именно за Балаково. Мне здесь нравится, найти бы еще общий язык с руководством.

- В.А.Соловьев свои обязательства перед вами выполнил, отдал деньги?

- Да, только я не понимаю, почему это сделано было после гонки, которая так нужна была городу, а не до нее? Отдал он все, я ему благодарен. Думаю, если бы тренер сказал В.А.Соловьеву отдать деньги перед гонкой, он так бы и сделал.

№22

Газета выходит (1186)
с 8 декабря 1990 г.

22

марта
2005 года

СВОБОДНАЯ

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ГАЗЕТА

МНОГОСЕРИЙНАЯ СУДЕБНАЯ ТЯЖБА

В Балакове существует общественная организация «Защита прав вкладчиков». Третий срок ее возглавляет Г.А.Хохлова. Вкладчику М.И.Пысину, видимо, это очень не нравится. Он подал в ОБЭП заявление на председателя ОО ЗПВ Г.А.Хохлову о якобы присвоении ею денег в сумме 1624 руб. с использованием служебного положения. В апреле 2003 года было заведено уголовное дело. С тех пор оно открывалось и закрывалось 8 раз (!) с формулировкой «отсутствие состава преступления».

За это время Пысин обошел практически все газеты. Выступал по радио со своими обвинениями в адрес Хохловой. Теперь за опубликование фактов, не соответствующих действительности, редакторы ряда СМИ, некоторые журналисты и лично М.Пысин должны выплачивать компенсацию морального вреда Г.Хохловой.

16 января в девятый раз открыто уголовное дело Хохловой. Составом состава

ВСЕ - НА МИТИНГ!



В Саратове в субботу прошла акция протеста. Реформа ЖКХ идет по живым людям, утверждают организаторы и призывают жителей губернии последовать их примеру - высказать властям свое недовольство. 23 апреля в Балакове митинг проводит Анатолий Калашников.

Успешно мушкетер по радио о покушении на Чубайса и по делу двух местных олигархов убил
На суде судья его спрашивает:
- За что вы их убили?
- Да так, по всей стране началось.

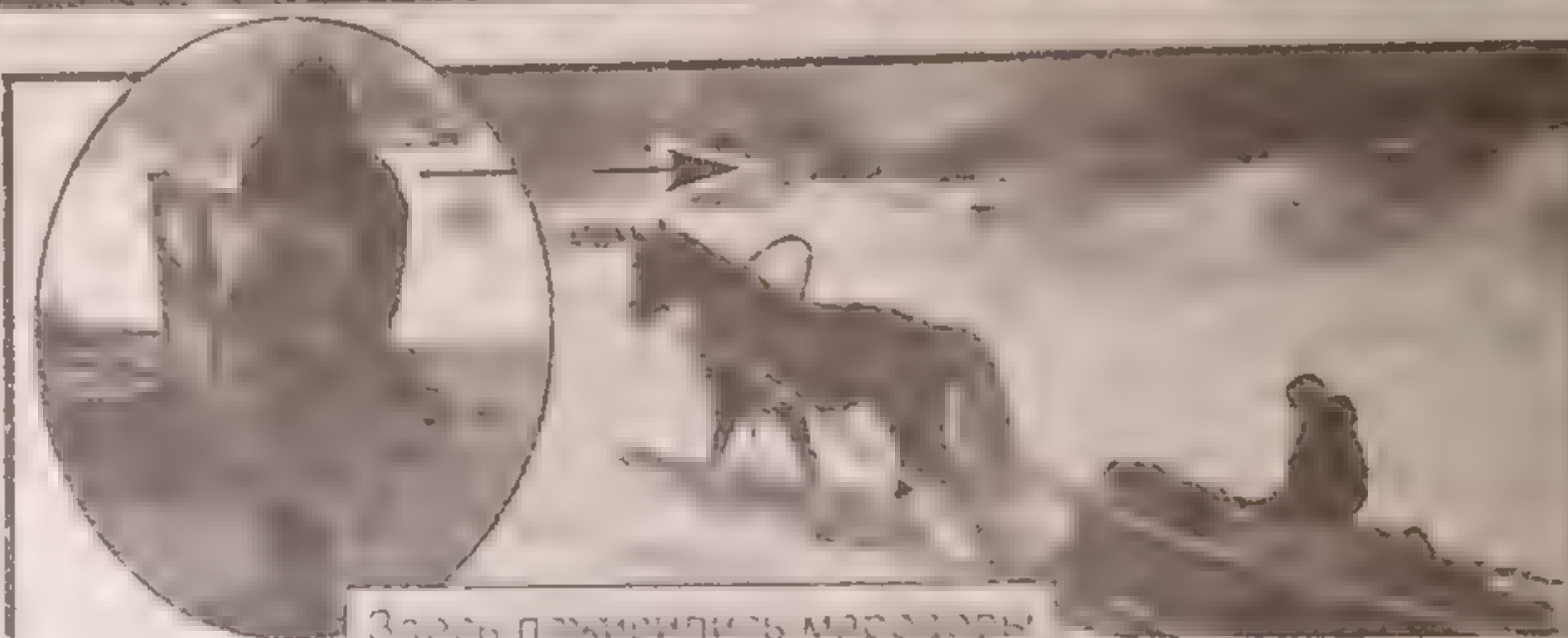
Ю.Курбатов

Репортаж с места события

ВЛАСТИ НАУЧИЛИ КРЕСТЬЯН ЖИТЬ



15 марта в актовом зале гостеприимной Новониколевской средней школы состоялась конференция, на которой сельские и муниципальные власти во главе с мэром Валентином Тимофеевым сообщили крестьянам о грядущих изменениях в системе местного самоуправления и подвели итоги работы Новониколевского округа за прошедший 2004 год. На конференцию собралось не менее сотни сельчан: узнать о том, что



Здесь проживали мародеры

В МОНАСТЫРЕ УЛИЧЕНЫ МАРОДЕРЫ

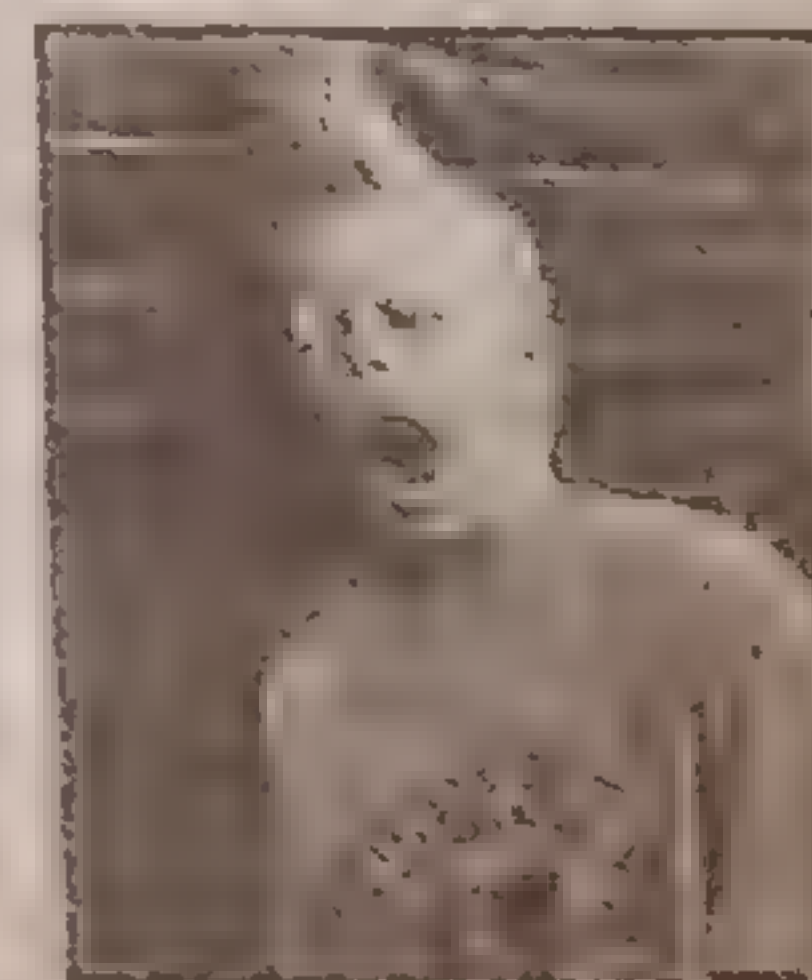
В ходе журналистской «ревизии», проведенной в Воскресенском монастыре, удалось установить, что жители ближайших деревень не чтят Бога. Среди бела дня на глазах у людей происходит наглое растаскивание имущества обители. Парочку подобных мародеров удалось задержать и нам. Похищенное возвращено монастырю, грешники покаются. Сумма спасенного - более 5000 рублей. Подробности в следующем выпуске «Эпохи».

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ: ЕСЛИ ВАС ТЕРЗАЕТ СКУКА...

- стр.3

Продолжение «эпохального» диалога с читателем.



КОМИССИЯ НАПИЛАСЬ ДО ПОЛОЖЕНИЯ РИЗ

- стр.10

Как проходила «революция» в Балакове - воспоминания участников событий 1917-1918 годов в «Волжской старине».

вание фактов, не соответствующих действительности...
...компенсацию морального вреда Г.Хохловой.

15 января в девятый раз (!) закрыто уголовное дело Хохловой за отсутствием состава преступления. Следователи М.В.Угрюмов, М.А.Одинцов по два раза закрывали уголовное дело. Особенно «досталось» следователю Щербинину П.А. Он пять раз расследовал, проверял все обвинения и, не найдя ничего противозаконного, также дело закрывал. М.Пысин с активной помощью адвоката В.Н.Глухова, Л.Г.Светленко подавал в суд на следователя. Иск не был удовлетворен. Но продолжают жалобы в различные инстанции. М.Пысин с помощью все того же Л.Светленко подал на Хохлову еще пять исков в суды (!). Судьи О.Н.Рудченко, Е.Н.Шолохова, И.Г.Бирюкова разбирались в потоке жалоб и отказали М.Пысину в удовлетворении исков. Один из исков попал к судье О.П.Бурцевой. В нем Пысин обвинял Хохлову уже не в финансовых нарушениях, а в том, что она в присутствии вкладчиков, журналистов кричала на него, что он «вор, полицай, фашист» и пр. В.Минеев, Тамбовцева, Шапошников (не вкладчики!), В.Хромых, отец и сын Куцевол подтвердили обвинения Пысина Хохлова же представила своих свидетелей, которые обвинения опровергли. Тем не менее Хохлову признали «виновной в оскорблении». И, как уже многие поняли, Г.Хохлова обжалует решение суда в вышестоящей инстанции. Марафон под условным названием «балаковское личное дело вкладчиков» из финансового (недоказанного) русла отправился в русло реки: «А ты что пашешь?!» Сколько серий у этого «фильма», можно будет сказать только через год.



Крестьяне "узнали" о своей жизни много нового. По очереди бравшие слово докладчики рассказали собравшимся о социально-демографическом, экономическом и культурном состоянии округа, рапортовали об успехах, которых удалось достичь в минувшем году. Глава сельской администрации Андрей Шалин отметил повышение уровня жизни крестьян, сообщил об успешном участии округа в областных и федеральных программах по развитию села и обеспечению жильем. Александр Демин, директор ОПХ "Крутое", в котором трудится большая часть новониколевцев, рассказал о финансовом участии сельхозпредприятия в экономике села и его благоустройстве. Олег Скоробогатов, директор отделения общей врачебной практики, констатируя улучшение состояния здоровья сельчан, как безусловно положительный факт отметил снижение общего числа обращений к узкоспециальным городским врачам. Снизилась, по его словам, и обращаемость за скорой медицинской помощью. Он же, впрочем, посетовал на нехватку работников среднего звена и полное отсутствие некоторого медицинского оборудования.

Окончание на стр.2

Новости из мэрии ТЕПЛО ПОДАЕТСЯ

Жалобы на холод в квартирах поступали в выходные дни из островной части города - с улиц Ленина, Факел социализма, Коммунистической. Коммунальщики занялись регулировкой подачи тепла в этой части города. Зато, как заявил на планерке председатель ЮКХ Александр Чутьев, решена проблема с теплом в поликлинике № 1. Там включены подкачивающие насосы, и теперь больных обслуживают в теплых кабинетах.

НАКАЗЫВАЮТ ВСЕХ

Долги жителей за квартиры обратились в долги ЮКХ энергетикам. В пятницу предприятие «ЭнергоБалт» объявило об ограничении подачи электроэнергии на жилые массивы в связи с недоплатой. Коммунальщики спешно решают вопрос - как получить долги с жильцов.

СПЕШИТЕ ЗА ПРОЕЗДНЫМ

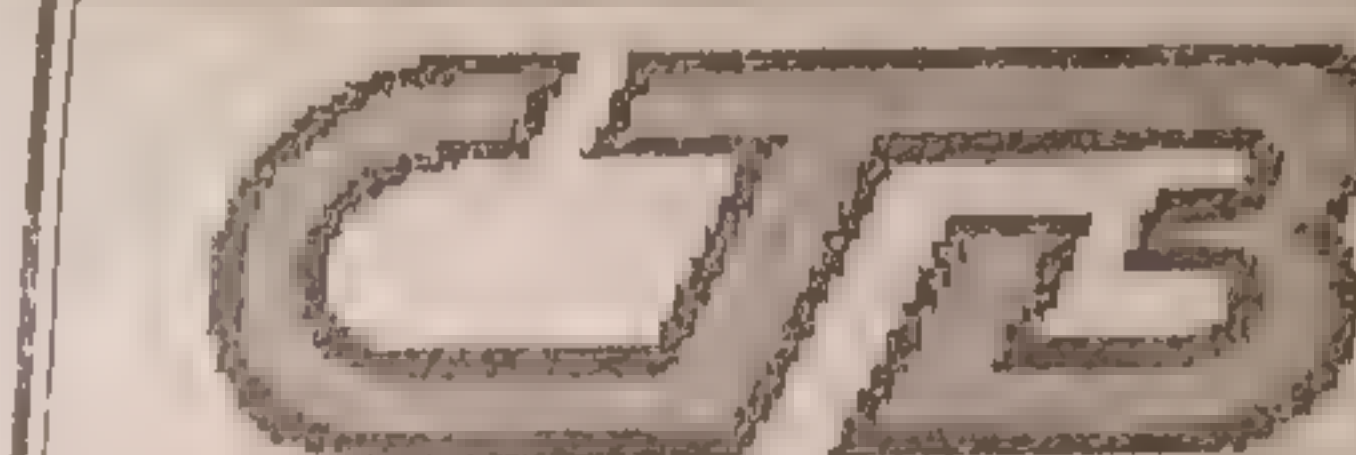
Началась продажа проездных билетов на общественный транспорт. Купить их можно во всех почтовых отделениях, а также на самих предприятиях. Напоминаем, что социальный билет стоит 50 рублей, для пенсионеров - 100 рублей. Все проблемы, которые возникнут у балаковцев при покупке билетов либо при обслуживании, можно обсудить по телефону 64-37-06 с Натальей Геннадьевной Злобиной с 8 до 17 часов.

ДЕНЬГИ НА МОСТ

Сколько выделить денег на строительство второго моста в Балакове в этом году? Этот вопрос будет решать на днях Областная дума. Предполагается, что останутся на цифре 55 миллионов рублей, из них 5 - областные средства, 50 - федеральные.

15 марта в актовом зале Гостеприимной Новониколевской средней школы состоялось заседание комиссии по изменению в системе местного самоуправления и подвели итоги работы Новониколевского округа за прошедший 2004 год. На конференцию собралось не менее сотни сельчан: узнать о том, что они в минувшем году нажили, что прожили и чего придется ожидать, было любопытно без исключения всем.

КОМИССИЯ НАПЯЛАСЬ
Как проходила «революция» в Балакове - поминания участников событий 1917-1918 годов в «Волжской старине».



проводит первоапрельский
**КОНКУРС
ЮМОРА**

Справки по телефонам:

35-43-70, 44-92-68

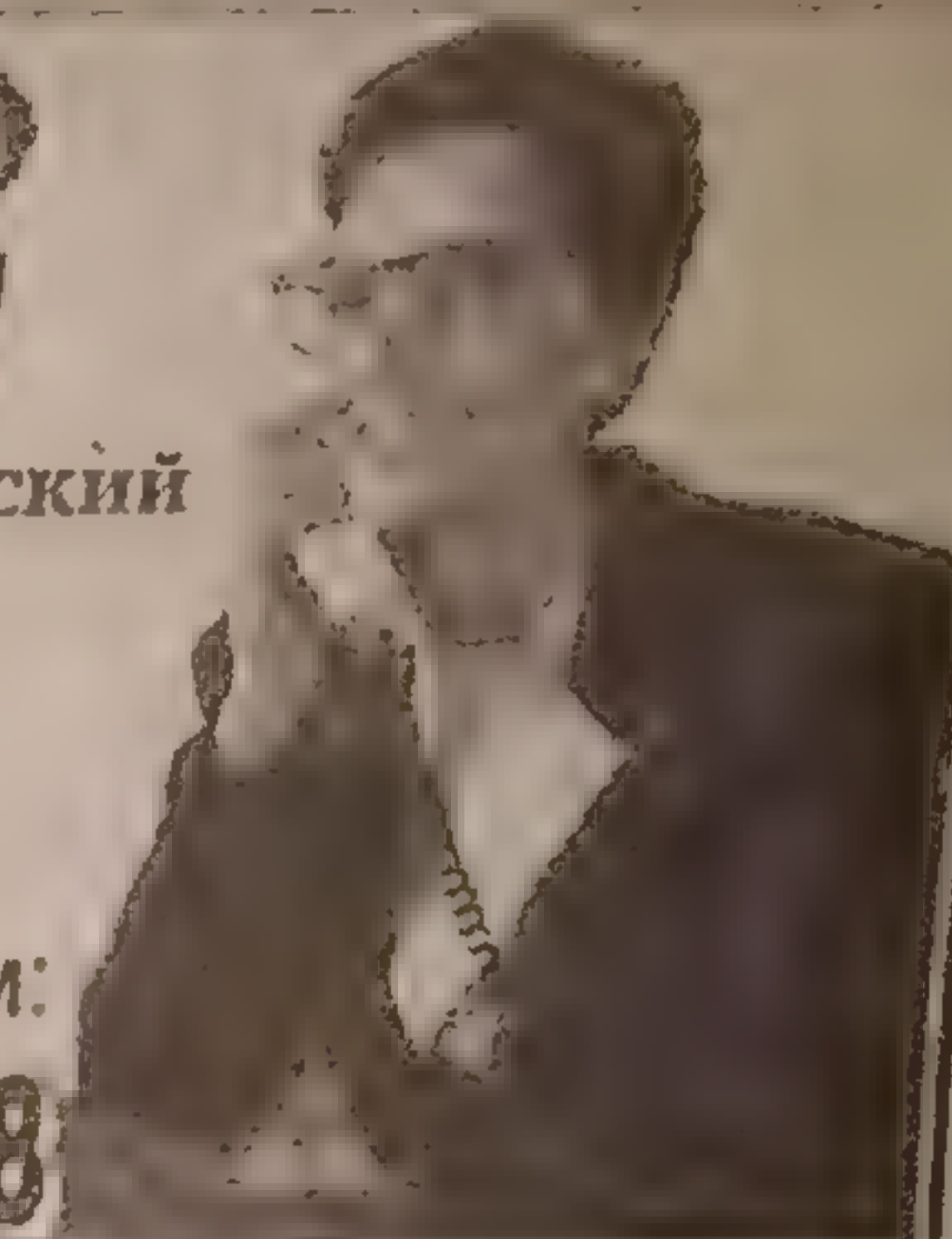


ГРАФИК ПРИЕМА ГРАЖДАН ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ в общественной приемной Балаковского местного отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия»

№ п/п	День приема	ФИО, должность и тематика приема ведущего прием
1	Понедельник с 13.00 до 15.00	Фролова И.Г., генеральный директор ООО «СТС-Балаково» (общие вопросы)
2	Вторник с 15.00 до 17.00	Караман Н.Л., председатель общественной организации «Защита»
3	Среда с 13.00 до 15.00 с 15.00 до 17.00	Дубс А.А., директор ООО «Фасад» Фельде А.А., директор МУП «Автостоянки» (коммунальные проблемы)
4	Четверг с 15.00 до 17.00	Козлов А.В., руководитель общественной приемной Балаковского местного отделения партии «Единая Россия» (юридические консультации)
5	Пятница с 15.00 до 17.00	Солдаткин А.А., председатель молодежной организации при Балаковском отделении партии «Единая Россия» (вопросы молодежной политики)
6	Первый вторник месяца с 15.00 до 17.00	Брызгалова Л.А., руководитель окружной приемной депутата ГД РФ Володина В.В. (общие вопросы)

Местонахождение общественной приемной: г. Балаково, проезд Энергетиков, д. 2а
Тел. 32-39-30.

и жители Матвеевки.

ЛИФТ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ

Новый 10-этажный дом на Каховской, построенный по программе «Ветхое жилье», не всем радует своих жителей. До сих пор там не работает лифт, что для многих пенсионеров и инвалидов делает проблему выйти из дома неразрешимой. После долгих телефонных переговоров и просьб жители, по нашей информации, сделали то, что должны были сделать сразу, - написали официальные письма в многочисленные инстанции и подготовили заявление в прокуратуру и иски в суд.

ВКУС - СПЕЦИФИЧЕСКИЙ

Торгинспекция предупреждает потребителей: из Пензы в губернию завезли большое количество поддельного «сливочного масла», фактически являющегося масложировой смесью. Пробуйте покупки, и если качество их заставляет в чем-то сомневаться, возвращайте их и требуйте обратно деньги.

ЭТО НАШ ПРОФИЛЬ

Состоялось заседание совета директоров школ по профильному обучению. Напомним, что одно из направлений в образовании - это подготовка детей к жизни, определение той профессии, которая наиболее близка ребенку и в которой он сможет достичь наивысших результатов. Видимо, с этой целью Обнинский университет ядерной физики проводит в каникулы олимпиаду в гимназии № 2 для всех желающих балаковских школьников. Все расходы оплачивает Балаковская АЭС, для школьников олимпиада бесплатная.

ИЗ САРАТОВА - В МОСКВУ

Во время весенних школьных каникул дополнительные поезда на Москву и Санкт-Петербург будут ходить из Саратова - сообщила пресс-служба Российских железных дорог.

БЕЗ ДЕТСКИХ САДОВ

16 деревенских садиков под угрозой закрытия - такое предположение делают жители окрестных деревень. Пожарные службы вынесли предписание руководителям садиков: необходимо вспомнить о пожарной безопасности - докупить, установить. У директоров денег нет, их начали штрафовать госорганы. Результат - реальная угроза, что все директора уволятся, а садики закроются.

У НАС БЫЛО БОЛЬШЕ СНЕГА

По официальной информации, Минсельхоз области планирует гибель 100 тысяч гектаров озимых из-за недостатка снежного покрова на полях области. Балаковский район в числе предполагаемых пострадавших не значится.

на судоходном канале в 5 микрорайоне. Об этом свидетельствует весь его многолетний опыт работы спасателем. На канале уже давно образовалось что-то вроде народной тропы, по которой многие балаковцы, стесненные во времени и

странным решением руководства города было сокращено несколько спасателей, усилиями которых минувшим летом была спасена не одна жизнь. А это значит, что следующим летом (зимой) людям на воде (льду) придется быть особенно аккурат-

таться боком откатиться от полыньи. Тут, естественно, звать на помощь и ожидать приезда спасателей, которые, несмотря на все проблемы, дело свое знают и оказать необходимую помощь готовы всегда. В.Н.

Репортаж с места события

ВЛАСТИ НАУЧИЛИ КРЕСТЬЯН ЖИТЬ

Окончание. Начало на стр. 1

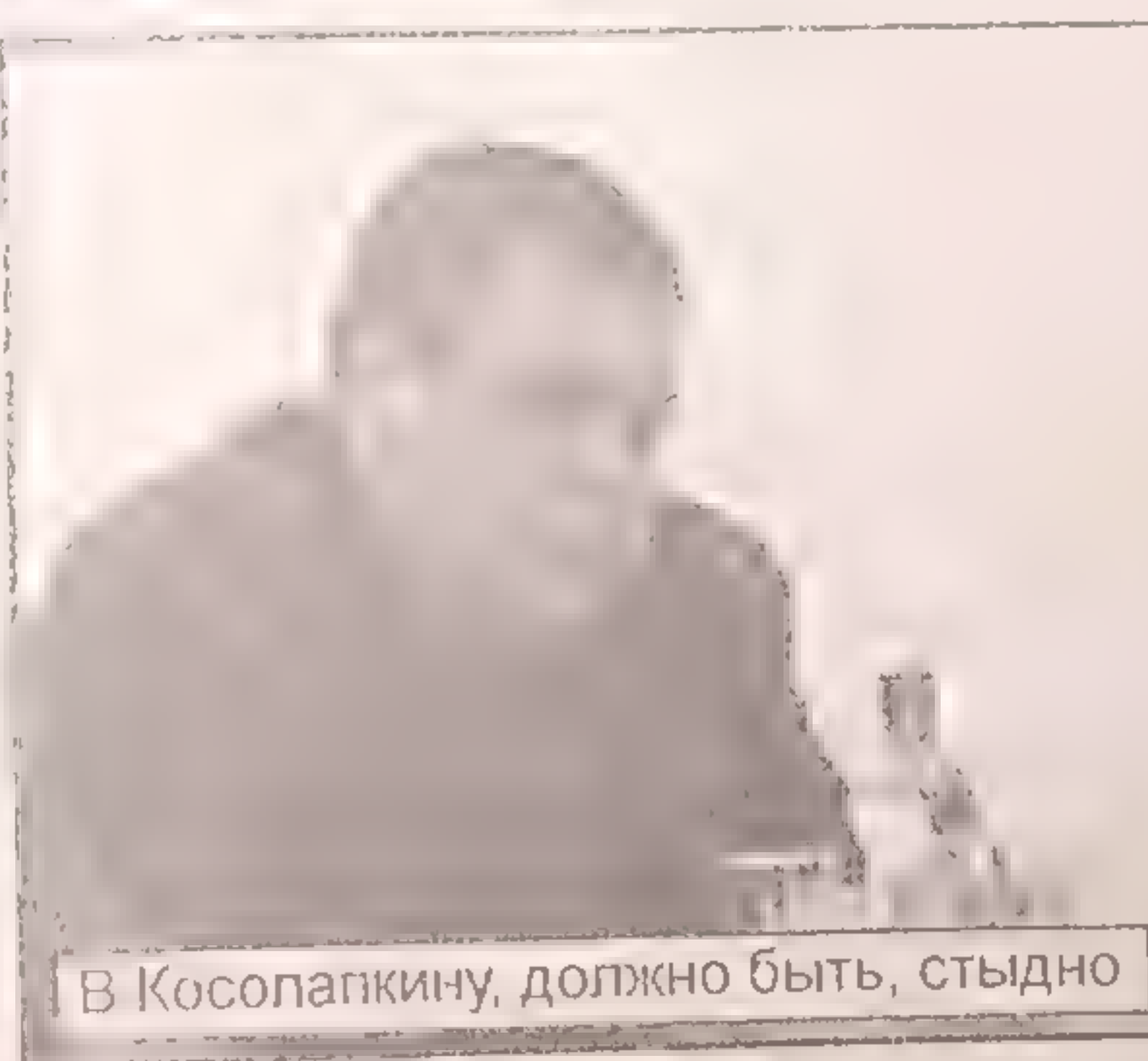
В целом свою удовлетворенность текущим положением дел в округе высказали все выступающие. Как заверил николевец замглавы БМО по работе с территориями Геннадий Шестеркин, «ваше село - самое стабильное, успешное и развивающееся. У вас есть все возможности для того, чтобы работать и зарабатывать». Это, конечно, неслучайно. В Балаковском округе за последние годы было построено много объектов, в том числе и в селе.

выступлений докладчики традиционно благодарили депутатов всех уровней, принимающих активное участие в жизни округа. Стараниями депутата Государственной думы Вячеслава Володина в прошлом году был приобретен школьный автобус, депутат Облдумы Евгений Ефимов регулярно помогает с ремонтом школы и Дома культуры. Слов благодарности в свой адрес не услышал только

Зал, до сих пор спокойно и уважительно внимавший докладчикам, неожиданно взорвался. Поднялся такой шум, что секретарю конференции неоднократно приходилось взывать к порядку. Народ припомнил «коммунальщикам» все: неблагоустроенность села, отсутствие уличного освещения, банальное невнимание к сельским проблемам. Но главным камнем преткновения стал «водный» вопрос. Крестьян особо интересовало, куда тратятся деньги, которые они исправно

немецкие классики, право оно или не право, это мое Отечество. Есть законы, которые нужно выполнять, а значит за все придется платить. Ответом на это стала реплика из зала: «Мы согласны платить, но за что? И, самое главное, чем?» Под занавес собрания благополучие Николевецкого округа было поставлено под сомнение. Выяснилось, что зарплаты у крестьян невысокие, выплачиваются с задержками, да и работать кроме как в ОПХ, которое тоже не резиновое, негде.

В Косолапкину, должно быть, стыдно присутствовать на конференции Вячеслав Косолапкин, который представляет интересы сельчан в Совете депутатов муниципалитета. Почему - стало ясно, когда на трибуну поднялся следующий оратор. Им оказался Владимир Корсаков, глава районных коммунальных сетей (бывшая БПМК), предприятия, которое пользуется у крестьян крайней непопулярностью.



В Косолапкину, должно быть, стыдно



В. Корсаков оказался крайним

присутствовавший на конференции Вячеслав Косолапкин, который представляет интересы сельчан в Совете депутатов муниципалитета. Почему - стало ясно, когда на трибуну поднялся следующий оратор. Им оказался Владимир Корсаков, глава районных коммунальных сетей (бывшая БПМК), предприятия, которое пользуется у крестьян крайней непопулярностью.

отчисляют за пользование водой. Почему давление в водопроводе такое слабое? Почему вода такая грязная? Откуда власти взяли такие непомерно высокие, разорительные новые водные нормативы, наконец? Чётко ответить на все эти вопросы Владимир Корсаков не смог. В оправдание он долго оперировал различными цифрами, но эта тактика понимания у сельчан не встретила.

В «водном» вопросе народ поддержал и глава БМО Валентин Тимофеев, заявивший о своем крайнем недовольстве работой районных коммунальных служб. Но, как говаривали



«Мы согласны платить, но за что?»

Завершилась же конференция на светлой ноте. Валентин Тимофеев вручил юбилейную медаль в честь 60-летия Победы Николаю Михайловичу Румянову, единственному дожившему до этой круглой даты николевеццу-участнику Великой Отечественной войны.

В. Некрасов

ЭПОХА

XXI век

Газета неисправимых оптимистов

2005 №2

Картинки с натуры

МАЙОРЫ «КОСЯТ» ПОД «ГЕРОЕВ»

Пассажирская «Газель», 22-й маршрут. Вечерний час пик. В салон, расталкивая набившийся народ, протискивается женщина. Форма с майорскими погонами очень стройнит и придает почти интеллигентный вид. Огромный букет алых роз прекрасно сочетается с непозорным цветом ее лица. Кондуктор вежливости собирает «за проезд», отрывает билетик. Когда автобус доходит до нее, майорша и не думает расплатиться.

- Милиция, - объясняет она обалдевшему от натиска кондуктору.

- Ну и что? - быстро находится молодой человек. - Все равно платите, льготы отменили.

- Вы что, не видите, я майор, - чуть ли не взвизгнув, парирует еще гуще покрасневшая дама.

- Понимаете, не мне вам объяснять, что теперь и милиция, в том числе даже майоры, обязаны платить за проезд. Если только они не находятся на служебном задании.

- Я на служебном, отстаньте, - возмущенно отвечает мадам.

- Коля, останови, мы подождем, пока товарищ майор оплатит проезд.

«Газель», не доезжая до остановки несколько сот метров, тормозит у «Милиции».

- Граждане, - объявляет кондуктор, - мы теперь будем стоять и ждать, пока все не оплатят.

Проходит минута, вторая. На автобус не возмущается, но уже

на человека

Я пожелал, чтобы исчезли обогнанные в погонах. На следующий день

Давно минули годы, когда на каждом шагу разного рода аферисты пытались выгодно «развести» наивных простаков. Точнее, минули не годы, а наивные простаки. Исчезло МММ, растворился в тумане Первый ваучерный. Подельники г-на Мавроди поделили денежки вкладчиков и махнули за рубежом. Практически не осталось аферистов, которые обманывали простых смертных. Таких как мы с вами.

Однажды в балакове...
Однажды, точнее, в ноябре прошлого года, предприимчивый Олег Николаевич Халявин дал в газеты следующее рода объявление: «Требуются менеджеры по продажам». Буквально через день в контору Олега Николаевича хлынула толпа разношерстной публики - обещанная зарплата, выражавшаяся в приличной

приличной

ИЩУ... ЛОХА, ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ

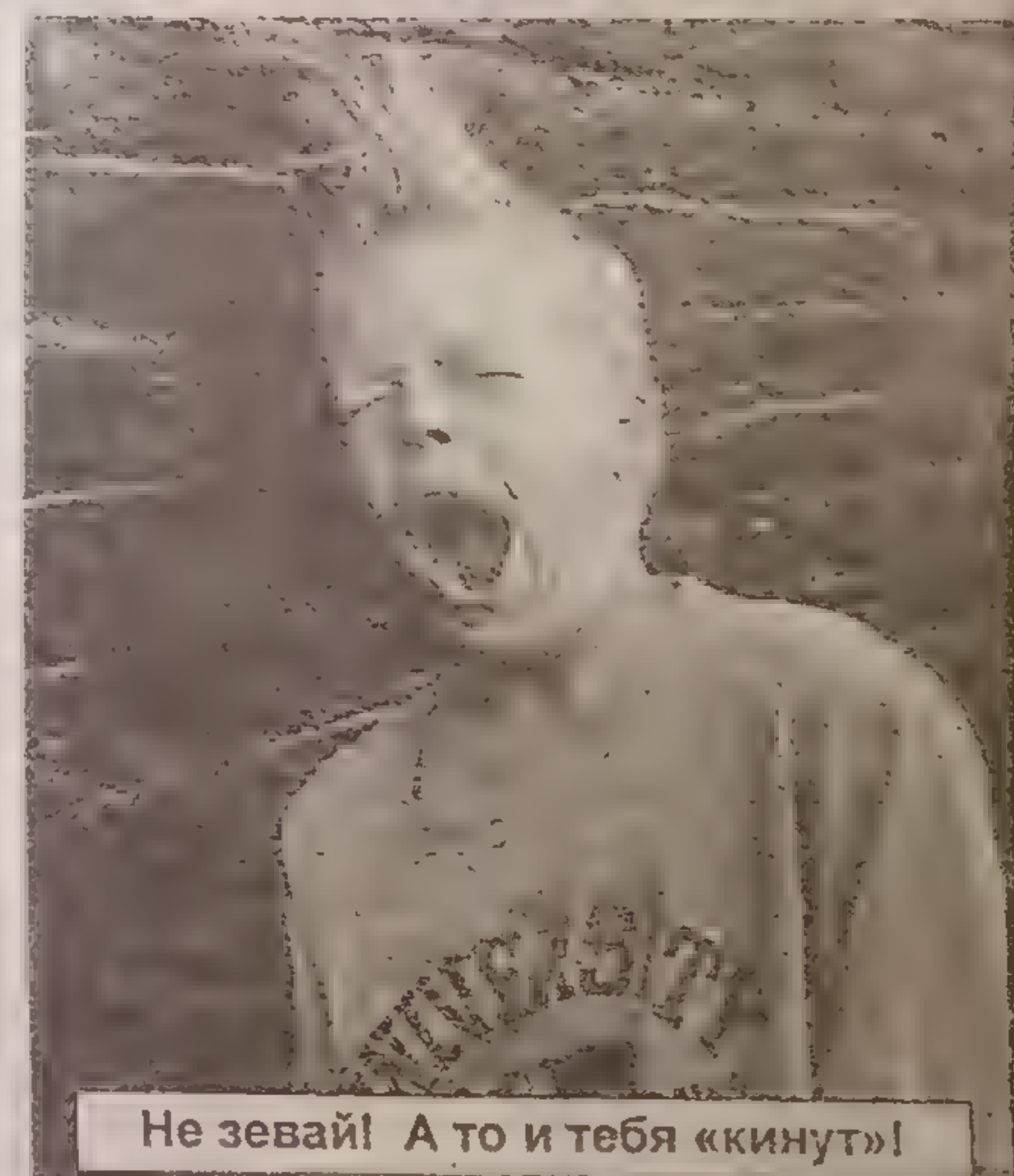
ленькое, а главное - хорошо оплачиваемое местечко.

Все выходные перед выходом Лена мысленно повторяла имя того самого человека, которому она так теперь обязана: «Олег Николаевич, ах Олег Николаевич!»

В принципе работа менеджера по продажам далека от романтики. Скажем так, ей здесь совсем не место. Но Лена просто летала на крыльях вдохновения. Первая реальная работа - ведь такое бывает раз в жизни. Ежедневно с 8 утра Леночка усердно выполняла служебные обязанности. Иногда, забыв про обед или полдник, Лена начинала ощущать голод только когда все диски были рассортированы, накладные составлены, а продавцы получали указания на завтрашний день. В редкие перерывы, грея озябшие пальцы о кружку с кофе, Лена подходила к окошку складского помещения и... мечтала. Мечтала о том, как уже через два, нет, один месяц она станет настоящим менеджером. С настоящей зарплатой. А там и весна на носу. Гардероб можно будет самой обновить. И так уже со школы на шее у мамы. Ну и что, что пока только 300 в месяц, зато потом...

«ВЫ НАМ НЕ ПОДХОДИТЕ!»

Незаметно, неслышно пролетели новогодние праздники, а вслед за ними и испытательный срок. И вот, едва за-



Не зевай! А то и тебя «кинут»!

ка покраснела и окончательно смутилась. - Вот и клиенты на тебя жалуются - молчишь, слова нормального от тебя не дожدهшься.

- Так а зачем, я что надо - говорю, - выдавила через силу Лена, - а тут вот вчера один приставать начал, я ему и ответила как надо.

- Много ты знаешь, как надо. Ну и что, - г-н Халявин приподнялся в кожаном кресле, - а я за твои грехи усатый не су. Ты же нашего оптика обманывала. Он теперь сюда пошел. Ты вообще соображаешь, что

...не платят...
...не возмущается, но уже...
...взгляды на человека...
...в семье.

- Ну и по-
доедем, -
успокаива-
ется дама с
розами.

Видя, что
препирательства не принесут ничего путного, люди воз-
вращают кондуктору билеты и забирают деньги. Тонкая
цепочка угрюмо бредет к следующему перекрестку. «Га-
зель», в которой осталось три человека - водитель, кон-
дуктор и майорша, посигналив нам на прощание, пе-
реезжает на другую сторону улицы и уходит на кольцо
своего маршрута.



**«... Я пожелал, чтобы исчезли обо-
ротни в погонах. На следующий день
в МВД отменили знаки различия».**
В.Коклюшкин

А теперь вопрос на засыпку: кому от
всего этого стало легче?

1. Водителю, потерявшему выручку.
2. Пассажирам, утратившим веру в человека с погонями
3. Даме с розами, наверное, опоз-
давшей на гулянку.

А.Мокроусов

КСТАТИ:

если вы когда-либо сталки-
вались с подобными случаями
в транспорте, на улице, в обще-
ственных местах, звоните нам
по телефону 44-92-68 и «Эпоха»
расскажет об этом всем.

Другой на месте Олега Николаеви-
ча радовался бы - столько дипломи-
рованных специалистов решили посвя-
тить себя его нехитрому бизнесу -
продаже видео-, аудиодисков. Однако
вышеназванный господин Халявнин,
проведя собеседование, почему-то заб-
раковал их всех, а вот телефончики трех
двадцатилетних девушек занес в свой
блокнотик. А одной из них, Лене, даже
позвонил вечером:

- Лена, здравствуйте, вы
подходите. С понедельника мож-
но выйти на работу. Испытательный срок
- три месяца. Договорились?

ЭТО СПАДКОЕ СЛОВО - «РАБОТА»!
В этот день Леночка была вне себя
от счастья. Еще бы - ей, двадцати-
летней девчонке, улыбнулась такая
работа. До окончания вуза оставалось
еще полтора года с половиной года. А
теперь можно было найти теп-

...ушла толпа
разношер-
стной пуб-
лики -
...обещан-
ная зарп-
лата, выра-
...в
...приличной
сумме, сыгра-
ла роль того са-
мого меда.

А там и весна на носу. Гардероб мож-
но будет самой обновить. И так уже со-
шкелы на шее у мамы. Ну и что, что
получить только 300 в месяц, зато потом

«ВЫ НАМ ПОДХОДИТЕ»
Незаметно, неслышно пролетели но-
вогодние праздники, а вслед за ними
и испытательный срок. И вот, едва за-
кончился дневной график, уже упомя-
нутый господин Халявнин вызвал Ле-
ночку в кабинет. Окинув ее хмурым
взглядом, некогда приветливый шеф
пробубнил:

- Ты чего в куртке в кабинет захо-
дишь, надо раздеваться.

Леночка хотела было за-
метить, что температура
воздуха на складе, где
она проводит основное
рабочее время, мягко вы-
ражаясь, не субтропическая.

Что в двух окнах нет ни одного целого
стекла, а батареи едва живые. И что, в
отличие от кабинета начальства, там
нет мощных обогревателей и персона-
лу некуда деваться, кроме как ходить в
том же виде, что и на улице.

Однако Леночка вовремя смекнула,
что сегодня этого лучше не говорить.
Как-никак, а последний день трехме-
сячной стажировки.

- Ну, ты чего молчишь? - Олег Ни-
колаевич слегка повысил тон. Но и
этого хватило для того, чтобы Леноч-

...выдавила через силу Лена, - а тут вот
вчера один приставай начал я ему и
ответила как надо
- Много ты знаешь, как надо...
...г-н Халявнин приподнялся в кожаном
кресле. - а я за твои грехи убытки
несу Ты же нашего опоздавшего оскор-
била. Он теперь сидит и не покажет
Ты вообще соображаешь, что тво-
ришь? Умная такая... Ах ты... Бон!

Не видящими от слез глазами Лена
нашла выход. Нащупала ручку двери.
Дернула раз, другой, третий. Внезапно она
распахнулась в другую сторону на поро-
ге стоял вчерашний клиент и расплывал-
ся в пьяной улыбке.

- О, Ленусик! Ну че, мо-
жет, в кафешку пойдешь со
мной? У меня жена в отъез-
де. Поехали, оторвемся, а?

Лена выскочила из запад-
ни и побежала по улице в сторо-
ну дома. Денег на автобус не было

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

- Алле, Оленька, здравствуйте. Это
Олег Николаевич, помните меня? Вот
и замечательно. Я тут прикинул и по-
нял, что вы нам подходите. Да, пока без
договора. Но мы же честные люди. Ис-
пытательный срок проходите, а потом и
оформимся. Ну, до свидания...

А.Сергеев
(все имена и фамилии в интересах след-
ствия изменены)

«Он влюбился, даже не увидев меня»

Андрей, обращаюсь к вам
по единственной причине -
среди моих знакомых мужчин
нет ни одного, кто был бы
не заинтересован в ответе
на мой вопрос. Расскажу
экратце. Я работаю на те-
лефоне доверия. Однажды я
разговаривала с человеком, у
которого вся семья погиб-
ла в автокатастрофе. Мы
общались в течение месяца,
и однажды он признался,
что влюбился в меня. А ведь
мы же не виделись! Скажи-

те пожалуйста, Андрей,
правда, что мужчина может
влюбиться в женщину, толь-
ко слыша ее голос?
Заранее спасибо.

Лена, 28 лет

Леночка, на самом деле
влюбиться можно не только по
голосу или переписке, но и
даже по звуку шагов или по-
черку - человек влюбляется в
тот образ, который ассоцииру-
ется у него с вами. В данном
случае мужчина представля-

ет вас как гаранта душевного
спокойствия и трогательной
заботы. Я уверен, если вы ос-
танетесь такой же, какая вы
есть, то думать о возмож-
ных недоразумениях не стоит.
Дальнейшая жизнь расставит
все по своим местам.

Дорогие читатели! Если вас
терзают скука, жизненные не-
урядицы или у вас просто не-
достаток общения - пишите
мне, отвечу всем. Обещаю!
Балаково, ул. Топоринская, 4,
с пометкой «для Андрея»

САМИ ВИДЕЛИ

Толпа кошачьих оккупировала подъезд дома по Ленина. Ввиду подобного ажио-
тажа пробегающие мимо собаки боязливо поджимали хвосты и задавали стрекача.
О Господи, ну почему мы замечаем все это только весной?

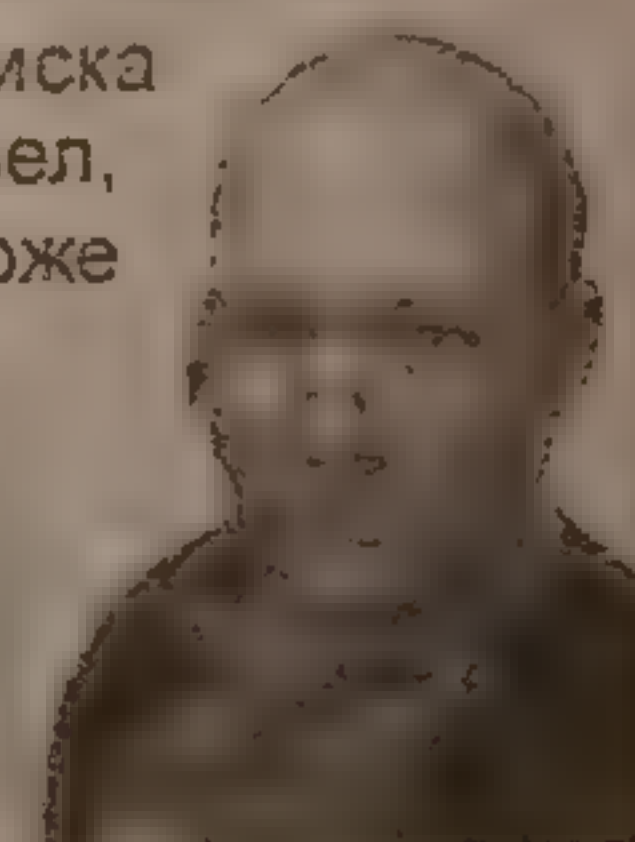
На перекрестке Бр. Захаровых и Чапаева две девушки лет по 15 зажали у стены
своего ровесника. Отобрав у того бутылку пива и наградив подзатыльником, девицы
мирно отчалили. Авитаминоз на пике.

Человек, пропружавший воду у психоневрологического дома-интерната по ул.
Коммунистической, желал доброго здоровья каждому проходившему мимо гражданину.
Прохожие нервно бубнили или вовсе не реагировали. Не пора ли обследоваться?

Покупатель хот-дога поинтересовался у киоскерши, почему сосиска
такая сморщенная. Судя по тому, с какой жадностью он ее потом съел,
ответом человек полностью удовлетворился. Помянем Диогена, тот тоже
смог бы выжить в России.

Уважаемые читатели! Мы объявляем конкурс на лучшего наблю-
дателя. Если вы увидите что-нибудь интересное на улицах горо-
да, звоните по телефону 44-92-68. Наиболее интересные сообще-
ния мы опубликуем.

Всегда ваш А.С.



Редактор выпуска А.Сергеев

К 60-летию Великой Победы ОПЯТЬ ВЕСНА НА БЕЛОМ СВЕТЕ...

Перед нашей Родиной мы
сочтемся славою,
все, кто кровью собственной
породнился с ней.
Шла война великая,
шла война кровавая
тысяча четыреста восемнадцать дней.
Нас война отметила метиной особою,
в жизни нет и не было ничего
трудней,
Метиной особою, самой высшей
пробою -
тысяча четыреста восемнадцать дней.
Наградила нас она фронтовым
содружеством,
не было содружества крепче
и родней.
Под огнем, под пулями закалялось
мужество
тысяча четыреста восемнадцать дней.
Сколько горя вынесло наше
поколение,
каждый день теряли мы
фронтовых друзей,
Каждый день, задумайтесь,
день поминовения,
тысяча четыреста восемнадцать дней.
Как я это выдюжил, до сих пор
не ведаю,
самому мне встретилась тысяча
смертей,
Только майский светлый день
улыбался мне тогда,
тысяча четыреста восемнадцать дней.
Родины,
и еще послужим мы Родине своей,
Все теперь под силу нам, если
нами пройдены
тысяча четыреста восемнадцать дней.
А.Николаев

Star-Ё НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ РОДИЛИСЬ... -календарь-

...711 лет назад - Улугбек Мухаммед Тарагай, сын Шахруха, внук Тамерлана. Дедушка разбил в пух и прах Золотую Орду, отец пытался сохранить империю Тимуридов, сам Улугбек с 15 лет - потомственный мэр Самарканда. Неподалеку от своей резиденции просвещенный монарх возвел обсерваторию, по его чертежам из чистого мрамора и другие инструменты. Результатом этого хобби стал фундаментальный труд «Новые астрономические таблицы». Мало-помалу Улугбек просвещал подданных и не слишком угнетал жителей Самарканда, перекладывая бремя налогов на плечи дехкан. Выкрутасы отца сильно раздражали сына мэра - Абдуллатифа, который и повелел убить папашу. Восток - дело ... Впрочем вы в курсе. Но зачем было обсерваторию разрушать? Дикари!

...522 года назад - Рафаэль (Raffaello Santi), итальянский живописец и архитектор. Самый молодой из трех титанов эпохи Возрождения. Вкупе с Леонардо да Винчи и Микеланджело юниор полонил мир. Пользовался авторитетом среди католического братства и участвовал в проектировании собора Святого Петра и других культовых сооружений. Советским массам известен после образования ГДР, с открытием доступа к сокровищам Дрезденской галереи. Удостоился великой чести попасть в квартет черепашек-индзя (четвертый - Донателло) на упаковке итальянских конфет с цельным миндалем.

...229 лет назад - Большой театр, старейшая в России школа оперы и балета. Кто его построил - уже не

ит до сих пор. Большой реконструировался два раза. Грядет и третья переделка-реставрация, самая дорогостоящая. Она обойдется каждому россиянину, включая грудных младенцев, в две бумажки с Большим. Раньше билеты на спектакль можно было купить по благу, теперь - за деньги. Сбоку от ГАБТа располагался второй по проходимости универмаг страны - ЦУМ. На площади и в скверике перед Большим - место встречи однополчан. Над фронтоном театра установлена запряженная тачанка без пулемета: когда музы кричат - пулеметы молчат.

В это воскресенье - Международный день театра. Посетите БДТ им. Лебедева, помогите лицедеям!

...217 лет назад - художник Николай Пуслов. Самая известная его работа - портрет Пушкина образца 1827 года. Первый портрет Ореста Адамович писал с себя. Как показало будущее, опыт удался.

...137 лет назад - Алексей Пешков. Следы пребывания Максима Горького на земле этой грешной видны и в нашей глуши: есть улица его имени, есть магазин с гордым названием «Данко», гордо носит «Буревестник» и свинцовых мерзостей хоть отбавляй... Первый литературный опыт М.Горького - рассказ «Макаръ Чудра» был опубликован 12 сентября 1892 года (по старому стилю) в тифлисской газете «Кавказъ». Гулливер соцреализма был первым председателем правления Союза писателей СССР. Визитными карточками творчества писателя считают роман «Мать» и пьесу «На дне».

Горький был одним из немногих, кто говорил Сталину «ты». Смерть писателя до сих пор является предметом спора патологоанатомов.

...105 лет назад - тенор Михаил Козловский, Герой Социали-

стического труда, член-корреспондент Академии Советского Союза, затем член Академии Наук СССР.

...Клавдия Шульженко. В следующем году - весьма круглая дата со дня рождения прославленной певицы. Звание народной артистки Клавдии Ивановне присвоили лишь через десять лет после назначения пенсии по старости. Эстрада была на задворках культуры и ее министерства. Зато народ, особенно пожилого возраста, до сих пор прекрасно помнит голос Шульженко и наизусть знает многие ее песни.

...90 лет назад - Георгий Жженев, живая легенда отечественного кино. Азы сценического искусства начал познавать в лагерных университетах для врагов народа, где «проучился» более 10 лет по популярной статье. Лицо Жженева стало узнаваемым после выхода на экраны страны первого фильма трилогии «Ошибка резидента». Всю московскую театральную жизнь провел в заведении им. Моссовета. Оптимист, выдающийся актер, упрямый долгожитель, народный артист-«разведчик» и преследователь похитителя авто-

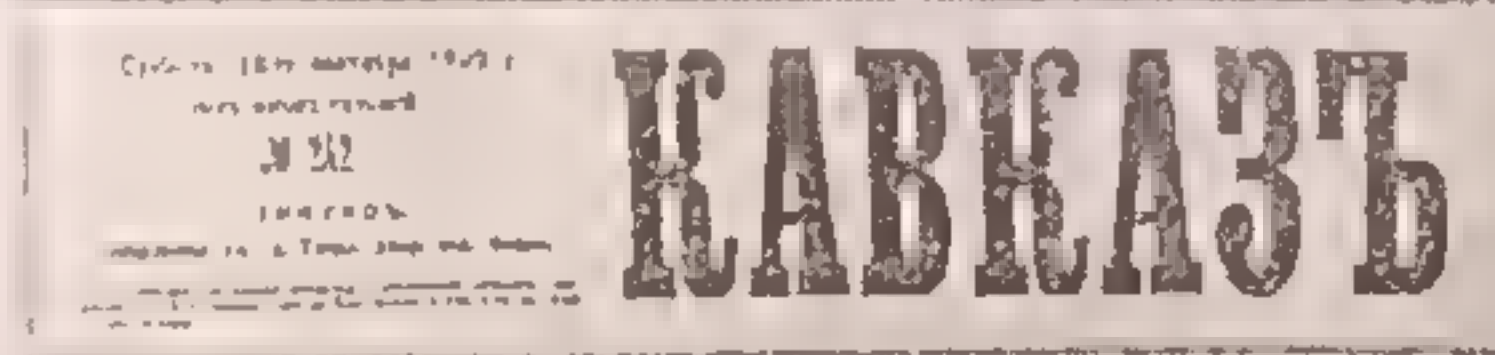
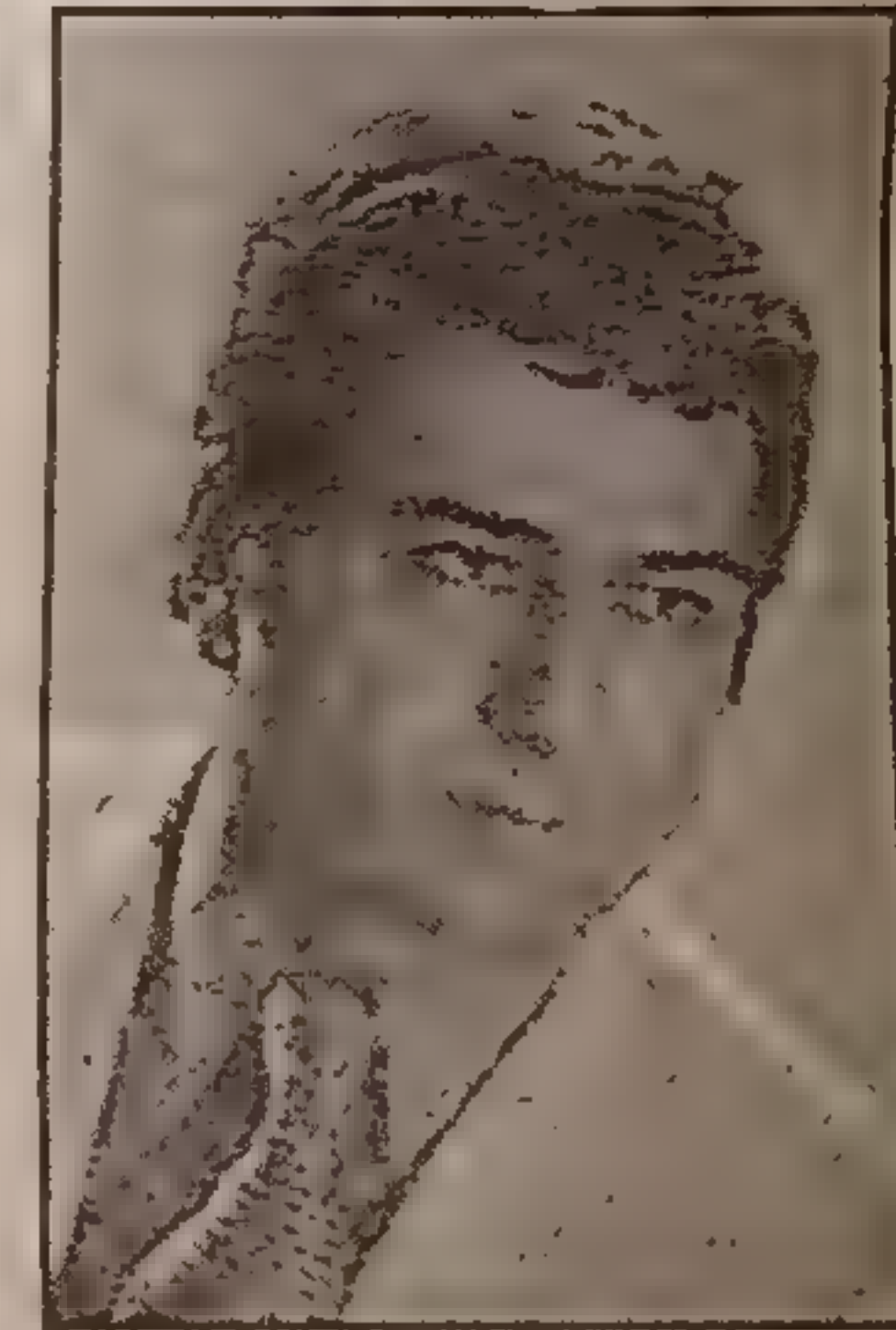
мобилей марки «ГАЗ-21».

...84 года назад - Василий Смыслов. Чемпион мира по шахматам номер семь - выиграл у М.Ботвинника, ему же и проиграл. Везло Василию Васильевичу на Михайлов.

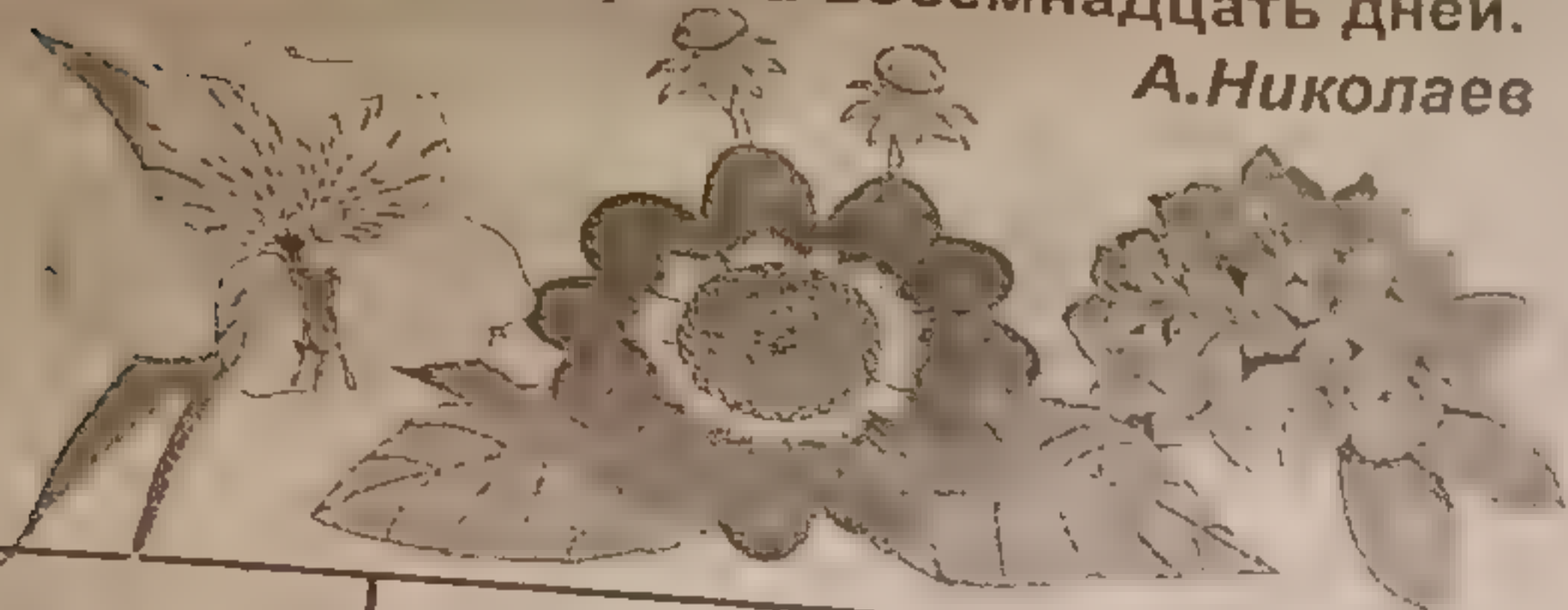
...80 лет назад - Иннокентий Смоктуновский. При жизни имел все полагающиеся звания и знаки нагрудного отличия.

датского, и вора в законе, но лучше всего он получился в образе благородного угонщика Юрия Деточкина, будущего мужа пани Монники. Упоминался режиссером Якимом в фильме другого режиссера, как актер, способный пройти любые кинопробы. Последняя аватара Кеши - попугай Геннадия Хазанова. Деточкина любили, любят и будут любить еще долго. Пока в продаже будет «Беломор». Курение вызывает болезни, несовместимые с жизнью. Минздрав предупредил...

...79 лет назад - Арчил Гомиашвили. Второй Остап Бендер советского кинематографа. Он же - бывший владелец люстры «венерианского стекла» отечественного производства, которую В.К.Мизандари нечаянно стулом зацепил. Одна из послед-



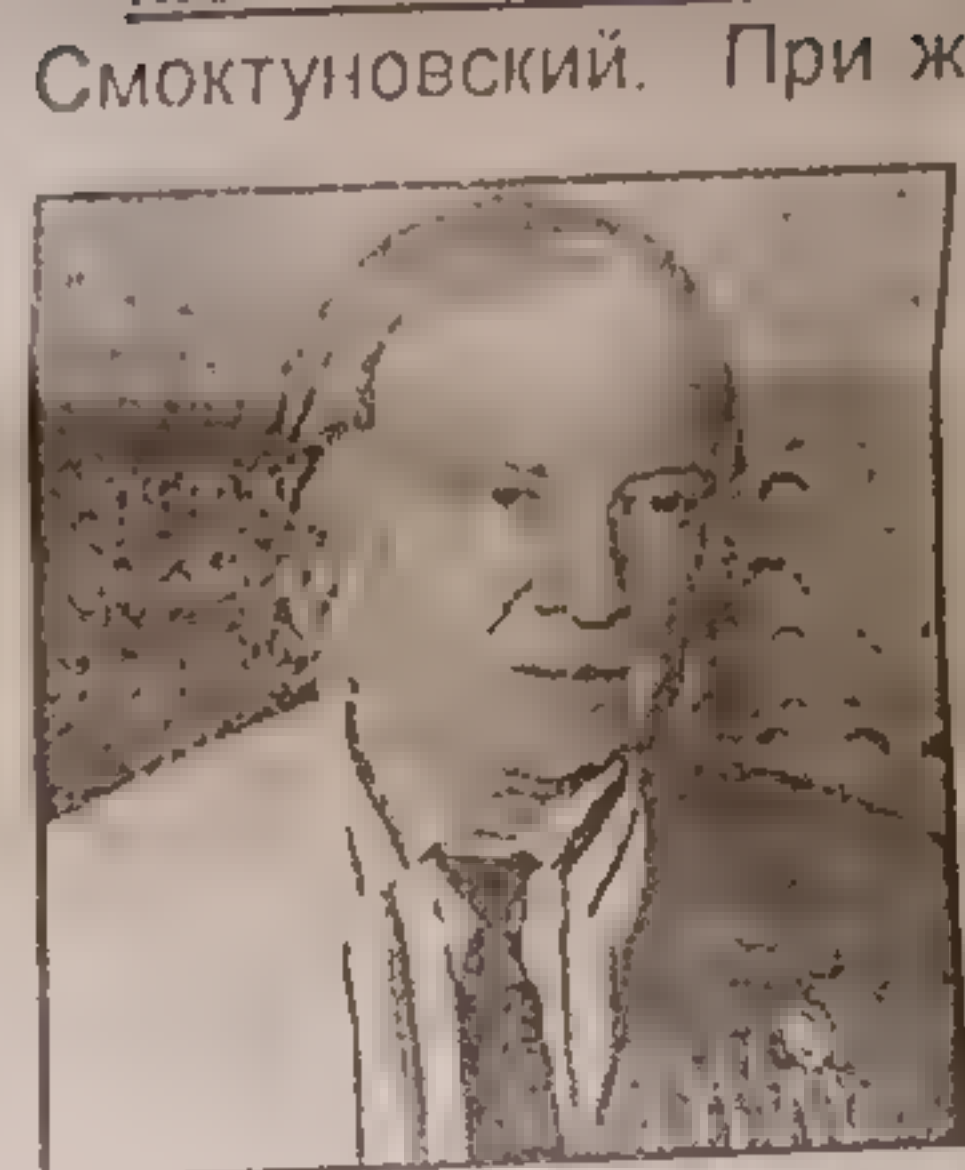
Родины,
и еще послужим мы Родине своей,
Все теперь под силу нам, если
нами пройдены
тысяча четыреста восемнадцать дней.
А.Николаев



...229 лет назад - Большой театр, старейшая в России школа оперы и балета. Кто его построил - уже неважно, потому что здание-оригинал сгорело дотла во время московского пожара 1812 года. Зодчий Осип Иванович Бове 8 долгих лет строил вторую версию, которая и сто-



точками творчества писателя читают роман «Мать» и пьесу «На дне». Горький был одним из немногих, кто говорил Сталину «ты». Смерть писателя до сих пор является предметом спора патологоанатомов. ...105 лет назад - тенор Иван Козловский, Герой Социалистического Труда, дважды лауреат Госпремии, народный артист СССР. Более четверти века отдал Большому театру. Лучший



Смоктуновский. При жизни имел все полагающиеся звания и знаки нагрудного отличия от других. Мог сыграть и принца, хватало на то, чтобы осуществить намеченные кинопланы. Ныне владелец московского кафе ба-тоно Арчил с грузинским гостеприимством встречает посетителей, может пропустить стаканчик-другой (эх, возраст) доброго кахетинского в компании друзей, которых все меньше... В последнее время его имя упоминается в вагонной рекламе «морского» пива, наряду с С.Юрским и А.Мироновым.

СВЕРЖЕНИЕ ВЛАСТИ	3								ВЕЩЬ НА ПРОДАЖУ
СОСУД ДЛЯ ЖИДКОСТИ	ЖИДКОСТЬ ДЛЯ УПОТРЕБ- ЛЕНИЯ ВОВНУТРИ		ШУМ ПРИБОЯ	7	НАЦИО- НАЛЬНОСТЬ ЛАЙОША ПОРТИША		ПЛЕМЯ СЛАВЯН	ИМЯ БУША	СОДЕРЖИ- МОЕ ЛАВЫ ИЗ ВУЛКАНА
					СМЕЩЕНИЕ ПО ФАЗЕ				8
КОЛИ- ЧЕСТВО ЗЕРНА В РУКЕ	ПОЖАРНАЯ ВЫШКА		ВЫПЯЧИ- ВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО ОРГАНА					РАЙЦЕНТР В ЧЕЧНЕ	
					ИЗ НЕГО ДЕЛАЮТ ТАПИОКУ	ГОРОД В БЕЛО- РУССИИ			
	10000 КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ	ПЕРЕРЫВ В ЦИРКОВОМ ПОС		ГРАДО- НАЧАЛЬНИК			ЛИЦЕДЕЙ	ГОРОД НА СЕВЕРЕ СУОМИ	
						ХУДОЖНИК- СЮРРЕАЛИСТ			
5	ЛИНЕЙКА В РУЛОНЧИКЕ	ПОМЕЩЕНИЕ В ТЕАТРЕ		АКТЕР ТЕАТРА И КИНО				6	
	2					ЯПОНСКИЙ ПРИНЦ И МАРШАЛ	ТУЛЬСКИЙ ПИСТОЛЕТ ТОКАРЕВА		
	СТРАНА В АФРИКЕ				ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЭЛ. СОПРО- ТИВЛЕНИЯ				
	НОРРИС								
						РЕЗИНО- ТЕХНИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (АББР.)			

Г	Р	А	М	М	О	Ф	О	Н	З
О	В	Е		Э	О		А		
А	Ф	Ф	Е	К	Т	С	П	Р	Е
Р	Л	Л	О	Т	О	К			К
П	Е	Т	Ь	К	А		Р	А	М
О	Е	Р	Б	О	Т		А		
Г	А	Л	Л	А	Д	А	А	Н	Н
Е	Е	М		Л	У	Ч	А	Н	О
Д	И	П	Л	О	М	А	Т	Г	Р
А	А	У	Л	Н	О	К	А	У	Т
А	Т	К	А	Р	С	К		Я	М

ОТВЕТЫ
НА
СКАНВОРД
в № 20
Пароль
сканворда -
ЗА МИНУТУ
Фамилия
призера -
на 12-й
странице.

Купон со скидкой для невезучих
ВНИМАНИЕ! ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЭТОГО КУПОНА СКИДКИ!

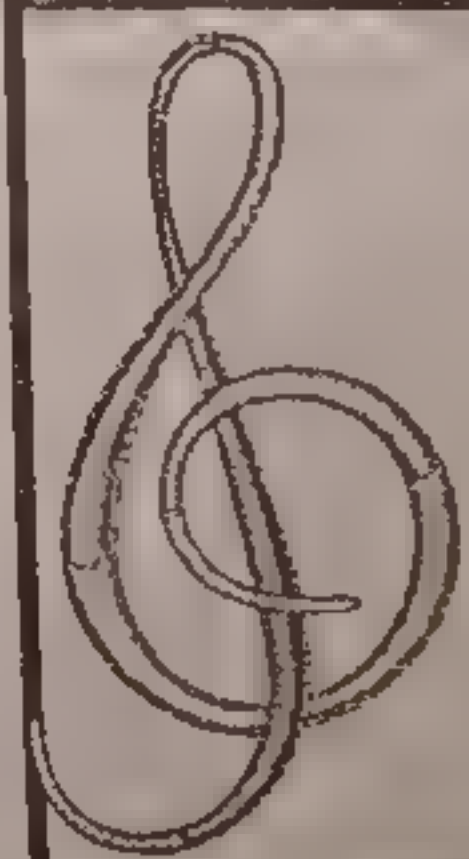
Музыкальный
кабачок
ИЗЮМИНКА

Предъявителю
купона СКИДКИ:
на детский - 5 руб.
на взрослый - 10 руб.
на коллективный - 10 руб.

35-65-65
44-92-68

Чтобы получить приз от музыкального кабачка «Изюминка», разгадайте сканворд, заполните купон и сдайте его до указанной даты.

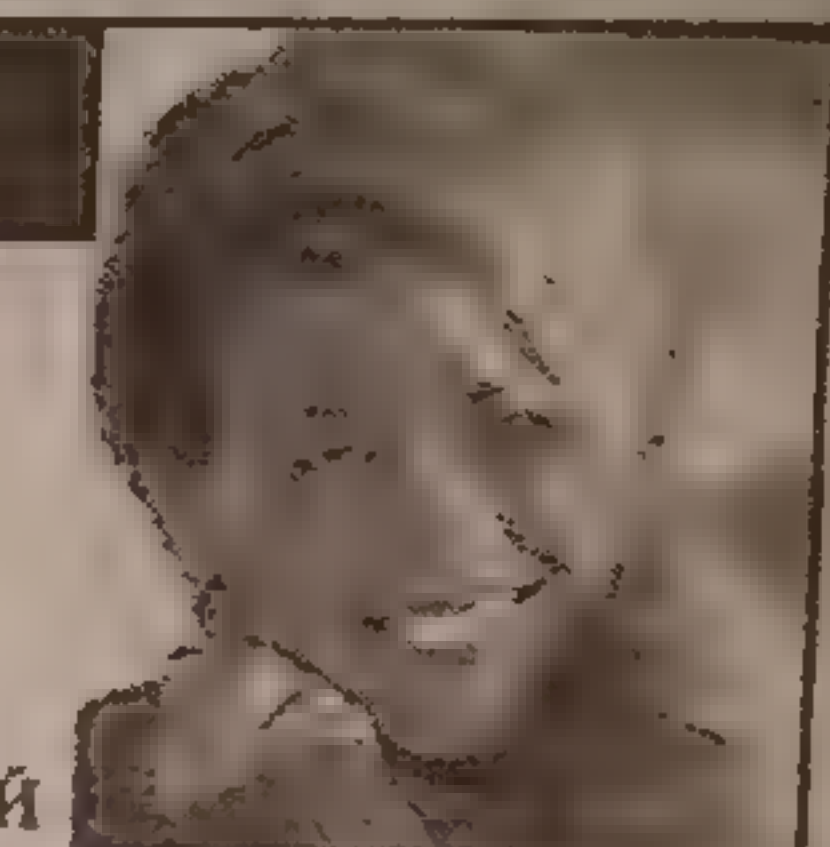
СДАТЬ ДО 28 МАРТА



ФИО _____
Пароль _____
Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ ВЕРНА»

Лицензия
НБГ 0377



10.00 "Взатовство гусара". Муз. комедия.
11.45 "Сказка о рыбаке и рыбке". М/ф.
12.15 "Никелодеон на ТНТ". "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ". "Приключения Джамии Нситрона, мальчика-гения".
13.05 "Никелодеон на ТНТ". "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".

21.00 "КОРОБЕЙНИК".
21.10 Мультфильм.
21.25 Отклипы.
21.30 "МАСШТАБ 1:1".
21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22.00 "КОМАНДА". Х/ф. 1-я и 2-я серии.
00.00 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
00.25 "Очевидное-невероятное".
00.55 "Поэтический театр Гомана Виктюка".

16.30 «ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ»
17.30 «КОМИССАР РЕКС»
18.25 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19.00 Вояж
19.45 То, что надо
20.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21.00 «АМЕРИКАНСКИЙ ПИНД-ЗЯ». Боевик
23.00 Осторожно, модерн - 2
23.30 Вояж
23.45 То, что надо
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00.55 Детский
01.00 «ДРУЗЬЯ»

Продажа:
- сотовых телефонов новых, б/у
- аксессуаров
- к сотовым телефонам
- ремонт сотовых телефонов

Интернет-услуги:
- продажа интернет-карт
- работа в скоростном интернете

- ксерокопирование
- ламинирование
- заправка и ремонт ксероксов, картриджей, принтеров
- набор, распечатка текстов
- компьютерные курсы
- автострахование

- подключение к сетям GSM
- карты оплаты
- прочие платежи

- Трнавская 15
- Наб. Леонова 31, маг. "Гроздь"
- 8а м-н, маг. "Магнит"
Справки по тел. 333-456

МОБИЛА
САЛОН СВЯЗИ

КОШЕК, СКРЕБУЩИХ ДУШУ. НУЖНО ТОПИТЬ В ВИНЕ.

ЭКОНОМ В КАСКАДЕ

«ЭКОНОМ ПЛЮС»	10%	181 день	от 10 000 руб.
«ЭКОНОМ-ВАРИАНТ»	11%	181 день	от 50 000 руб.
«ИНВЕСТИЦИОННЫЙ 14»	11,25%	14 мес.	от 10 000 руб.
«ИНВЕСТИЦИОННЫЙ 16»	11,5%	16 мес.	от 10 000 руб.
«ИНВЕСТИЦИОННЫЙ 18»	11,75%	18 мес.	от 10 000 руб.
«ЭЛИТ 181 ДЕНЬ»	11,5%	181 день	от 500 000 руб.
«ЭЛИТ-ВАРИАНТ 367 ДНЕЙ»	12%	367 дней	от 1 000 000 руб.
«КАСКАД»	9,5-11,75%	18 мес.	возможность пополнения и частичного снятия от 10 000 руб.

ВЫПЛАТА ДОХОДА ПО ВКЛАДАМ – ЕЖЕМЕСЯЧНО

Дополнительную информацию вы можете получить по телефону: **44-74-60**
www.econombank.ru
Генеральная лицензия Банка России №1319 от 29.11.2002г.

КУРСЫ · КУРСЫ · КУРСЫ

ДИЗАЙН
ПРОСТРАНСТВА

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ

ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ?

ПРИХОДИТЕ !!!

Ал. Жук, 27, офис 1

● - А не пропустить ли нам по рюмочке, Сан Саныч?

- Ну, так ты... это... можешь и пропустить, а я, пожалуй, выпью!

● Из официальной хроники:

«По окончании французско-украинских переговоров на высшем уровне состоялся банкет, на котором гостям было подано лягушачье сало».

● На бирже труда:

- Мне срочно нужна работа. У меня пятеро детей и жена-уродина.

- Насколько уродина?

- Настолько, что если в словаре найдешь слово «уродина», то рядом будет ее фото.

МУЗЫКАЛЬНАЯ СТУДИЯ И ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР при СТБ



- аудиореклама
- услуги профессиональных поэтов и композиторов
- запись и аранжировка фонограмм
- профессиональная запись голоса
- возможность продюсирования

В нашей студии вы можете выпустить СВОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬБОМ!

Справки по телефонам: 35-94-44, 35-43-70

Прогноз погоды

ЗА СОСТОЯНИЕ ПОГОДЫ РЕДАКЦИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ НЕСЕТ			
День	Температура	Облачность	мм. рт. ст.
23.03	- 3	перемен.	756
24.03	- 2	перемен.	759
25.03	- 5	перемен.	759
26.03	- 3	перемен.	756
27.03	0	перемен.	757
28.03	+ 1	перемен.	753
29.03	+ 1	осадки	749
30.03	- 4	осадки	749

Весенняя акция!
Бесплатная установка
 программы "КОНСУЛЬТАНТ +" и журнал
 "ГЛАВНАЯ КНИГА" в подарок
 Обр.: ул. Ак. Жука, 56а, каб. 1а (налоговая инспекция)
Т.68-14-11, 460-113

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ВITADENT
 ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,
 РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ, МЕТАЛЛОКЕРАМИКА

коронка стальная 210 р. полный съемный протез 850 р.
 коронка пластмассовая 470 р. пломба из хим. композита от 190 р.
 коронка металло- пломба из фотокомпозита от 400 р.
 керамическая 2100 р. слепок эластич. массажи 35 р.

СКИДКА пенсионерам 15% **ОБРАЩАТЬСЯ:**
 ул. Свердлова, 25. Тел. 35-25-85
 (д/с за "Олимпиадой")
 лицензия Л62637 АВА-03 от 17.08.01.

Гарантия качества
РЕЖИМ АНТИСЛИД

Приходя к нам, вы узнаете, что такое
ЕВРОПЕЙСКИЙ СЕРВИС
*Измени свою жизнь
 к лучшему,
 измени себя*

ЭЛИТ 46-08-38
 студия красоты

ПАРУНАШВИЛИ РОДНИ
 АППАРАТНЫЙ МАССАЖ, ПИЛАНГ
 КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ УХОДА
 МАССАЖ, ЭПИЛЯЦИЯ

Ленина, 122а (вход с торца, слева от магазина "Элит")

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ
кровельные работы
из оцинкованной стали,
изготовит водостоки, вентиляцию.
Т.46-12-68

22 марта, ВТОРНИК

1

06.00 "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.20 "БРЕЖНЕВ".
 10.30 "КЛОН".
 11.30 Дисней-клуб: "Чип и Дейл спешат на помощь".
 12.00 Новости
 12.20 "ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА". Х/ф.
 14.00 "Гении и злодеи".
 14.30 "Угадай мелодию".
 15.00 Новости.
 15.20 "РОДИНА ЖДЕТ". Боевик.
 16.20 "Пять вечеров".
 17.30 Криминальная Россия.
 18.00 Вечерние новости.
 18.10 Криминальная Россия
 18.40 "КЛОН".
 19.50 "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ".
 21.00 Время.
 21.30 "БРЕЖНЕВ".
 22.40 Спецназ
 23.30 Ночное "Время".
 23.50 "Неизвестный Опер. Ефремов". 1-я серия.
 00.30 Оружие Второй мировой войны. Док. сериал.
 01.00 "ОБЪЕКТ НЕГО ВОСХИЩЕНИЯ". Документ.

РОССИЯ

06.00 Доброе утро. Россия.
 06.55 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
 07.00 "Вести".
 07.20 "Побег". Борис
 07.30 "Кто-то из нас".
 07.40 "Вести".
 07.50 "Вести".
 08.00 "Вести".
 08.10 "Вести".
 08.20 "Вести".
 08.30 "Вести".
 08.40 "Вести".
 08.50 "Вести".
 09.00 "Вести".
 09.10 "Вести".
 09.20 "Вести".
 09.30 "Вести".
 09.40 "Вести".
 09.50 "Вести".
 10.00 "Вести".
 10.10 "Вести".
 10.20 "Вести".
 10.30 "Вести".
 10.40 "Вести".
 10.50 "Вести".
 11.00 "Вести".
 11.10 "Вести".
 11.20 "Вести".
 11.30 "Вести".
 11.40 "Вести".
 11.50 "Вести".
 12.00 "Вести".
 12.10 "Вести".
 12.20 "Вести".
 12.30 "Вести".
 12.40 "Вести".
 12.50 "Вести".
 13.00 "Вести".
 13.10 "Вести".
 13.20 "Вести".
 13.30 "Вести".
 13.40 "Вести".
 13.50 "Вести".
 14.00 "Вести".
 14.10 "Вести".
 14.20 "Вести".
 14.30 "Вести".
 14.40 "Вести".
 14.50 "Вести".
 15.00 "Вести".
 15.10 "Вести".
 15.20 "Вести".
 15.30 "Вести".
 15.40 "Вести".
 15.50 "Вести".
 16.00 "Вести".
 16.10 "Вести".
 16.20 "Вести".
 16.30 "Вести".
 16.40 "Вести".
 16.50 "Вести".
 17.00 "Вести".
 17.10 "Вести".
 17.20 "Вести".
 17.30 "Вести".
 17.40 "Вести".
 17.50 "Вести".
 18.00 "Вести".
 18.10 "Вести".
 18.20 "Вести".
 18.30 "Вести".
 18.40 "Вести".
 18.50 "Вести".
 19.00 "Вести".
 19.10 "Вести".
 19.20 "Вести".
 19.30 "Вести".
 19.40 "Вести".
 19.50 "Вести".
 20.00 "Вести".
 20.10 "Вести".
 20.20 "Вести".
 20.30 "Вести".
 20.40 "Вести".
 20.50 "Вести".

20.55 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
 22.00 "МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ".
 23.00 Вести+.
 23.20 "Кукрыниксы против Геб-
 бельса".
 0.15 Вести. Дежурная часть.
 0.30 "ИДЕАЛЬНЫЙ МИР". Х/ф.
 3.15 Дорожный патруль.



6.00 Канал "Сегодня утром".
 9.05 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙ-
 СТВО: УБИЙСТВО В МИЛАНЕ".
 10.00 "Сегодня".
 10.15 "Профессия - репортер".
 "Куда уходит детство?" Фильм Ва-
 дима Такменева
 10.50 "СЛЕПОЙ".
 11.55 "ФАВОРСКИЙ".
 13.00 "Сегодня".
 13.35 Чистосердечное признание.
 14.05 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРА-
 НИЦА". Фильм 1-й. "МЫ НАШ,
 МЫ НОВЫЙ..." 1-я серия. Х/ф.
 15.35 Чрезвычайное происше-
 стие
 16.00 "Сегодня"
 16.20 "Принцип домино".
 17.25 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
 ОКРУГ".
 18.35 Чрезвычайное происше-
 стие.
 19.00 "Сегодня"
 19.40 "ФАВОРСКИЙ".
 20.45 "СЛЕПОЙ".
 21.50 Чрезвычайное происше-
 стие.
 22.00 Сегодня 22.00.
 22.40 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
 23.50 Чрезвычайное происше-
 стие.
 0.00 Сегодня.
 0.15 "ФАВОРСКИЙ".
 1.20 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
 ОКРУГ".
 2.25 Бильярд.
 3.15 "СУПЕРШПИОНКИ".
 4.00 Сегодня.
 4.10 "ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНО-
 ГО".
 4.55 "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА-2".
 5.40 Чрезвычайное происшествие.



7.00 Местное ТВ.
 7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж
 эти детки".
 8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Как
 говорит Джинджер".
 8.30 Вперед, к новоселью!
 8.45 Наши песни.

9.00 "Завтрак с Дискавери".
 9.30 "КОПЕЙКА". Комедия.
 12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Ди-
 кая семейка Торнберри".
 12.40 "Никелодеон на ТНТ": "При-
 ключения Джимми Нейтрона,
 мальчика-гения".
 13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губ-
 ка Боб Квадратные штаны".
 13.30 Телемагазин.
 14.00 Местное ТВ.
 15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
 16.00 "Дом-2. Первая весна".
 17.00, 20.00 "Окна".
 18.00 Местное ТВ.
 21.00 "Дом-2. Первая весна".
 22.00 "УСАТЫЙ НЯНЬ". Комедия.
 0.05 "Дом-2. После заката".
 0.35 Местное ТВ.
 1.05 Наши песни.



45 канал

06.00 Канал "Настроение".
 08.45 "Газетный дождь".
 09.00 "КОРТИК".
 10.30 "ПУТЕШЕСТВИЕ "ЕДИ-
 НОРОГА".
 11.25 "Опасная зона".
 11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ
 ОЧЕРЕДЬ».
 11.50 «КОРОБЕЙНИК».
 12.00 "Момент истины".
 13.05 "Деловая Москва".
 13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
 14.45 СОБЫТИЯ. Время москов-
 кое.
 15.00 "За кулисами войны".
 15.10 "Европейские ворота Рос-
 сии".
 15.30 "Регионы: прямая речь".
 16.00 "АБВГДейка".
 16.30 "Алло, ТВ!"
 17.30 "Супердиск".
 17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
Программа СТБ
 18.05 «МАСШТАБ 1:1». По-
 втор от 28 марта.
 18.30 «КОРОБЕЙНИК».
 18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КА-
 БАЧОК «ИЗЮМИНКА».
 19.40 «ТУРНИР ПОЭТОВ».
 19.50 ОтКлиПнись!
 19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
 ОЧЕРЕДЬ».
 20.00 «МАСШТАБ 1:1».
 20.25 «КОРОБЕЙНИК».
 20.35 «КОММУНАЛЬНАЯ
 КУХНЯ».

Установим
СЧЕТЧИКИ
холодной
и горячей воды.
Т.35-27-95.
 Гарантия 2,5 года.

*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
 *21.10 Мультфильм.
 *21.25 ОтКлиПнись!
 *21.30 «МАСШТАБ 1:1».
 *21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
 ОЧЕРЕДЬ».

22.00 "МАФИЯ БЕССМЕРТНА".
 Боевик.
 00:05 "Петровка, 38".
 00:25 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Вре-
 мя московское.
 00:50 "ПЕРВАЯ ВОЛНА".
 01:50 "Синий троллейбус".



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
 06:40 «Приключения Стремянки и
 Макароныны». М/с
 06:50 «Смешарики». М/с
 07:00 Вовремя
 07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
 09:00 Истории в деталях
 09:30 «ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ»
 10:30 «АМЕРИКАНСКИЙ НИНД-
 ЗЯ». Боевик
 12:30 Осторожно, модерн - 2
 13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
 13:30 То, что надо
 14:00 «Озорные анимашки». М/с
 14:35 «Что новенького, Скуби Ду?»
 М/с
 15:00 «Новый Бэтмен». М/с
 15:30 «ЛУЧШИЕ»
 16:30 «ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ»
 17:30 «КОМИССАР РЕКС»
 18:25 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 19:00 Вовремя
 19:45 То, что надо
 20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
 21:00 «АМЕРИКАНСКИЙ НИНДЗЯ.
 СХВАТКА». Боевик
 23:00 Осторожно, модерн - 2
 23:30 Вовремя
 00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 00:35 Детали
 01:00 «ДРУЗЬЯ»

30 марта, СРЕДА

РИТУАЛ

T.46-12-68

Лицензия №ФС-4-54-01-27-0-6439045601-002011-3

В наличии и на заказ

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА



журнальные столики,
TV-тумбы, полочки

Магазин "Гранд", 1 этаж,
ул. Ленина, 94/1,
ул. Пионерская, 1а

СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА,

**ЗЕРКАЛЬНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ**

Ул. Минская, 3
(д/с напротив маг. "Финля"),
ул. Пионерская, 1а

для ванных комнат,
прихожих

Тел. для справок 44-63-81

● - Сержант Петренко! Хотите
получить лейтенанта?

- Ну дык...

- Тогда бери документы и дуй
в вытрезвитель получать лей-
тенанта Шмаленко.

● Регистратор заводит карточ-
ку в санатории.

- Замужем?

- Да, второй раз.

- Дети есть?

- Шестеро. Двое от первого

брака, двое - от второго, и двое
- лично мои.

● - У вас такое оригинальное
ожерелье

- Да, в память о мужьях.

- О мужьях?

- Оно из обручальных колец

● Мать сына

- Будешь кричать - зон тому дя-
денье милое, а негу тебя отдаю!

Милиционер

- Не возмущайся, я только трою

35-40-40

**Печать на скоростных
прессах
нет места
черепашке!**

**Типография "Вирма" незаменима
для тех кому необходимо
печать большое количество
высококачественных копий**

20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!

8.30 Всплеск.
8.45 Наши песни.

30 марта, СРЕДА

1

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "БРЕЖНЕВ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Лило и Стич".
12.00 Новости.
12.20 "ДАЧА". Комедия.
14.00 "Девушка из страны глухих".
Док. фильм.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "РОДИНА ЖДЕТ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 Док. детектив "Опасен при за-
держании" Дело 2004 года.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "КЛОН".
19.10 Футбол. Отборочный матч чем-
пионата мира. Сборная Эстонии -
сборная России. Прямой эфир из Эс-
тонии.
21.00 Время.
21.30 "БРЕЖНЕВ".
22.40 Тайны века.
23.30 Ночное "Время".
23.50 Теория невероятности.
00.30 Сканер
01.00 "НЕМЕЕ КИНО". Комедия.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

6.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
9.45 60-летию Победы "Халхин-Гол
(Неизвестная война)".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ
ВЕСНЫ".
13.00 "Что хочет женщина".
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
22.00 "МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ".
23.00 Вести+.

ТВ

23.20 "Исторические хроники". "1935.
Сергей Киров".
0.15 Вести. Дежурная часть.
0.30 "КАТАЛА". Боевик.
2.00 Дорожный патруль.

6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО-
СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ".
10.00 "Сегодня".
10.15 Особо опасен!
10.50 "СЛЕПОЙ".
11.55 "ФАВОРСКИЙ".
13.00 "Сегодня".
13.35 Чистосердечное признание.
14.05 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТУШЕ-
ЦА". Фильм 1-й "МЫ НАШ..."
НОВЫЙ... 2-я серия
15.35 Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ОКРУГ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "ФАВОРСКИЙ".
20.45 "СЛЕПОЙ".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00
22.40 "МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ".
23.50 Чрезвычайное происшествие.
0.00 Сегодня.
0.15 "ФАВОРСКИЙ".
1.20 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ОКРУГ".
2.20 Бильярд
3.15 "СУПЕРШПИОНКИ".
4.00 Сегодня
4.10 "ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО".
4.55 "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА-2".
5.40 Чрезвычайное происшествие.

НТ

7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти
дети".
8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Как го-
ворит Джинджер".
8.30 Неофициально.
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "УСАТЫЙ НЯНЬ". Комедия.
11.50 "Оранжевое горлышко". М/ф.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая
семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Ар-
нольд!".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губка
Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.

14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ". Траги-
комедия.
0.50 "Дом-2. После заката".
1.20 Местное ТВ.
1.50 Наши песни.

ТВ

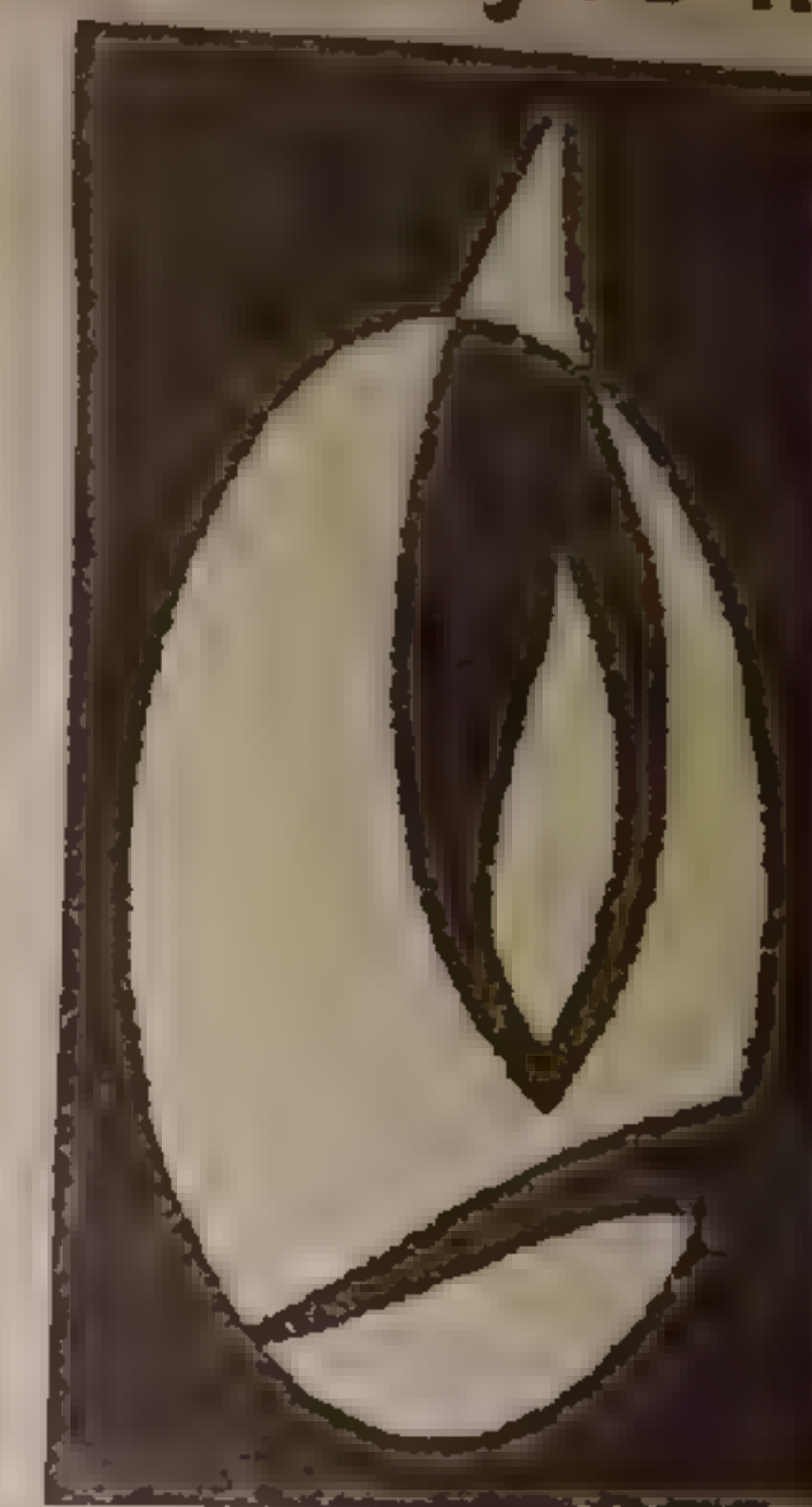
СТБ

45 канал

"Настроение".
"Синий дождь".
"Кортник".
"Путешествие "ЕДИНО-
ОБРАТИЕ".
"Синее место".
"11.15 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ»".
*11.50 «КОРОБЕЙНИК».
*12.00 "Право на надежду".
12.35 "Квадратные метры".
12.50 "Село на обочине" Спецрепор-
таж.
13.05 "Деловая Москва".
*13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "За кулисами войны".
15.15 "Свой дом".
15.30 "Регионы: прямая речь".
*16.00 "Без репетиций".
16.30 "Алло, ТВ!".
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
Программа СТБ
*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор
от 29 марта.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.15 МУЗЫКА ДЛЯ ВАС.
*19.50 ОТКЛИПНЬСЯ!
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «БЛАГОЕ СЛОВО».
*20.30 «КОРОБЕЙНИК».
*20.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОТКЛИПНЬСЯ!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
...
*22.00 "РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО". Х/ф.
00.00 "Петровка, 38".

РИТУАЛ

круглосуточно



33-13-90

00:20 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время
московское.

● 00:45 "ПЕРВАЯ ВОЛНА".

01:45 "Синий троллейбус".



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»

06:40 «Приключения Стрелянки и
Макароновых». М/с

06:50 «Смешарики». М/с

07:00 Вовремя

07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»

08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»

09:00 Истории в деталях

09:30 «ТАИНЫ СМОЛВИЛЯ»

10:30 «АМЕРИКАНСКИЙ НИНДЗЯ.

СХВАТКА». Боевик

12:30 Осторожно, модерн - 2

13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»

13:30 То, что надо

14:00 «Озорные анимашки». М/с

14:35 «Новые фильмы о Скуби Ду».

М/с

15:00 «Новый Бэтмен». М/с

15:30 «ЛУЧШИЕ»

16:30 «ТАИНЫ СМОЛВИЛЯ»

17:30 «КОМИССАР РЕКС»

18:25 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»

19:00 Вовремя

19:45 То, что надо

20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»

21:00 «АКУЛЫ - 3. МЕГАЛОДОН».

Триллер

23:00 Осторожно, модерн - 2

23:30 Вовремя

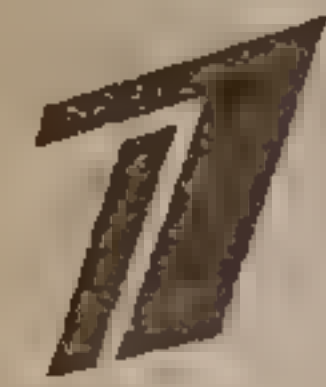
00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»

00:35 Детали

01:00 «ДРУЗЬЯ»

НАРЕЗКА СТЕКЛА БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Тел. 35-48-25



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "БРЕЖНЕВ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
12.00 Новости.
12.20 "12 СТУЛЬЕВ". 1-я серия. Комедия.
13.50 "Алексей Косыгин". Док. фильм.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "РОДИНА ЖДЕТ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 "КЛОН".
19.50 "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ".
21.00 Время.
21.30 "БРЕЖНЕВ".
22.40 Фильм о фильме. "Брежнев: кадры решают все...".
23.10 "Человек и закон".
00.00 Тайная история искусств.
00.40 "Гении и злодеи".
01.10 "ДЖЕК - МЕДВЕЖОНОК". Комедия.
03.00 Новости.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

06.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
09.45 К 60-летию Победы. "Тайны блокадного города".
10.00 Вести. Дежурная часть.
10.30 Вести.
10.40 Местное время.
11.00 "ОБНАЛИЧКА".
11.30 "Утиные истории".
12.00 Новости.
12.20 "12 СТУЛЬЕВ". 1-я серия. Комедия.
13.50 "Алексей Косыгин". Док. фильм.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "РОДИНА ЖДЕТ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 "КЛОН".
19.50 "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ".
21.00 Время.
21.30 "БРЕЖНЕВ".
22.40 Фильм о фильме. "Брежнев: кадры решают все...".
23.10 "Человек и закон".
00.00 Тайная история искусств.
00.40 "Гении и злодеи".
01.10 "ДЖЕК - МЕДВЕЖОНОК". Комедия.
03.00 Новости.

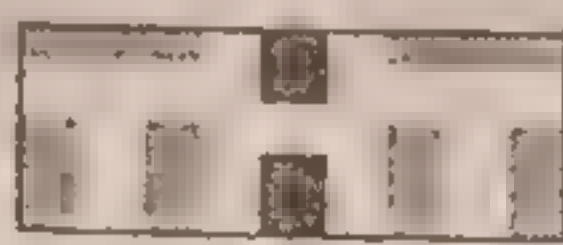
31 марта, ЧЕТВЕРГ

15.30 "МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
22.00 "МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ". "ЗАЛОЖНИК".
23.00 Вести+.
23.20 "Красота по-советски. Судьба манекенщицы".
0.15 Вести. Дежурная часть.
0.30 "ИИСУС ХРИСТОС - СУПЕР-ЗВЕЗДА". Мюзикл.
2.45 Дорожный патруль.



6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО: АГЕНТ".
10.00 "Сегодня".
10.15 Тайны разведки.
10.50 "СЛЕПОЙ".
11.55 "ФАВОРСКИЙ".
13.00 "Сегодня".
13.35 Чистосердечное признание.
14.05 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА". Фильм 2-й. "МИРНОЕ ЛЕТО 21-ГО ГОДА". 1-я серия.
15.35 Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "ФАВОРСКИЙ".
20.45 "СЛЕПОЙ".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "К барьеру!"
0.00 Сегодня.
0.15 "ФАВОРСКИЙ".
1.20 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ".
2.20 Бильярд.
3.15 "СУПЕРШПИОНКИ".
4.00 Сегодня.
4.10 "ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО".

4.55 "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА-2".
5.40 Чрезвычайное происшествие.



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти детки".
8.05 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
8.30 Наши песни.
9.00 "СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ". Трагикомедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "СЕМЬ ДНЕЙ С РУССКОЙ КРАСАВИЦЕЙ". Комедия.
0.15 "Дом-2. После заката".
0.45 Местное ТВ.
1.15 Наши песни.



09.45 Канал "Сегодня утром".
09.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
10.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
10.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
10.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.55 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 30 марта.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК». *18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть. *19.50 ОтКЛИПнись! *19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ». *20.00 «МАСШТАБ 1:1». *20.25 «КОРОБЕЙНИК». *20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть. *21.00 «КОРОБЕЙНИК». *21.10 Мультфильм. *21.25 ОтКЛИПнись! *21.30 «МАСШТАБ 1:1». *21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ». *22.00 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ". Детектив. 00.15 25-й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское. 00.45 "Моя non-stop". 01.15 "Стихий троллейбус".



09.45 Канал "Сегодня утром".
09.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
10.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
10.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
10.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
11.55 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
12.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
13.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
14.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
15.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
16.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.15 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.30 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
17.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".

СВОБОДНАЯ ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
№ 22
от 22.03.2005

Столярный цех №7

БАЛКОННЫЕ РАМЫ.....от 250 руб./м²
ОКОННЫЕ БЛОКИ.....1100 руб./м²
ДВЕРИ филленчатые.....2100 руб./м²

Замер и доставка **БЕСПЛАТНО**

ПЛИНТУС.....10-16 руб./м пог.
ОБНАЛИЧКУ.....19-24 руб./м пог.
ШТАПИК.....2-3 руб./м пог.
БРУС сухой 20x40 8 руб./м пог.
строганный 40x45 16 руб./м пог.

Требуются
СТОЛЯРЫ
с опытом работы.
Оплата высокая

Промзона,

пр.Безымянный, 15

тел. цех: **30-70-70**

Гарантия качества диспетчер: 44-07-06

Интернет - только
через модем?
Фирма "ЛИ" предлагает:
ВЫДЕЛЕННЫЙ РАДИОКАНАЛ

Зона подключения - г. Балаково
и местность вокруг до 100 км.

222-456 370-003 32-32-33
Лицензии N 13120, 13243

Вниманию любителей программы

от **КЛИПнись**

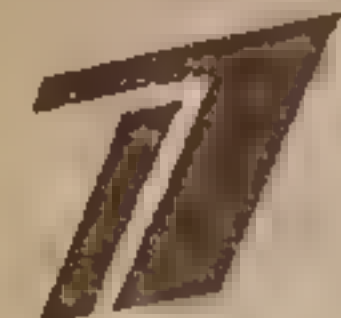


Вы можете переписать
на свою магнитофонную ленту

1 апреля, ПЯТНИЦА

Похоронное бюро «ДОВЕРИЕ»

Круглосуточно
355-225



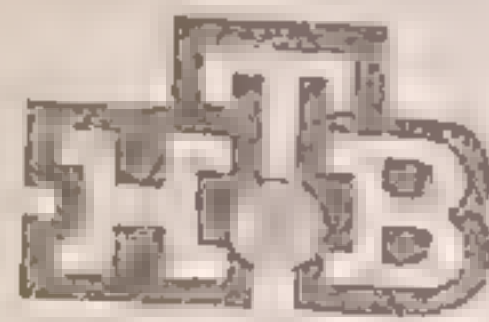
06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "БРЕЖНЕВ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Алладин".
12.00 Новости.
12.20 "12 СТУЛЬЕВ". 2-я серия.
Комедия.
13.50 Теория невероятности.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИ-
ДАННОСТЕЙ". Комедия.
16.40 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Ералаш".
18.40 "Поле чудес". Спецвыпуск.
20.00 Бенефис Юрия Гальцева и
Елены Воробей.
21.00 Время.
21.25 Бенефис Юрия Гальцева и
Елены Воробей. Продолжение.
22.50 «Что? Где? Когда?» Коман-
да "Рост" Первого канала в фи-
нальной игре весенней серии.
00.05 "ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛ-
НА". Комедия
02.10 "ПОЙМЕТ ЛИШЬ ОДИНО-
КИЙ". Комедия.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ



5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4".
9.45 "Мой серебряный шар. На-
дежда Румянцева".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 Мусульмане.
12.30 "Городок". Дайджест.
12.30 "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ,
или ПОСТОРОННИМ ВХОД
ЗАПРЕЩЕН". Х/ф
14.00 Вести.
14.30 Местное время.
14.50 Местное время.

15.30 "МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Дежурная часть
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Кривое зеркало. Театр Евге-
ния Петросяна".
23.20 "КАДРИЛЬ". Комедия.
1.00 "ТО СТАРОЕ ЧУВСТВО". Ко-
медия.
3.15 Дорожный патруль

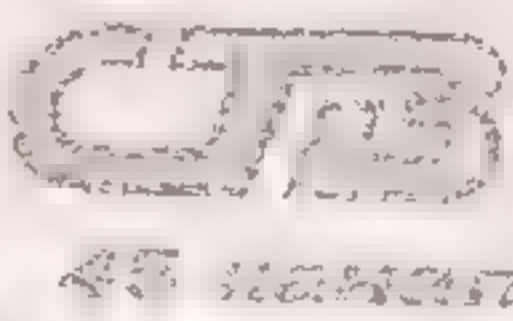


6.00 Канал "Сегодня утром"
9.05 Мужские игры.
10.00 "Сегодня"
10.15 Военное дело
10.50 "СЛЕПОЙ".
11.55 "ФАЗОВСКИЙ".
13.00 "Сегодня"
13.35 Чистосердечное признание.
14.05 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРА-
НИЦА". Фильм 2-й. "МИРНОЕ
ЛЕТО 21-ГО ГОДА". 2-я серия.
15.35 Чрезвычайное происше-
ствие
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.35 "Стресс".
18.35 Чрезвычайное происше-
ствие
19.00 "Сегодня"
19.35 "В ОСАДЕ-2". Боевик.
21.50 Чрезвычайное происше-
ствие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 Совершенно секретно. Ин-
формация к размышлению
23.35 "ЛАВЕРИК". Х/ф.
2.15 Бильярд.
2.50 Кома: это правда.
3.15 "СУПЕРШПИОНКИ".
4.00 Сегодня
4.10 "ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНО-
ГО".
5.00 "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА-2".
5.40 Чрезвычайное происшествие.



7.00 Местное ТВ.
7.40 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж
эти детки".

8.05 "Никелодеон на ТНТ" Эй, Ар-
нольд!
8.30 Русская усадьба-4
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "СЕМЬ ДНЕЙ С РУССКОЙ
КРАСАВИЦЕЙ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая
семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй,
Арнольд!"
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губка
Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "Окна".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Окна: самые лучшие вы-
пуски".
21.00 "Дом-2. Первая весна"
22.00 "НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА..." Ко-
медия
0.20 "Дом-2. После заката".
0.50 Местное ТВ.
1.20 Наши песни



08.00 "Наше будущее"
09.00 "Пятый дождь"
09.30 "ТАЛЕСМАН ЛЮБВИ"
10.00 "ТАЛЕСМАН ЛЮБВИ"
10.30 "ТАЛЕСМАН ЛЮБВИ"
11.00 "Парк юмора".
11.30 "ТАЛЕСМАН ЛЮБВИ"
12.00 "Наша версия. Под грифом
"Секретно".
12.45 "Денежный вопрос".
13.00 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.00 СОБЫТИЯ. Время москов-
ское.
15.00 "За кулисами войны".
15.15 "Свой дом".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Степа-моряк". М/ф.
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время москов-
ское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор
от 31 марта.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

*19.20 ОtkлИПнИсы
*19.25 «ПОЛИТКЛУБ».
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть».
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 «День юмора».
*21.25 ОtkлИПнИсы
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».

22.00 "ПОДСТАВЬ И ДРУГУЮ
ЩЕКУ". Комедия.
00.00 "Петровка, 38".
00.20 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время
московское.
00.45 "Русский век".
01.25 Фильм Франсуа Трюффо
"ТАКАЯ ЖЕ КРАСИВАЯ, КАК Я".



03.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06.40 «Приключения Стремянки и
Макароныны». М/с
06.50 «Смешарики». М/с
07.00 Вовремя
07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09.00 Истории в деталях
09.30 «ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ»
10.30 «АКУЛЫ ЮРСКОГО ПЕРИ-
ОДА». Триллер
12.30 Осторожно, модерн - 2
13.00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13.30 То, что надо
14.00 «Озорные анимашки». М/с
14.35 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
15.00 «Новый Бэтмен». М/с
15.30 «ЛУЧШИЕ»
16.30 «ТАЙНЫ СМОЛВИЛЯ»
17.30 «КОМИССАР РЕКС»
18.25 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19.00 Вовремя
19.45 То, что надо
20.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21.00 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО
- 3». Комедия
22.40 Вовремя
22.55 То, что надо
23.10 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
23.45 «СКАНЕР-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Х/ф.

Любой клип
А. Наумова вы
можете переписать
на свою кассету
или на диск,
предварительно
оформив заявку.

Контактный телефон: **35-94-44**

Продам рыболовные снасти, резиновую лодку и ко-
стюм рыбака очень дешево. ОЧЕНЬ! Тел.: 38-38-38.
Если трубку возьмет мужчина, надо сказать, что
ошиблись номером.

"ВИРМА-ВИДЕО"

предлагает услуги

населению по видеосъемке

свадеб,
юбилеев,
наличных
событий



37-55-09

8-906-309-78-47

ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО ТОВАРОВ
от лучших производителей

ПЛЮС
ПРЕКРАСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
в фирменных киосках

"Солнечная Вирма"

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР
ОТКРЫТОК, ЖУРНАЛОВ

на остановках: "10 м-он",
"Колосок", "Детский мир",
"Рынок" (ул. Минская), "7 м-он"

☐ записные книжки ☐ карандаши
☐ ручки ☐ стержни ☐ фломастеры

ГОРОСКОП

с 23 по 29 марта



ОВЕН. Ну перестаньте же, наконец, упираться по одному и тому же вопросу уже в который раз! Разве вы не боитесь, что в конце концов станете камнем преткновения, который вполне можно обойти? Кстати, ситуация складывается именно так, поэтому думайте - либо вы «пан», либо ищите компромиссы.



ТЕЛЕЦ. Однако, проблемный период. Начался он не сегодня, закончится не завтра, так что мужайтесь, собирайтесь с мыслями и решите, какую вы избираете для себя тактику - наступательную или оборонительную? Вам очень пригодятся в этот период советы специалистов, знающих толк в военном деле.



БЛИЗНЕЦЫ. Уже почти весенняя погода заставит вас сбросить часть теплой одежды, что совершенно напрасно: сейчас, как никогда, вам лучше всего побережиться - предстоит сделать кое-какие серьезные шаги на личном фронте. Кто же ответит «да» осипшему, кашляющему, измученному насморком Близнецу?



РАК. Слишком велико психологическое напряжение, что, скорее всего, скажется на общем физическом состоянии и очень помешает работникам умственного труда. Поступившее предложение съездить отдохнуть и отвлечься воспринимайте «на ура» - начальству, чтобы отпустило, придумайте нестрашную историю о больной бабушке (раз оно не заметило, что вы устали).



ЛЕВ. Представителям этого знака, наверное, в этот период ничто не помешает намеренный план перевыполнить. Вашей выдержке и умению вести переговоры позавидуют даже конкуренты, а кое-кто захочет перетащить вас в свой лагерь или перейти в ваш. Кандидатуры «перебежчиков» рассматривайте осторожно, без спешки.



ДЕВА. С надвигающимся домашне-хозяйственным авралом, возможно, придется справляться в гордом одиночестве. Собственно, это и есть результат вашего недовольства и постоянного ворчания. Теперь расхлебывать трудности вместе с вами будут только те, кто вас любит и терпит. Подумайте на досуге: может, все же лучше поработать над собой?

ВЕСЫ. Несомненно, все, что у вас есть,

2 апреля, СУББОТА

1

06 00 Новости
06.10 "ДЕСЯТОЕ КОРОЛЕВСТВО".
06.30 "КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ". Х/ф
08 20 Играй, гармонь любимая!
09 00 Слово пастыря
09 10 Здоровье.
10 00 Новости
10.10 "Три окна"
10 40 "Звезды юмора на Первом"
12 00 Новости
12 10 История с географией
13.00 Дисней-клуб. "Микки Маус и его друзья".
13 30 Умницы и умники
14 10 "Пестрая лента"
15 00 "Слабое звено"
15 50 Концерт Александра Малинина "По дороге домой"
17.00 "Прости"
17 50 Классика Уолта Диснея
18 00 Вечерние новости
18.20 "ИНСПЕКТОР ГАДЖЕТ". Боевик
19 50 "Кто хочет стать миллионером?" Спецвыпуск
21 00 Время
21 20 "Росгостех"
22 40 "Золотой грамфон"
23 40 "СМЯТЫЙ ВЕЩАТЕЛЬ". Комедия
01 30 "ТО, ЧТО ПОД НАСЧЕЛ". Комедия

РОССИЯ

6 40 "МИСЛЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО РОССЫСКИ". Детектив.
7.15 "Большая перемена".
7 40 "Золотой грамфон"
8 00 Время
8.10 Местное время
8 20 Русское лото
8.55 Утренняя почта.
9.25 Субботник.
10.10 Смехопанорама.
11 00 Вести
11 10 Местное время
11 20 "Сто к одному"
12.10 "БЛЕФ". Комедия.
14.00 Вести.
14.20 "НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ". Комедия.

16.00 "ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ". Х/ф.
17.30 К 60-летию Победы. "Мазепро".
18.00 "Веселый вечер "Аншлага".
19.50 В Городке.
20 00 Вести
20.15 "ГАРРИ ПОТТЕР И ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ". Х/ф
23.10 "РЕЦЕПТ КОЛДУНИИ". Комедия
1.10 "28 ДНЕЙ". Х/ф

НТВ

6 00 М/ф "Самый маленький гном"
6.20 "В ОСАДЕ-2". Боевик
8.00 Сегодня.
8.15 М/ф "Ну, погоди!"
8.25 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА: ПРОПАВШИЙ ПИСТОЛЕТ".
8 55 "Без рецепта".
9.25 "Дикий мир".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Растительная жизнь".
10 55 Кулинарный поединок
11.55 Квартальный вопрос.
13.00 "Сегодня".
13.20 Особо опасен!
13.55 "ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ". Х/ф
16 00 "Сегодня"
16 20 "Женский взгляд"
16 55 "Своя игра"
17.55 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2". "ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ".
19 00 "Сегодня"
19 40 Профессия - репортер.
20.10 "СЛУЖИТЕЛИ ЗАКОНА". Боевик.
22.50 "Мировой бокс".
23.35 "ЛИХОРАДКА СУББОТНЕГО ВЕЧЕРА". Х/ф
1.55 Футболлистика.
2.35 "СЕНТЯБРЬ". Х/ф.
4.00 Сегодня.
4.15 "ОПЕРАЦИЯ "КОЗА". Комедия.

СТВ

7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7 50 Местное ТВ.
10.00 "НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА..." Комедия.

12 20 "Сейлормун - супервоин". Аниме.
13.30 "Две блондинки против грязи".
14.00 "Каламбур".
14.30 Местное ТВ.
15.00 "АГЕНТСТВО НЛС-2".
16 00 "Дом-2 Первая весна"
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Москва: инструкция по применению" Лучшее за неделю
18 00 "Запретная зона"
19 00 Местное ТВ
20 00 "Цена любви"
21 00 "Дом-2 Первая весна"
22.00 "САША + МАША".
22.30 "СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ".
23 00 Секс с Анфисой Чеховой.
23.30 "СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ".
0 00 "Дом-2 После заката"
0.25 Наши песни.
0.40 "ЛЮБОВЬ НА ШЕСТЕРЫХ".
1 15 Микс файт бои без правил

СТВ

СТВ

45 канал

06:00 "Отправление поезда". Док. фильм.
06:25 "СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА". Х/ф
08.05 "Песенка года"
08:30 "Православная энциклопедия".
09.00 "Право на надежду".
09:25 "Муравьишка-хвастунишка" М/ф
09:45 "АБВГДейка"
10:15 "Без репетиций".
10:40 "Пятая передача".
11.00 СОБЫТИЯ Утренний рейс.
Программа СТВ
*11.15 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 1 апреля.
*11.40 «КОРОБЕЙНИК». ***
11:50 "Солнечный круг".
* 12:20 "АПАЧИ". Х/ф
* 13:50 "Два рояля"
14:45 СОБЫТИЯ Время московское.
15:00 "Про питание".
* 15:15 Футбол. Чемпионат России. ФК "Москва" - "Рубин" (Казань).

...
*17.10 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*18.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*18.05 «КОРОБЕЙНИК».
*18.15 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*18.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*19.00 «КОРОБЕЙНИК».

...
* 19:10 "МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ".
* 21.00 "Постскриптум".
* 22:00 "ТУРБУЛЕНТНОСТЬ-3: ХЭВИ МЕТАЛ". Х/ф.
00:15 СОБЫТИЯ. Время московское.
00 25 "Открытый проект".
* 02:35 "ДИКАЯ БАНДА". Х/ф.



06:00 «МОБИ ДИК». Х/ф. 1-я серия
07:35 «Пингвины». М/ф
07:50 «Тутенштейн». М/с
08:20 «Смешарики». М/с
09:00 Полундра!
09:30 «ПАРЕНЬ НА СКЕЙТЕ». Комедия
11:30 Под ключ
12:00 Самый умный
14:00 Спасите, ремонт
15:00 «Тайна персидской мумии». Фильм ВВС
16:00 Гость в студии
16:30 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО - 3». Комедия
18:05 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19:15 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
21:00 «ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ». Х/ф
23:40 «ПУТИ ТАНГ». Муз. комедия
01:15 «СОРВАНЦЫ». Х/ф
01:40 «БРЕССОН И ЕГО МОДЕЛИ». Док. фильм
02:40 «НОЖНИЦЫ». Триллер

3 апреля, ВОСКРЕСЕНЬЕ

САХАР

...движущимся домашне-хозяйственным авралом, возможно, придется справляться в гордом одиночестве. Собственно, это и есть результат вашего недовольства и постоянного борчания. Теперь распробуйте трудности вместе с вами будут только те, кто вас любит и терпит. Подумайте на досуге может быть, все же лучше поработать над собой.



ВЕСЫ. Несомненно, все, что у вас есть, вы заслужили долгим, упорным трудом, но всему есть предел, а у техники - срок эксплуатации. Не удивляйтесь, если ваш автомобиль потребует длительного починки и немалых средств.



Параллельно придется забивать гвозди, стены падает портрет шефа или Сталина. **СКОРПИОН.** Не обольщайтесь по поводу очередных комплиментов от коллег или начальства. Скорее всего, им от вас что-то нужно. Не поддавайтесь «столовым» искушениям, избегайте острой и соленой пищи, берегите организм и «отпаивайте» его витаминами: шиповниковым, гранатовым соком, кушайте морковь - это сразу улучшит цвет лица, а значит, и настроение.



СТРЕЛЕЦ. Без сожаления расстаньтесь с пришедшими в негодность старыми обувью и одеждой. Попробуйте выбросить ненужный хлам из дома. Ваш девиз на этот период: «очищение». Все, что бесполезно, собирает пыль и грязь, и то, что невозможно почистить, отстирать, долбить ваш дом и тело навсегда.



КОЗЕРОГ. Время исполнения желаний. Если вы хотите добиться желаемого, используйте свои чары и обаяние. Среди коллег, дома, в кругу друзей вы будете в центре внимания. Рядом с вами будут самые интересные компании. Если вы хотите добиться желаемого, используйте свои чары и обаяние. Среди коллег, дома, в кругу друзей вы будете в центре внимания.



ВОДОЛЕЙ. Вы можете много сделать и хорошо заработать, однако в последние время вам это удастся все хуже. Можно, конечно, и дальше продолжать работать, но для этого вам придется сделать серьезные основания и предпринять серьезные действия. Никто, ни другого у вас пока нет, и поэтому терпите или ищите работу сами. А другим все не так уж плохо, как вам кажется?



РЫБЫ. Вечерняя спонсиденция с товарищем за «рюмочкой чая» или, наоборот, решит ваши проблемы, или, по крайней мере, вам это будет только казаться. А в основном дела идут по давно проторенному пути и пока никуда спешить не приходится. Так что выбор у нас небольшой: вперед или медленнее, но назад, к прошлому. Не забывайте отбросить на дне рыбки.

10.10 Смехотворная
11.00 Вести
11.10 Местное время
11.20 "Сто к одному"
12.10 "БЛЕФ". Комедия
14.00 Вести.
14.20 "НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ". Комедия

7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ
10.00 "НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА..." Комедия

12.20 "АПАЧИ". Х/ф
13.10 "Два рояли"
14.45 События. Время московское
15.00 "Про питание"
15.15 Футбол. Чемпионат России. ФК "Москва" - "Рубин" (Казань)

23.40 "ПУТИ ТАНА". Муз. комедия
01.15 "СОРВАНЦЫ". Х/ф.
01.40 "БРЕССОН И ЕГО МОДЕЛИ". Док. фильм
02.40 "НОЖНИЦЫ". Триллер

3 апреля, ВОСКРЕСЕНЬЕ



06.00 Новости.
06.10 "ДЕСЯТОЕ КОРОЛЕВСТВО".
06.50 "УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ". Комедия.
08.20 Служу Отчизне!
08.50 Дисней-клуб: "Команда Гуффи".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости
10.10 "Непутевые заметки"
10.30 Пока все дома.
11.10 Док-шоу.
12.00 Новости.
12.10 Живой мир.
13.10 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
13.40 "СЕМЬ НЯНЕК". Комедия.
15.10 "Слабое звено".
16.00 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА - "Локомотив". Прямой эфир.
18.00 Времена.
19.00 "БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА". Комедия.
21.00 Время. Информационно-аналитическая программа.
21.45 "72 МЕТРА". Х/ф.
00.00 Бокс. Бой сильнейших про-мисловцев.

РОССИЯ

10.00 "Семь лет до конца" М/ф
10.10 "Госинспектор" М/ф
10.40 "Боевая программа"
11.00 Вести
11.10 Местное время
11.20 "Городок" Документ.
11.30 Сам себе режиссер
12.50 "ХА".
13.15 Парламентский час.



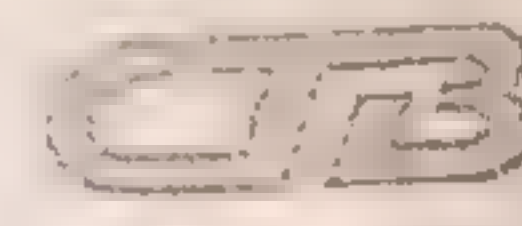
14.00 Вести.
14.20 "Фитиль №37".
15.10 "ЖЕРТВА ВО ИМЯ ЛЮБВИ". Х/ф.
17.40 Большой праздничный концерт.
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 "Я готов на все!"
22.30 "К-19". Х/ф.
1.10 Горячая десятка.
2.05 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Бахрейна. Трансляция из Сахира

5.45 М/ф "Двенадцать месяцев".
6.40 "НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД". Х/ф.
8.00 Сегодня.
8.15 "Сказки Баженова".
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.00 "Сегодня".
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.55 "Top Gear"
11.25 Дачники.
12.00 "Школа злословия".
13.00 "Сегодня".
13.20 Военное дело.
14.05 "АКЦИЯ". Х/ф.
14.30 "Сегодня".
15.20 Танцы ради...
16.55 Свой мир.
17.55 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2". "ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ".
19.00 "Сегодня".
19.40 Чистосердечное признание.
20.10 "Ольга" Хроники убийств.
22.20 "Сегодня".
23.30 "С любовью, Инна". Х/ф.
1.15 "Успеть вспомнить". Х/ф.
3.10 "Городские истории".
4.00 Сегодня.
4.15 "ШКУРА АНГЕЛА". Х/ф.
5.30 Профессия - репортер.



7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".

7.50 Местное ТВ
10.00 "ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ". Комедия.
12.20 "Сейлормун - супервоин" Аниме.
13.30 "Маски-шоу".
13.50 "Каламбур".
14.30 Местное ТВ.
14.55 "АГЕНТСТВО НЛС-2".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Две блондинки против грязи".
18.00 "Школа ремонта".
19.00 Местное ТВ
20.00 "Запретная зона".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "САША + МАША".
22.30 "СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ".
23.00 Секс.
23.30 "СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ".
0.00 "Дом-2. После заката".
0.25 Наши песни.
0.40 "ЛЮБОВЬ НА ШЕСТЕРЫХ".
1.20 Микс фант: бои без правил.



45 канал

06.00 "МИСС МАРПЛА АГАТЫ КРАСОТЫ".
07.35 "Отчего, почему?".
08.20 "Моя жизнь".
09.00 "Сегодня".
10.05 "Лакомый кусочек".
10.25 "21 кабинет".
11.00 "Сегодня".
11.15 "Салон красоты".
11.30 "Салон красоты".
11.45 "Салон красоты".
12.00 "Салон красоты".
12.15 "Салон красоты".
12.30 "Салон красоты".
12.45 "Салон красоты".
13.00 "Салон красоты".
13.15 "Салон красоты".
13.30 "Салон красоты".
13.45 "Салон красоты".
14.00 "Салон красоты".
14.15 "Салон красоты".
14.30 "Салон красоты".
14.45 "Салон красоты".
15.00 "Салон красоты".
15.15 "Салон красоты".
15.30 "Салон красоты".
15.45 "Салон красоты".
16.00 "Салон красоты".
16.15 "Салон красоты".
16.30 "Салон красоты".
16.45 "Салон красоты".
17.00 "Салон красоты".
17.15 "Салон красоты".
17.30 "Салон красоты".
17.45 "Салон красоты".
18.00 "Салон красоты".
18.15 "Салон красоты".
18.30 "Салон красоты".
18.45 "Салон красоты".
19.00 "Салон красоты".
19.15 "Салон красоты".
19.30 "Салон красоты".
19.45 "Салон красоты".
20.00 "Салон красоты".
20.15 "Салон красоты".
20.30 "Салон красоты".
20.45 "Салон красоты".
21.00 "Салон красоты".
21.15 "Салон красоты".
21.30 "Салон красоты".
21.45 "Салон красоты".
22.00 "Салон красоты".
22.15 "Салон красоты".
22.30 "Салон красоты".
22.45 "Салон красоты".
23.00 "Салон красоты".
23.15 "Салон красоты".
23.30 "Салон красоты".
23.45 "Салон красоты".
00.00 "Салон красоты".
00.15 "Салон красоты".
00.30 "Салон красоты".
00.45 "Салон красоты".
01.00 "Салон красоты".
01.15 "Салон красоты".
01.30 "Салон красоты".
01.45 "Салон красоты".
02.00 "Салон красоты".
02.15 "Салон красоты".
02.30 "Салон красоты".
02.45 "Салон красоты".
03.00 "Салон красоты".
03.15 "Салон красоты".
03.30 "Салон красоты".
03.45 "Салон красоты".
04.00 "Салон красоты".
04.15 "Салон красоты".
04.30 "Салон красоты".
04.45 "Салон красоты".
05.00 "Салон красоты".
05.15 "Салон красоты".
05.30 "Салон красоты".
05.45 "Салон красоты".
06.00 "Салон красоты".

САХАР МУКА

бесплатная доставка, без выходных

66-29-18

16.35 "МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
17.00 Итоговый выпуск программы "МАСШТАБ 1:1".
17.25 "МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 3 часть.
17.40 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
17.45 «КОРОБЕЙНИК».

17.55 "ДЕТЕКТИВ ДЖЕК ФРОСТ".
20.00 "Момент истины".
21.00 "ПОДМОСКОВНАЯ ЭЛЕГИЯ". Х/ф. 1-я и 2-я серии.
23.30 "Завтра, послезавтра... и все дни недели".
00.00 "Деликатесы".
00.40 "Супердиск".
02.10 "ЗОЛОТАЯ СЪЮЗИ". Х/ф.



06.00 «МОБИ ДИК». Х/ф. 2-я серия
07.50 «Тутенштейн». М/с
08.20 «Смешарики». М/с
08.30 «Том и Джерри». М/с
08.50 «ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ». Х/ф
12.00 Жизнь прекрасна
14.00 Снимите это немедленно
15.00 Кино в деталях
16.00 Общественное мнение
16.30 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». Х/ф. 1-я и 2-я серии
21.00 «КУДРЯШКА СЮ». Х/ф
23.10 «ПАДЕНИЕ ЧЕРНОГО ЯСТРЕБА». Х/ф
02.10 Церемония вручения музыкальной премии "Премия - 2000"
02.55 «ЛЮБОВЬ ЭТОГО ГОДА». Комедия

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ - ПРАЗДНИК

Star-E



Праздновать очередной день рождения собираются А.Буйнов, В.Сюткин и А.Целкало - по старшинству. Старшему Александру - 50. Старожилы подмостков, каждый - мастер своего жанра. Каждый внес свою краску в палитру разнообразия российского музыкального «безобразия». И спасибо им за это, если услышат.

Элтон Джон, Квентин Тарантино и Мэрайя Кери - тоже по-старшинству. Личности у нас в стране известные, раз образы и песни тиражируются в империи Маслякова и кинотеатрах. Э.Джон дважды срывал куш на реквизитах: в память о Мэрилин Монро и на смерть принцессы Дианы. Из

самых лучших побуждений, а во втором случае - и на правах друга. Недавно читатель Квентин возложил цветы на могилу уважаемого им русского классика. Песни же Мэрайи в копировании российскими и иностранными казэнщиками далеки по качеству от оригинала. Значит, есть на кого равняться.

29-й день рождения отмечает Владимир Кличко. Немецкий боксер украинского происхождения, рожденный в СССР. Вместе с братом - гордость родной Украины и комфортабельной Германии. Братья Кличко успешно снимаются в рекламе, ведь бокс - это не навсегда.



ВОДУ - НА СЧЕТЧИК

22 марта - Всемирный день воды.

Всегда и везде - вечная слава воде!

Человек на 70-80 процентов

состоит из воды. Если бы не было воды, то и жизни не было бы никакой.

А если в кране нет воды? И это не жизнь!

Воды на дорогах полно -

ведь Волжская Венеция!

Но не виноват, что так называли,

только гондольеров

живаго в некоторых местах.

ДОМ КНИГ

представляет

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЗЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ - ЯРКИЕ КНИГИ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «СТРЕКОЗА»

Издательство «Стрекоза» предлагает юному читателю и родителям детей дошкольного возраста красочные книги серии «Библиотека школьника», «Любимые герои» и «Классика детям».

ПРИЗ №5 для САМЫХ МАЛЕНЬКИХ
Любимые герои Ханну Мякеля
Дядюшка Ау

Дядюшка Ау - это нечто среднее между нашим старым знакомым Нафаней и шведским Карлсоном в полном расцвете сил. Но только дядюшка Ау живет в лесу, он немножечко леший. Еще он старается перепугать всех, вырастить хищное дерево, писать стихи и успеть сделать все на свете. Обо всем не расскажешь, приключений у дядюшки хватает. Живет он в культурном финском лесу, и поступки его соответствуют финскому характеру. Финны любят свою природу и оберегают ее. Не все, правда, есть некоторые строители без совести. Как дядюшка Ау и его лесные помощники отобьют охоту строить не там, где надо, юный призёр узнает от грамотных членов семьи.

2 апреля - Международный день детской книги. В этом году он совпадает с 200-летием датского сказочника Х.К.Андерсена. «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью» - помните уважаемые взрослые? Невозможно сделать былью то, чего не было. Не так ли? Сказки - первый продукт, который развивает фантазию. Сказки - первое знакомство с печатным словом, когда буквы превращаются в образы, видения и чудеса. Это чудо зовется «естественный здоровый сон». Сказки - самое безопасное и интересное для детей любого возраста. И не будем спорить!

Александр
Волков



Урфин Джюс
и его деревянные солдаты

ПРИЗ №5 для СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.Волков

УРФИН ДЖЮС

И ЕГО ДЕРЕВЯННЫЕ СОЛДАТЫ

Книга будущих полководцев. Руководство по созданию, обучению, экипировке и вооружению регулярной армии с последующей полной демобилизацией и увольнением в запас. В воспитании кадрового состава можно пользоваться медвежьими услугами.

Книга будущих политиков. Победа в войне зачастую достигается далеко не на полях сражений, а в процессе создания коалиций и разработке новых видов вооружений. Один из будущих генералиссимусов говаривал: «Кадры и техника решают все!» Правда, это уже из другой истории, но...

Как поступил Урфин Джюс со своим последним взводом полуфабрикатов? Отправил в крематорий, благо солдаты деревянные. А как поступил с пленными «буратино» правитель Изумрудного города мудрый Страшила? Гениально

и просто - заставил их улыбаться, за что и заслужил титул Трижды Премудрый. Это почти трижды Герой по нашим меркам. Вот вам грамотная кадровая политика в действии.

Насчет техники. Против сабли боевой топор дает преимущество в соотношении 1:11. Дерево, как известно, топору не помеха. И что сабелька против алебарды-молота? Далее... Страшила снова отличился: ведь дерево горит! Значит, оружие возмездия

АНЕКДОТЫ

● Жена с мужем и шестилетним сыном в турпоходе переходят вброд речку. Посреди реки, когда вода была уже по грудь, жена заволновалась:

- Господи! Где наш сын?

- Не бойся! - отвечает муж. - Я его за руку веду.

● Папа-вор говорит сыну:

- Наказываю тебя не за то, что ты втихомолку съел варенье, а за то, что на банке оставил отпечатки своих пальцев.

● В купе вагона крупная женщина расстегивает блузку, чтобы дать грудь своему младенцу.

Пятилетний мальчик, сидящий напротив, шепотом спрашивает у матери:

- Что это тетя делает?

- Кормит своего малыша.

Немного подумав, мальчик снова спрашивает:

- И он все это съест без хлеба?..

● Мама кормит малыша и уговаривает его:

- Сынок, ешь кашу! Ешь, ешь, а то никогда не станешь, как...

Потом смотрит на мужа и добавляет:

- Ладно, черт с ней, с кашей! Не хочешь - не ешь!

● - Мапочка, а что, люди рождаются из земли?

- С чего ты взяла, доченька?

- Я слышала, как дядя спросил у папы: «Где ты откопал такую бабу?»

● Родители все утро скандалили. Наконец отец хлопнул дверью и ушел. Маленький мальчик внимательно следил за происходящим. Затем подошел к маме и спрашивает:

- Мама, ты сколько лет уже замужем?

- Десять лет, сынок.

- А сколько еще осталось?

● Дочка говорит матери:

- Мама, ты все время

воришь, чтобы я была скромной. А сама

Человек на 70-80 процентов состоит из воды. Если бы не было воды, то и жизни не было бы никакой. А если в кране нет воды? И это не жизнь! Воды на дорогах полно - так ведь Волжская Венеция! Никто не виноват, что так называли, вот только гондольеров маловато в некоторых местах.

Воду беречь надо в любом виде, особенно в виде речек для отдыха, водоемов для рыбалки и в любой таре где-нибудь в Сахаре.

Мы по бережку прошли
И поляночку нашли.
Но на солнечной полянке
Тут и там - пустые банки.
И, как будто нам назло,
Даже битое стекло.



В этом стихотворении папа Никиты Михалкова и Андрона Кончаловского учит своих и чужих детей правильно вести себя в местах общественного пользования: не сорить, не курить, в колодец не плевать, может пригодиться... Глубокий смысл произведения заключается в том, что, охраняя чисто водные ресурсы, не следует забывать и о чисто прилегающих территориях.

Нельзя не вспомнить шедевр Корнея Чуковского про Мойдодыра. С него ведь и началась эта бесхитростная заметка. Автор советует употреблять для стирки мыло душистое, а не порошки всякие. И, естественно, надо будет мыть до дыр. Порошки же убивают мальков рыб ценных пород, которые раньше водились в реке. Теперь рыбки водятся где? Правильно, в аквариумах. Но в морях-океанах еще можно встретить акулу-каракулу и некоторых других рыбок поменьше. Вот, к примеру, рыбка миксин. Забирается эта крошка акуле в жабры и пожирает ее тихонечко на завтрак, обед и ужин. Вот так всегда: чем мельче блоха, тем больнее кусает.

Под занавес - информация из Королевского географического общества: планета на на три четверти состоит из воды. Соленой воды, пресной почти не осталось

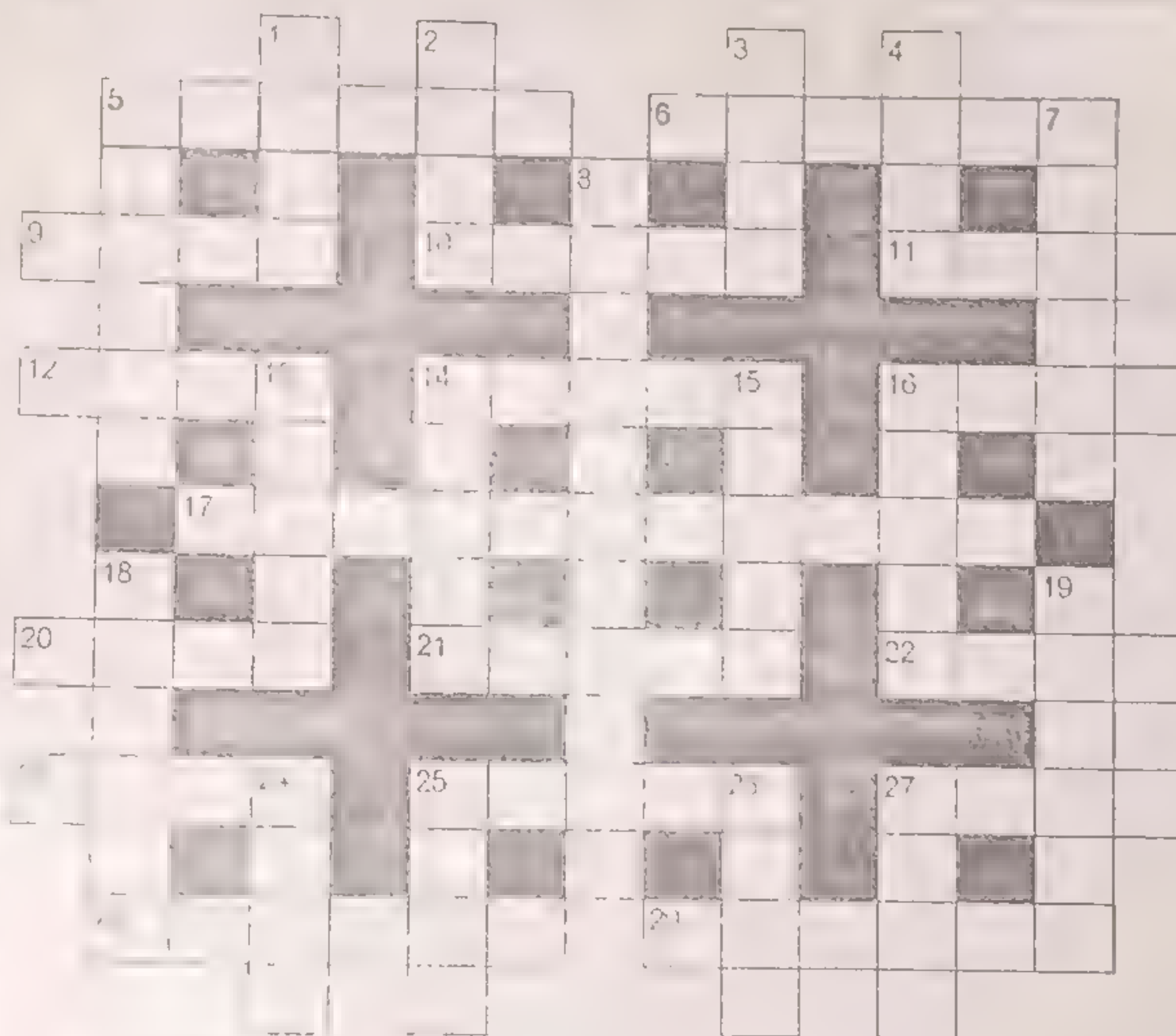
H₂O forever!

и просто - заставил их улыбаться, за что и заслужил титул Трижды Премудрый. Это почти трижды Герой по нашим меркам. Вот вам грамотная кадровая политика в действии.

Насчет техники. Против сабли боевой толер дает преимущество в соотношении 1:11. Дерево, как известно толеру не помеха. И что саблячка против алебарды-молота? Далеко. Страшила снова отливает. «...должно стрелять огнем! Прибавьте к этому...» Цифровых сил - победа в кармане.

Я не Андерсен, но вижу, что взрослые... вторая книга из волковского сериала. Приключения... заканчиваются.

Обзор детских книг для родителей подготовил Ю.Гроть



По горизонтали: 5. Река в Сибири. 6. Воинский чин вообщем. 10. Пуаро с похлбнкой для передаточного ремня. 10. Пуаро в «...». 11. «Сестра» тахты. 12. Благородное дело. 14. Последний титр фильма. 16. Материал на пальто. 17. Дочь Пьехи, мать Пьехи, сама - Илона. 20. Протока. 21. Часть, ломоть. 22. Хит «Любэ». 23. Емкость для кваса. 25. Печатная форма, избитый

шляма. 27. За что упали льют не чекаясь. 28. Одна сотая часть французского франка до введения евро. 29. Сторона света.

По вертикали: 1. Столица Украины. 2. Польская Дума. 3. Форма эллипсоа. 4. Ликвидация аварийного здания. 5. Древний грек-геометр. 7. Река в Азии. 8. Верка Сердючка как образец мужика с чисто женской натурой. 13. Областной центр РФ. 14. Копытное Горбунок. 15. Шавка. 16. Театральный жанр. 18. Вулкан в Антарктиде. 19. Советский детский поэт и «взрослый» переводчик Шекспира. 24. Имя Натальи Варлей в «Кавказской пленнице». 25. Столица Египта. 26. Крошка из мультфильма, который боялся того, кто сидит в пруду. 27. Число, месяц, год.

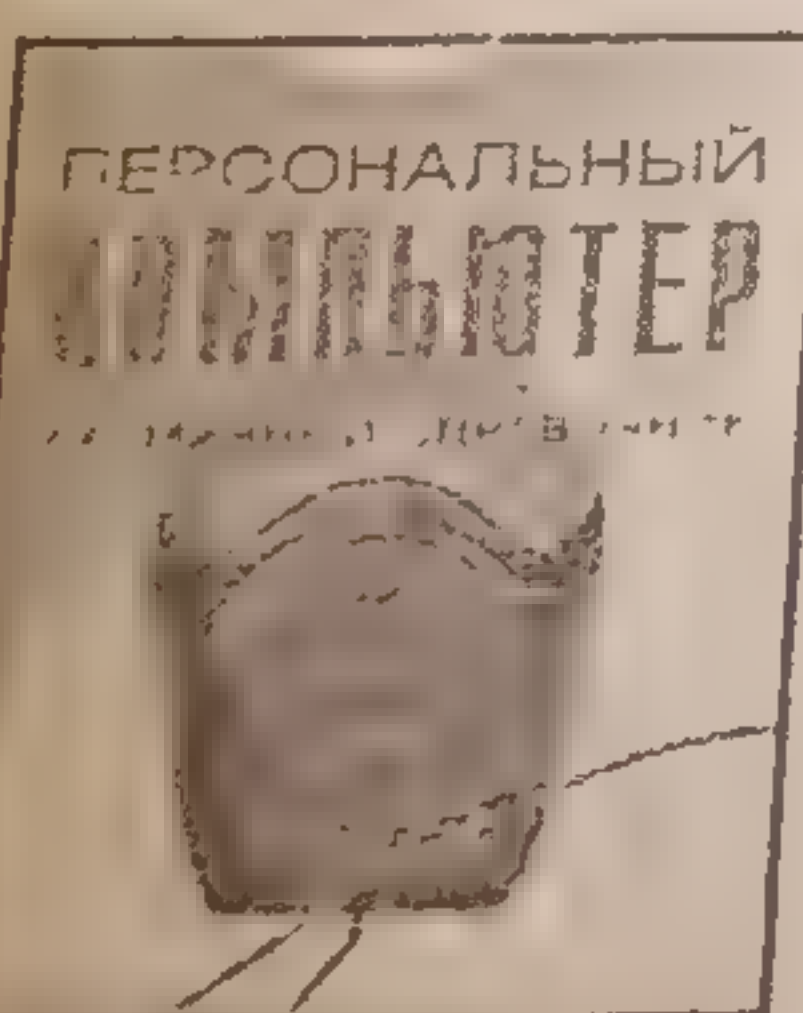
Новый пароль закончит фразу:
«Если ты проснулась в тесной комнатке,
вся в крови, и тебе нечем дышать, то знай - ты ...
29 / 10, 3, 7, 19 / 11, 20, 12, 27, 15, 26!»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 20

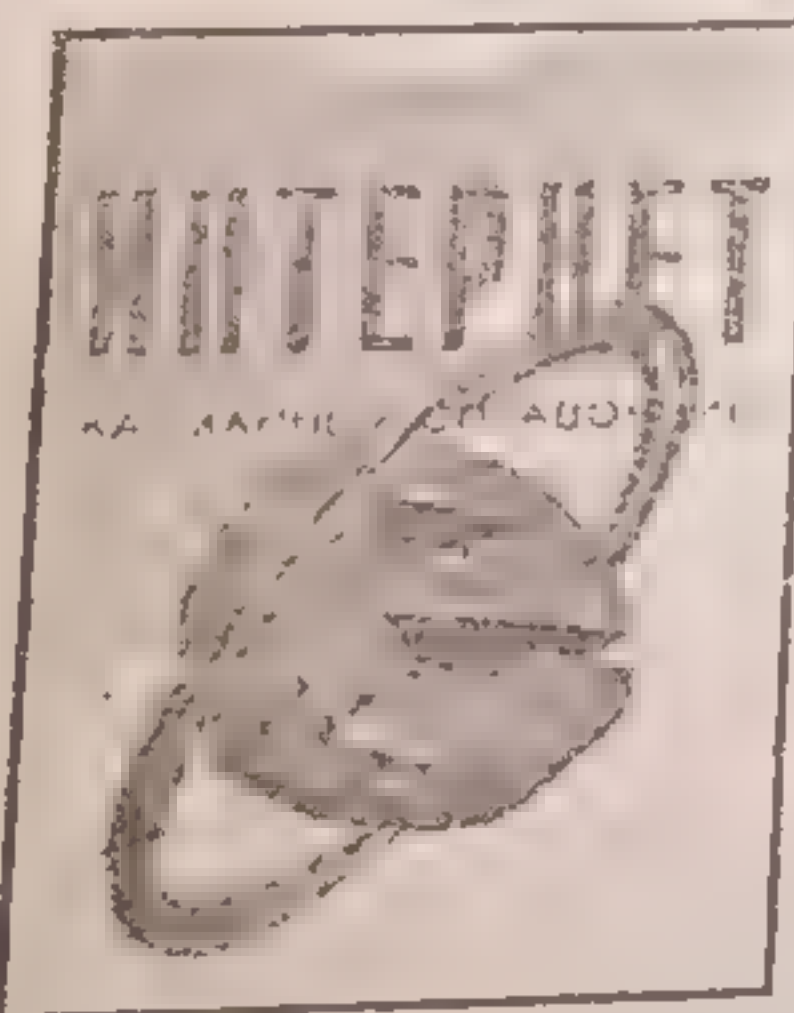
По горизонтали: 5. Юрмала. 6. Ехидна. 9. Псих. 10. Опара. 11. Воин. 12. Тире. 14. Стинг. 16. Осло. 17. Капитуляция. 20. Ночь. 21. Связь. 22. Плуг. 23. «Фиат». 25. Оникс. 27. Джип. 28. Икарус. 29. Железа.

По вертикали: 1. Жмых. 2. Клио. 3. Охра. 4. Удав. 5. Юрский. 7. Ариель. 8. Манипуляция. 13. Елань. 14. Стинг. 15. Грязь. 16. Олимп. 18. Ходики. 19. Тупица. 24. Трал. 25. Омут. 26. След. 27. Джем.

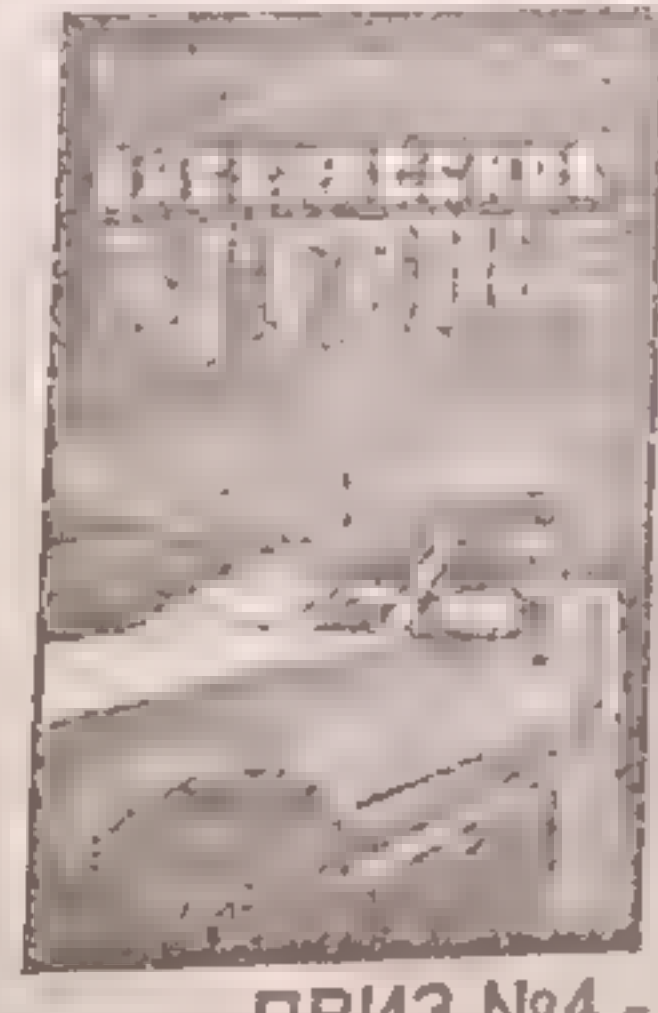
Пароль кроссворда - ЕЮ ТОЖЕ МОЖНО ХОДИТЬ?



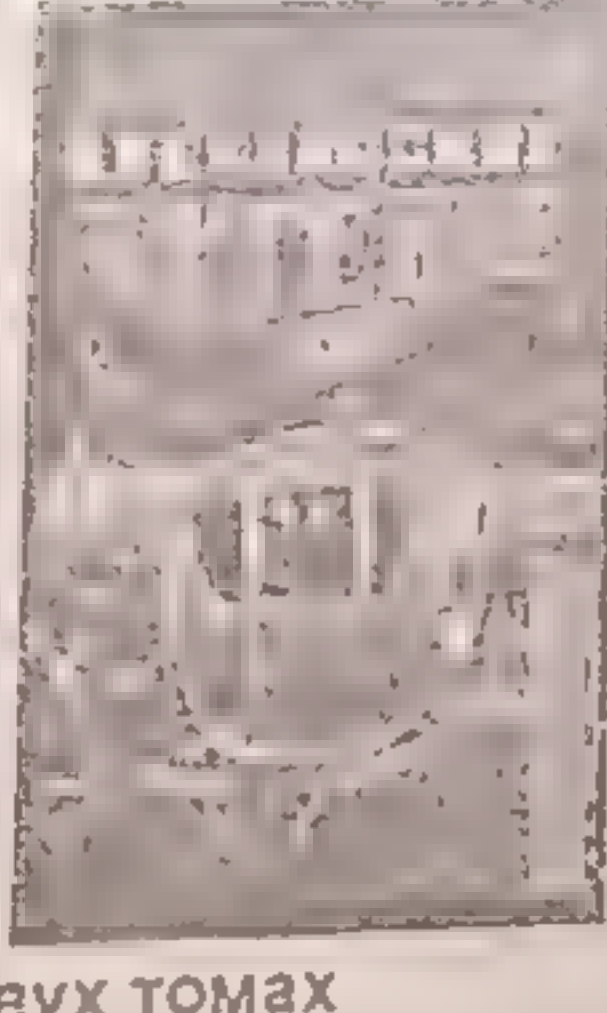
ПРИЗ №2
Леонтьев В.П. Интернет.
карманный справочник



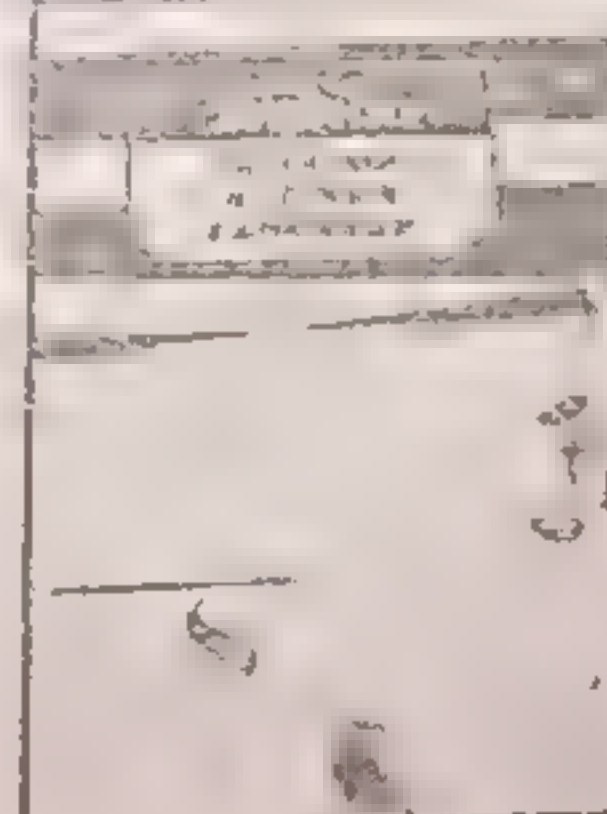
ПРИЗ №3
Леонтьев В.П. Интернет.
карманный справочник



ПРИЗ №4 - в двух томах
Борис Акунин.
ВНЕКЛАССНОЕ ЧТЕНИЕ



ПРИЗ №6
С.Жапризо. ДАМА В
ОЧКАХ И С РУЖЬЕМ
В АВТОМОБИЛЕ



ДОМ КНИГИ

● Ленина, 129
Т.44-54-72

● Трнавская, 21
Т.33-17-25

● Трнавская, 57
Вход справа от маг.
«Лотос»

с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 17.00
выходной - воскресенье

СДАТЬ ДО 28 МАРТА

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

ПРИЗЫ МАРТА

2 - В Леонтьев - 2005
3 - В Леонтьев - для
школьников

4 - Б Акунин
5 - Спецприз для детей
6 - Только для ЧК

Кругом без указания номера
приза в розыгрышах
не участвует

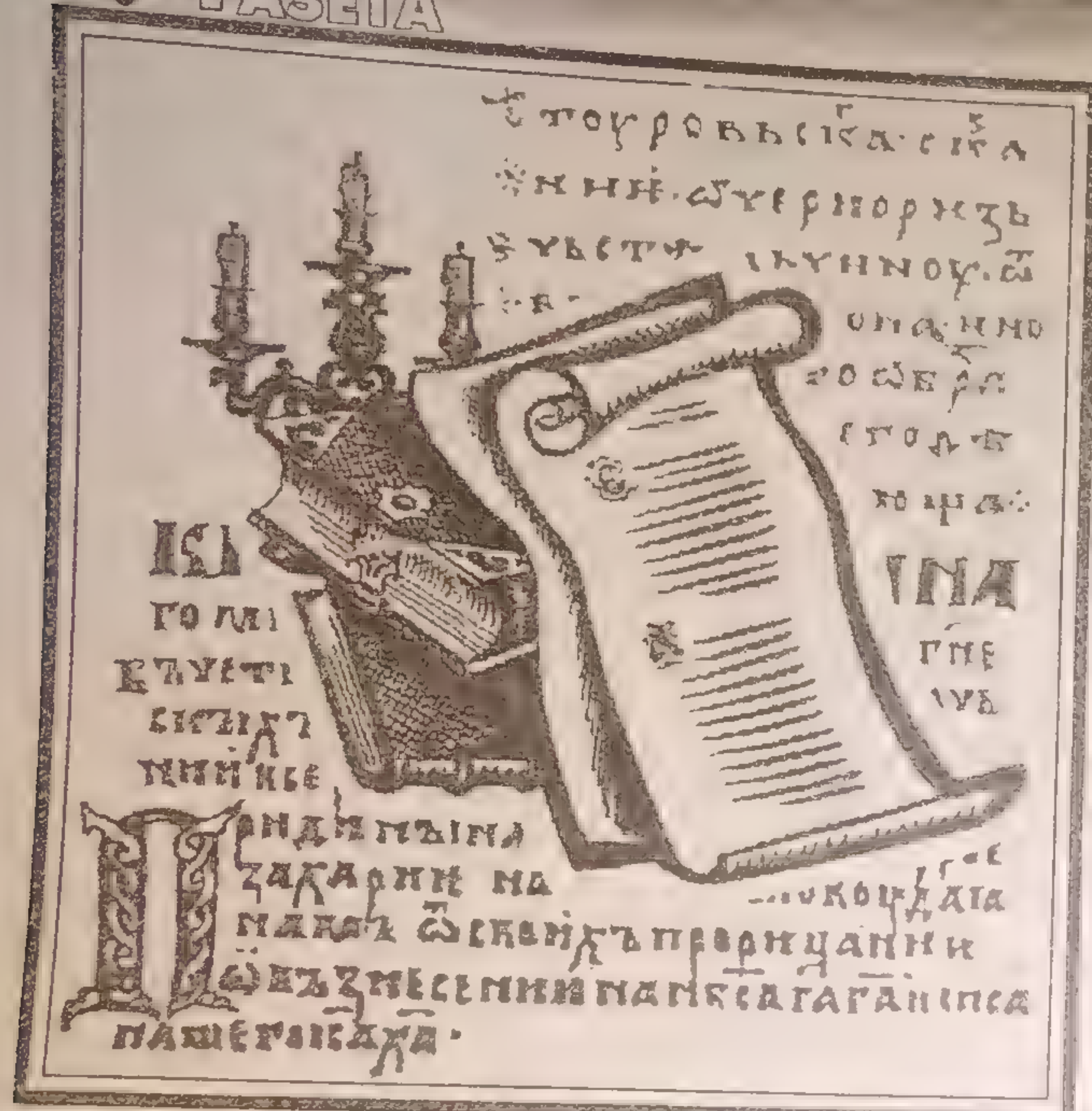
НОМЕРА ПРИЗОВ



ВОЛЖСКАЯ СТАРИНА

Газета в газете

2005 №5 (март)



В Центре хранения документации новейшей истории Саратовской области в фонде Комиссии по изучению истории партии (Истпарт) хранятся воспоминания участников революционных событий в Балакове 1917-1918 годов. Эти воспоминания весьма противоречивы, но все-таки мы их решили опубликовать полностью (ранее не публиковавшиеся), чтобы читатель сам попытался выяснить ход исторических событий того далекого времени и сделать самостоятельные выводы. Кроме того, мы решили опубликовать воспоминания участников балаковских событий 1917-1918 годов, вошедшие в сборник «За власть Советов» (Саратов, 1968), которые ныне встретить на библиотечных книжных полках - очень большая проблема.

власти по городу в Совет. Это заседание было, кажется, в конце или середине декабря. Эсеры, меньшевики от участия в голосовании этого вопроса отказались, а также отказались и ехать дальше в Президиум Совета. Победили

1917 года. На первом же заседании Совета в декабре месяце было постановлено муниципализировать купеческие здания, конфисковать ценности в банках... Вся опора Совета, ... [под защитой]... которой он держался, была Крас-

погреб Мальцева и [они] принесли им несколько бутылок коньяка и других вин, ... [комиссия]... напилась до положения риз. Новиков, напившись, остался в комнате в полузабытьи, а Селиверстов, Кибиткин и еще караульный начальник

цами. Это подстрекательство Проживалова шло из более крупных кругов от эсеров (Залогина, бывшего члена правления Союза фронтовиков, Краснова - председателя этого Союза и других эсеров). Также принимали активное

1917 ГОД И МЯТЕЖ 4 МАРТА (19 ФЕВРАЛЯ) 1918 Г. В БАЛАКОВЕ

Воспоминания участников событий

Из воспоминаний
А.Яковлева

Октябрьская революция

При получении известия об Октябрьском перевороте [в Петрограде]... взять в городе власть от Городской думы больших трудностей не представляло, т.к. недовольство рабочих и вообще городского населения было огромно. Сама Городская управа и Дума [и] в своей работе парализованы. Было заметно, что [они] не могли проявить. Единственной угрозой установления Советской власти в Балакове были фронтовики в то время... [воз-



С.П.Захаров

Президиум Совета назывался Советом комиссаров, который состоял из следующих товарищей председателем Совета комиссаров был избран Яковлев; комиссаром продовольствия он же и его заместителем по продовольствию - Куликов, военным [Г.И.]Чепаев, внутренних дел - [И.И.]Нерода, труда - [И.В.]Сечко, ... соцобеспечения [я] - не помню, финансов - Яценко. [Комиссаром] народного образования спустя, кажется, 2 месяца был назначен [А.В.]Новиков. Остальные должности кем были заменены - не помню. Через два или три дня после образования Совета комиссаром приехал тов. Захаров Сергей, который был

ная Гвардия, организованная Советом тут же при разгоне Думы. Красная Гвардия состояла частью из рабочих и частью из не совсем здорового элемента, шедшего в Красную Гвардию только за жалованьем и из других житейских побуждений.

Стоявший в Балакове гарнизон солдат в большинстве стоял на нашей стороне, но часть его также была не совсем здоровая. Работников, которых было нужно выделить для работы в гарнизоне и Красной Гвардии, не было, поэтому в рядах этой организации нездоровая атмосфера постепенно стала расширяться. Запасы оружия, винтовок, имевшиеся в Балакове, были частично из гарнизона изъяты и розданы по заводам рабочим, а также были даны винтовки Союзу служащих и грузчиков.

Плата красногвардейцам

(фамилию не помню), пошли взламывать сундуки, откуда похитили золото, серебро, шелковую мануфактуру и другие ценности.

... Золото и серебро..., а также и мануфактура был[и] найден[ы] у этих лиц, и таковые, за исключением Новикова, были арестованы на два года принудительных работ. Новикову был вынесен выговор. Суд проходил в здании первого Совета. Судили при открытых дверях, и публики было очень много. Председателем суда был, кажется, не то Наумов, не то Жерехов. Защитником выступил Яковлев, а обвинителем Сергей Захаров. Это был первый советский суд.

Первой заботой Совета была добыча средств. Средства необходимы [были] и на



И.В.Мамин

участие в этом деле. [И.В.]Мамин и Вьюшков и особенно [М.И.]Корнеев и Желяков. Этими боевиками мы вели заговор по захвату

...в своей работе паразитован[ы]. и было заметно, что особых препятствий к осуществлению своих полномочий не мог[ли] проявить. Единственной угрозой установления Советской власти в Балакове был Союз фронтовиков, который в то время... [возглавлялся]... офицерами Залогиным и Красновым.

Кроме того, была организация крестьян под названием "Крестьянск[ий] Союз", в котором главное руководство принадлежало [И.В.]Мамину и [М.Н.]Корнееву через Вьюшенковых и Мочаловых, крупных крестьян Балакова.

Получив телеграмму о перевороте в Петрограде, на следующий же день нами был ... [созван]... комитет партии, на котором был поставлен вопрос о взятии власти.

На заседании комитета было решено сейчас власть не брать, а созвать собрание всех союзов, предложить сейчас же организовать Совет рабочих депутатов.

Это постановление было подтверждено и общим собранием членов партии, созван[ым] в этот [же] день.

Вечером [следующего дня] было созвано... собрание всех членов профсоюзов, на котором с докладом выступил [А.Г.]Яковлев и предложил организовать Совет рабочих депутатов. Нужно отметить, что до этого времени Совета рабочих депутатов в Балакове не было.

В состав членов Совета были избраны Яковлев, Сошкин, [М.А.]Фувакин, Шишкин, Горюхи и Емельянов. От частей Красной Армии были избраны 3 товарища, фамилии их не помню.

Городская дума хотя в это время еще и существовала, но Совет фактически уже руководил властью в городе. С первых же дней Соввласти был установлен контроль над предприятиями [через фабзав-



С.П.Захаров

комы, установлены нормировочные цены на продукты, воспрещен вывоз продуктов и ряд других мер. Работа в Совете лежала всецело на нашей партии, эсеры и меньшевики к работе Совета относились отрицательно и все время... саботировали.

В декабре состоялся Уездный съезд по выбору депутатов на... Всероссийский съезд Советов. На этот съезд от Балакова был избран Яковлев.

По приезде со Всероссийского съезда Советов, Яковлевым ... [на]... заседании партии было предложено упразднить Городскую думу и взять власть в Совет.

На этом заседании присутствовал приехавший из Пугачева Нерода, который вначале принимал активное участие в работе Совета. Но нужно сказать, что революционный пыл Нероды остыл при первых же затруднениях в его работе и в дальнейшем был направлен в большинстве в интересах личного свойства. Вообще в деятельности Нероды все время было заметно проявление непостоянства, шаткости и др[угих] отрицательных сторон.

Кроме того, на этом же собрании выявилась неустойчивость некоторых товарищей, как-то: т. Тюрина, Шишкина, которые отказались от занятия должностей, предлагавшихся им партией. Тюрину было предложено занять место комиссара продовольствия, Шишкину - соцобеспечени[я]. После этого заседания Шишкин и Тюрин фактически выбыли из партии.

После заседания партии было назначено заседание Совета - по вопросу о взятии

родного образования спустя, кажется, 2 месяца был назначен [А.В.]Новиков. Остальные должности кем были заменены - не помню. Через два или три дня после образования Совета комиссаров приехал тов. Захаров Сергей, который был назначен комиссаром внутренних дел, Нерода же переведен комиссаром финансов.

Первым шагом Совета комиссаров был разгон Союза фронтовиков, а затем была разогнана Городская управа, причем разгон обоих этих учреждений был произведен Захаровым Сергеем при нескольких вооруженных красногвардейцах без всякого сопротивления с их стороны. Правда, оба председателя этих учреждений добровольно дали ключи от столов и шкафов не передали, а заявили, что мы де подчиняемся насилию, поэтому все документы были забраны в кучу красногвардейцами под руководством Захарова. Всей работой, как в партии, так и в Совете комиссаров руководил Яковлев. Работы было, что называется, на 30 часов в сутки. Фактически и формально Городская дума и Управа были упразднены в Балакове в конце декабря



Вид г. Балаково. Начало XX века.

нездоровая атмосфера постепенно стала расширяться. Запасы оружия, винтовок, имевшиеся в Балакове, были частично из гарнизона изъяты и розданы по заводам рабочим, а также были даны винтовки Союзу служащих и грузчиков.

Плата красногвардейцам была установлена незначительная.

Первое время Совет размещался в здании бывшей гарнизонной казармы около Хлебной площади на улице, кажется, Коммунистической (бывшей Николаевской), и другую улицу не помню. Но через несколько дней Совет перешел в здание бывшей усадьбы Мальцева на углу Советской (бывшей Никольской) и кажется Мариинской (улицы перезабыл). Причем при конфискации этого дома произошел характерный случай. Для конфискации Советом была составлена комиссия из следующих товарищей: Кибиткина от гарнизона, [И.И.]Селиверстова от Союза металлистов и Новикова от Совета. Поработав при приеме имущества, дня через два Новиков является к Яковлеву, как председателю Совета, и сообщает, что истекшей ночью их комиссия послала кого следует в винный

был, кажется, не то Наумов, не то Жерехов. Защитником выступил Яковлев, а обвинителем Сергей Захаров. Это был первый советский суд.

Первой заботой Совета была добыча средств. Средства необходимы [были] и на выплату [денег] солдатам Красной Гвардии. Председатель Совета Яковлев и другие ответственные работники работали бесплатно, за исключением технических сотрудников. Касса города была пуста. Налоги никаких не поступало. Решено было конфисковать все наличные деньги в банках. Но этих денег хватило ненадолго. Расходы увеличивались, и в январе уплата жалованья красногвардейцам задерживалась до... февраля.

Президиум Совета решил предложить всем городским купцам сдать в кассу Совета однодневную выручку от торговли.

Выручку, подлежащую сдаче в Совет, приурочили к базару, для коей цели были назначены свои контролеры в магазины.

Причем на почве промедления выплаты жалованья красногвардейцам в несознательной части ее пошли брожения.

Инициатором подстрекательства был Проживалов - командир красногвардейцев. Военкомом красногвардейцев был в то время т. [Г.И.]Чепачев - [брат] Чепачева-пугачевца, бывшего активного командира многих частей по заволжскому фронту. Гарнизон солдат к этому времени был почти весь распущен, а оставшийся был слит с красногвардей-

И.В.Мамин

участие в этом кадет [И.В.]Мамин и Вьюшков, а особенно [М.Н.]Корнеев и Желяков. Этими белогвардейцами велся заговор по свержению Советской власти, и к этому базару ими были разосланы агенты по селам, чтобы крестьянские кулаки ехали на базар и помогли им свергнуть Совет.

Нужно сознаться, что мы в то время это не продумали, связи с крестьянской беднотой мы почти не имели, и лишь только за несколько дней или недели за две [до мятежа] были командированы товарищи в села для агитации.

Но вместе с тем по селам ездившие товарищи производили агитацию и за пожертвование хлеба. Состояние городского, а главным образом купеческого и балаковского крестьянства было настроено к Советской власти враждебно. Эта враждебность вызывалась отчасти и принятыми мерами Совета по запрещению вывоза хлеба, сокращению выпечки белого хлеба и ряда других мер (реквизицией вывозимого хлеба).

Краеведческая секция БОССС обращается к жителям нашего города: если вы располагаете документами и материалами о событиях 1917-1918 гг. в нашем городе, то просим связаться с нами по телефону: 44-34-23 или прийти по адресу: ул. Ак. Жука, 12, 2-й этаж (с 9.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья).

Редактор выпуска Ю.Курбатов

УСЛУГИ

● Служба журналистских расследований. Т.44-34-23.

Психологическая секция при СОССС объявляет набор взрослых (25-45 лет) в студию «Магия успеха».

В программе: ключ к познанию самого себя, очищение от негативного опыта, власть над собственной судьбой, умения выдающихся коммуникаторов, путь к успеху и др. Т.44-34-23, с 9.00 до 18.00.

Правозащитная секция БОССС предлагает населению юридические услуги:

- советы и консультации по вопросам уголовного, гражданского, административного, семейного, жилищного, трудового, пенсионного законодательства, а также по вопросам, связанным с дорожно-транспортными происшествиями, защитой прав потребителей и другим, нарушающим законные права и интересы граждан.

Адрес: ул. Академика Жука, 12 (второй этаж), ежедневно с 11.00 до 13.00. Т.44-34-23.

- Полные дамы! Одежда для вас! Рынок «Рокот», новые павильоны, № 12.
- Набор и распечатка текстов. Подбор литературы. Рефераты и курсовые по гуманитарным дисциплинам. Т.44-41-05, 29-36-42.
- Профессиональное проведение свадеб, юбилеев, других мероприятий. Т.44-41-05.
- Адвокат. Т.44-74-44.
- Быстрая регистрация транспорта в ГАИ. Т.32-33-34.

● Контрольные, курсовые по бухгалтеру Т.37-47-19, 8-906-313-18-00, 8-906-366-55-17.

ПРОДАМ

6-комн. - 7/5, в 45 мкр

44,8/60, 3/5, зас-ремонт тел., дв.

11.11.04

2-комн. 5 мкр. Сроч.

- 1-, 2-комн. кв. или обменяю. Т.33-85-34.
- 1-комн. кв., 19/9/38, 7 эт., 11 мкр. Т.39-26-36.
- 1-комн. кв., 19/38, 1/9. Т.35-95-33, 35-06-45.
- 1-комн. кв., 19/39/9, 6/9 (р-н СШ №20). Т.39-22-95.
- Квартиру, 1 эт., ул. Ленина, под офис. Т.29-35-77 (после 18.00).
- Комнату, ч/у, 100 тыс. руб., с/г. Т.39-09-02 (вечером).
- 2-эт. коттедж в с. Кормежка, все удобства, теплица, баня, гараж, постройки. Т.65-32-07.
- 2-эт. коттедж. Дорого. Т.8-927-229-83-92.
- 2-эт. коттедж по ул. Комарова, баня, сарай, гараж. Т.22-08-36.
- Дом в Терсе (газ, вода, постр.), или поменяю на комнату. Т.44-26-68.
- Дом в Матвеевке, 76 кв. м, АОГВ, 10 сот., уд., насажд. Т.22-66-07.
- Дом в Сазанлее, под стр-во, 6 сот. Т.22-20-18.
- Дом в Сазанлее, дерев., 6 сот., под стр-во. Т.44-51-32
- 2-эт. жилой дом (Рощино Вольского р-на), 20 сот., все удоб. Т.46-45-31, 44-54-97.
- Дом по ул. Комарова, 100, 50 кв. м, АОГВ, гараж, 6 сот. земли, 657 тыс. руб.
- Дом на хуторе Тупилкино. Т.35-58-86.
- Дер. дом, п. Дзержинского, АОГВ, 5 сот., гараж, погреб, 500 тыс. руб. Т.64-11-92.
- Дом в с. Ивановка, 155 кв. м, газ, гараж, сарай. Т.65-44-50.
- Дом в с. Красная Речка, 20 сот., зимний водопровод. Т.+7-903-021-80-79.
- Дом, с. Богородское Вольского р-на, 22 сот. Ул. Трнавская, 35-32.
- Дом в Куликовке под дачу. Т.44-08-53.
- Дом, 141 м, с/г, охранный сигнализация, 6 сот. Т.44-20-24.
- Дом, 35/58, 5,5 сот., АОГВ, ул. Комарова, 112. Т.44-23-59.
- Дер. дом, 44 кв. м, пос. Дзержинского, АОГВ. Т.46-89-96.
- Дом в Криволучье, баня, гараж, 15 сот., насаждения. Т.46-82-61.
- Кирп. дом в Новониколаевке, 75 кв. м, тел., 25 сот. Т.65-48-60.
- Дом в п. Дзержинского, ул. Мичурина 18.

- Дачу (ст. пристань), кирпичн. домик, 10 сот., емкости. Т.22-57-14.
- Дачу в Меровке, 12 сот., кирпичн. домик (4х5 м), с мансардой. Т.29-44-35.
- Дачу («Химик-2»), 3,6 сот. Т.29-41-42.
- Дачу («Химик-2»), 5,6 сот., домик, насажд., емк. Т.29-41-42.
- Дачу в Меровке, кирпичн. постройка (2х3), насажд., емк. Дешево. Т.30-29-89.
- Дачу за РТИ, 11 сот., есть все, цена договорная. Т.32-19-62 (после 18.00).
- Дачу («Железнодорожник»), 6,6 сот. Т.37-26-57.
- Дачу (р-н ТЭЦ-4), 4 сот., насажд., охрана. Т.63-08-23.
- Дачу, 5 сот., кирпичн. домик, насажд., ухожена. Т.64-16-71.
- Дачу в Маянге (КП ГАИ), домик, емк., насажд. Недорого. Т.22-24-54.
- Дачу (Иргиз), 5 сот., дом, насажд., 4500 руб. Т.22-47-82.
- Дачу («Надежда»), 6 сот., дом, и др. Т.22-12-71
- Дачу («Химик-2»), ухожена, 5 сот., домик, удобн. располож-е. Т.22-33-66.
- Дачу («Химик-1»), 4,7 сот., домик, центр. проходная. Т.22-74-52.
- Дачу («Заречный»), 14 сот., 14 тыс. руб. Т.29-37-91.
- Дачу («Цемент»), б/д, все насаждения, охрана, 3500 руб., 5 сот. Т.29-41-47.
- Две дачи («Химик-2»), 8 сот., охрана, недостроен. дом, насажд. Т.35-38-05.
- Дачу в Ивановке, есть все. Недорого. Т.35-61-35.
- Дачу («Химик-1»), 5,5 сот., дерев. домик, насажд. Т.33-27-12.
- Дачу (Иргиз), 7 сот., 2-эт. кирп. дом, баня, душ. Т.33-03-01.
- Дачу («Химик-1»), 7 сот., домик, насажд., ухожена. Т.33-21-84.
- Дачу, большую (берег ТЭЦ - канала). Дешево. Недалеко. Т.37-53-74, 46-01-27.
- Дачу за элеватором, 5,2 сот., б/д. Т.37-35-16.
- Дачу в Павловке, 8 сот., кирп. дом, сад, 10 лет. Т.44-51-73.
- Дачу («Восход») за элеватором, 6,4 сот., домик, охрана. Т.44-22-37.
- Дачу («Заречный»), 15 сот. Т.46-87-41.

- «ГАЗ-31029», 1995 г., светло-серого цв., 55 тыс. руб. Торг. Т.44-58-21.
- «ГАЗ-2410», в хор. сост. Т.22-15-03.
- «ГАЗ-52» бортовой, газ-бензин, запчасти, 22 тыс. руб. Т.33-59-17, 8-903-020-65-87.
- «ГАЗ-31029», переходная, 1997 г., АИ-76, хор. сост., муз., сигнализ. Т.8-927-102-76-75.
- «КАМАЗ» с прицепом. Т.8-927-221-39-77.
- «Ауди-100», 1992 г., белого цв., 133 л. с., кондиционер, 240 тыс. Т.33-50-32.
- «Опель Вектра», 1990 г., двигатель «Опеля». Варианты. Т.22-55-65.
- «Форд Сиерра», 1984 г., в аварийн. сост., на запчасти. Т.8-906-149-94-60 (Сергей).
- «Мазда-323», 1998 г., цвет белый, пробег 52 тыс. км. Т.33-04-75.
- «Форд Мондео», 1995 г., ГУР АВС. Т.33-39-31.
- «Таврию», 1994 г., пятиступенчатую, пробег 18 тыс. км. Т.22-51-26.
- Катер «Амур» с колонкой. Т.44-78-88 (дом.), 8-927-278-31-66.
- «Яву-350», 6 В, 1980 г. Т.33-07-24, 8-927-120-95-25 (Антон).
- 3/4 к а/м «Опель Астра» (все из Германии), стойки передние в а/м «Ауди А-4». Т.33-04-75.
- 3/4 к а/м «ГАЗ-53», «ЗИЛ-131». Все новое. Т.8-927-104-63-60.
- Трамблер «Ауди», 1,8 л. Т.66-84-49.
- А/стекла, б/у, к «ВАЗ-21099, -09», задн., боковые, передние. Т.46-85-85.
- Задн. стекло от «ВАЗ-06», новое, 100 руб. Т.44-12-28.
- Прицеп грузовой к л/а. Т.22-69-71.
- 3/4 к «Запорожцу». Т.22-14-29.
- Помпу, бензонасос, карбюратор, транзистор. б/у. Т.35-42-70.
- Шубу муж. нов. черн., разм. 50. Недорого. Т.22-20-18.
- Плащ жен., натур. кожа, мышиного цв., разм. 44-46. Т.22-17-69
- Жен. пальто, осен., муж. плащ, утепл.; шляпу муж. Т.22-36-00.
- Пальто жен., р. 46-48, драп., отл. сост., 500 руб. Т.22-29-41.
- Демисез. пальто с кап., р. 58, б/у 1 день. Недорого. Т.22-33-24.
- Пра трикотаж. ппатья на ле-

- Муж. новые хромовые сапоги, р. 41. Т.33-93-05.
- Кожу КРС (хром) для пошива и ремонта обуви и др. кож. изделий. Дешево. Т.32-04-41.
- Бархатистый материал, 10,6 м, на авточехлы, цвет коричневый с блестками. Т.44-12-28.
- Стол-книжку. Т.39-08-36.
- Б/у угловой диван и одно кресло, стир. маш. «Сибирь». Все в хор. сост. Т.22-36-84.
- Сервант, книж. шкаф, столик под тел. на мет. стойке, трельяж, проигрыватель. Т.22-34-75.
- Шкаф витринный с тумбой. Т.44-90-55, 8-927-220-48-82.
- Бельевую тумбочку от гарнитура темно-коричн. цвета. Недорого. Т.22-85-05.
- Книжн. полку; ш/м «Чайка-2» с оверлоком; стул вращ.; магнитофон с колонками. Т.22-70-32.
- Кухон. гарнитур, б/у, 600 руб. Дешево. Наб. Леонова, 61-78.
- Столы письм., для столовой, дешево; 1-спальн. кровать. Т.22-84-16.
- Стенку, 3 секции, б/у, 3 тыс. руб. Т.29-09-50.
- Стенку, 4 м, стенку для кухни. Все в отл. сост. Т.33-03-21.
- Диван раскладн., полки книжн., импортн., ш/м кабинетную. Т.44-90-57.
- 1-спальн. кровать, 450 руб.; стабилизаторы, 100 руб. Т.46-89-96.
- Диван-экспресс, рыбацк. плащ, бахилы, полукombineзон ОЗК, калоши к валенкам. Т.46-42-57.
- Мебель от спальн. гарн. (4 предм.), «орех», б/у. Срочно! Т.64-43-36.
- Столик журнальн. (красн. дерево), б/у, 150 руб. Т.64-31-79.
- Торговые витрины. Недорого. Пос. Дзержинского, ул. Мичурина, 3.
- Торговое оборудование. Т.8-906-149-94-60 (Сергей).
- Медицинск. костыли, новые. Недорого. Т.44-26-68.
- Тел. ч/б и цв. Кровать 1-спал. с матрасом. Недорого. Торг. Т.37-14-90.
- Ц/т «Фунай», б/у, д. 51 см; 2-камерн. х/к «Норд», 1997 г. Дешево. Т.22-05-65.

- Магнитофон «Samsung»: CD, кассета, радио, 1800 руб. Новый. Т.8-905-369-68-02.
- Баян, аккордеон, гармонь саратовскую. Т.22-62-65.
- Блок оконный 206x116 см, двойной, остекленн., новый. Недорого. Т.44-17-45.
- Окон. блоки, застекленные, б/у; фотоглянцеватель, стол-книжку. Т.44-68-30.
- Кафельную плитку, 15x15 см, цвет голубой, 6 кв. м. Т.39-17-21.
- Целлофан - листы 30x21, 30x31, для упаковки РТИ. Т.46-85-85.
- Два ковра 1,8x1 м; рубашки военные; брюки ватн., р. 52, 56. Т.37-32-43.
- Крест (XVIII в.); небольшую гладильн. доску. Т.44-94-04.

КУПЛЮ

- 1- или 2-комн. кв., срочно, недорого. Т.22-68-10.
- Комнату, в с/г или в пос. Дзержинского. Недорого. Т.30-38-60.
- Кап. гараж (АТК за домом). Наб. Леонова, 5.
- Автомашину (цементовоз). Т.30-40-00.
- Ф/аппараты: старые, старинные, довоенные, СССР, немецкие и объективы к ним. Т.8-927-104-63-60.
- Велосипед «Кама», б/у, 500 руб. Т.30-28-34.

РАЗНОЕ

- Меняю 5-комн. кв., 9а м-н, на 2-комн. и 1-комн. и доплату, в нов. р-онах. Т.8-927-227-79-45.
- Меняю 5-комн. кв., 83/114, 4 мкр., на 3-комн. и 1-комн. Т.66-37-10.
- Меняю 3-комн. кв. (р-он «Детского мира») на 2-комн. кв. с доплатой, х/г. Т.44-41-56, после 19.00.
- Меняю 3-комн. кв., 1/5, 2 мкр., на 1-комн. Т.22-05-72.
- Меняю или продам 3-комн. кв. на 2-, 1-комн. кв. и благоустроен. комн. Т.22-52-64.
- Меняю 3-комн. кв. на 2-комн. с доплатой, кроме крайних этажей. Т.33-51-13
- Меняю 3-комн. кв., 3/5, 2 мкр., на 1-комн. Т.22-05-72.

ПРОДАМ

- 3-комн. кв., 44,8/60, 3/5, застекл. балкон, ремонт, тел., дв. дверь. Т.22-29-14.
- 3-комн. кв., 2/9, в 10 мкр. Срочно! Т.33-39-31.
- 3-комн. кв., 39/67, 8/9, 8 мкр. Т.33-97-01 (вечером).
- 3-комн. кв., 63/39, 6/9, ж/г. Т.35-09-95.
- 3-комн. кв., 39/76, 8/8, м/д, домофон, 9а мкр., 860 тыс. руб. Т.35-45-63.
- 3-комн. кв. со вставкой, 46/79/11, 2/9, 11 мкр. Без посредников. Т.39-23-53.
- 3-комн. кв., 34/51, 4/5, ж/г. Т.44-91-80.
- 2-комн. кв., 5/5, 4 мкр., напротив хлебозавода, 400 тыс. руб. Т.8-905-329-62-05.
- 2-комн. кв., 24/40, 5/5, б/б. Т.44-23-64 (Света).
- 1-, 2-комн. кв. Недорого. Т.22-68-10.
- М/с, 14/30, 9/9, ж/г. Т.44-62-23, 44-15-35, после 16.00.
- 1-комн. кв., 3/5, б/б, ж/д, 6 мкр., или поменяю на 2-комн. Т.33-93-05.

* За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

ПОСРЕДНИК

«Свободной газеты»

Купон бесплатного объявления

- ☐ ПРОДАМ
- ☐ КУПЛЮ
- ☐ РАЗНОЕ

Ф.И.О., адрес или телефон

(не публикуется)

Текст объявления печатными буквами, не более 10 слов

Купоны принимаются всеми киосками «Союзпечать-ВИРМА» и рекламным отделом газеты. Тел. 35-65-65, ул. Ленина, 60; Топоринская, 4.

МАРТ

- Дом 35/58, 5,5 сот., АОГВ, ул. Комарова, 112. Т.44-23-59.
- Дом в Криволучье, баня, гараж, 15 сот., насаждения. Т.46-82-61.
- Кирп. дом в Новониколаевке, 75 кв. м, тел., 25 сот. Т.65-48-60.
- Дом в п. Дзержинского, 55 кв. м. Ул. Мичурина, 18. Т.8-927-623-77-56.
- Дом в Сазанлее, ул. Казанская, 130. Т.8-927-106-18-97.
- Дачу («Прогресс»), 5,5 сот., домик, туалет, сарай, насажд. Ухожена. Т.44-57-45.
- Дачу («Тепловик»), емк., домик, насажд., охрана, навоз, ухожена. Т.63-08-27.
- Дачу («Тепловик»), 7 сот., домик, деревья, навоз, охрана, душ, погреб. Т.22-43-15.
- Дачу («Тепловик»), 11 сот. Оверлок. Т.22-17-76.
- Дачу (Иргиз), 5 сот., кирп. дом, свет, охрана, вскопана, Т.22-77-39.
- Дачу на Песках, 4,8 сот., домик, насажд., емк. Т.22-17-69.
- Дачу («Заречный»), 8 сот. Т.63-05-08.
- Дачу («Автомобилист»), есть все, домик, емк., полив, охрана, насажд. Т.22-56-45.

- Дачу за элеватором, 5,2 сот., б/д. Т.37-35-16.
- Дачу в Павловке, 8 сот., кирп. дом, сад, 10 лет. Т.44-51-73.
- Дачу («Восход») за элеватором, 6,4 сот., домик, охрана. Т.44-22-37.
- Дачу («Заречный»), 15 сот. Т.46-87-41.
- Дачу («Приморье»), дом, 12 сот. Т.64-16-54.
- Дачу в Ивановке, 9 сот., вагончик, насажд., ухожена. Т.64-43-80.
- Дачу («Надежда»), кирп. дом, вода, более 10 лет. Недорого. Т.35-51-47.
- Дачн. участок в р-не металлобазы («Садовод»). Т.33-13-08, после 19.00.
- Дачн. участок («Березово»), сад, огород, водопровод, емк. Т.39-13-93.
- Участок под строит-во, 26 сот., на берегу реки. Т.33-52-29.
- Гараж за насыпью, 6,5х6х4,5 (ворота под «Газель»). Т.35-14-51.
- Новый кап. гараж в р-не судоремзавода. Т.44-18-48.
- Мет. гараж 2х3, без места. Т.22-21-47.
- Кап. гараж, 46 мкр., недостр., без ворот и погреба. Т.32-38-71.
- Гараж за ст. «Труд», см. яма, погреб, свет, охрана. Т.32-17-05.
- Гараж («Колос»), 46 мкр., за рынком. Т.33-03-93.
- Гараж за элеватором, с недоделками. Т.64-41-77.
- Мет. гараж («Зенит») 5х3,70, в 3-х уровнях. Т.44-39-58 (после 20.00).
- «ВАЗ-2111», 2000 г., 65 тыс. км, небитая (одни руки). Т.44-90-21.
- «ВАЗ-21013», 1985 г., в хор. сост. Т.33-79-63.
- «ВАЗ-21043», 1992 г., белого цв. Ул. Ф. социализма, 3-63, после 4-х.
- «ВАЗ-21047», инжектор, сигн., муз., литые диски, антикор, 65 тыс. руб. Т.22-54-46.
- «ВАЗ-21074», 1992 г., новый двигатель, 70 тыс. руб. Т.22-79-55.
- «ВАЗ-2109», 1993 г. Т.37-42-92.
- «ВАЗ-2106», 2000 г., 75 тыс. руб. Возможен обмен на «Оку». Т.32-57-41.

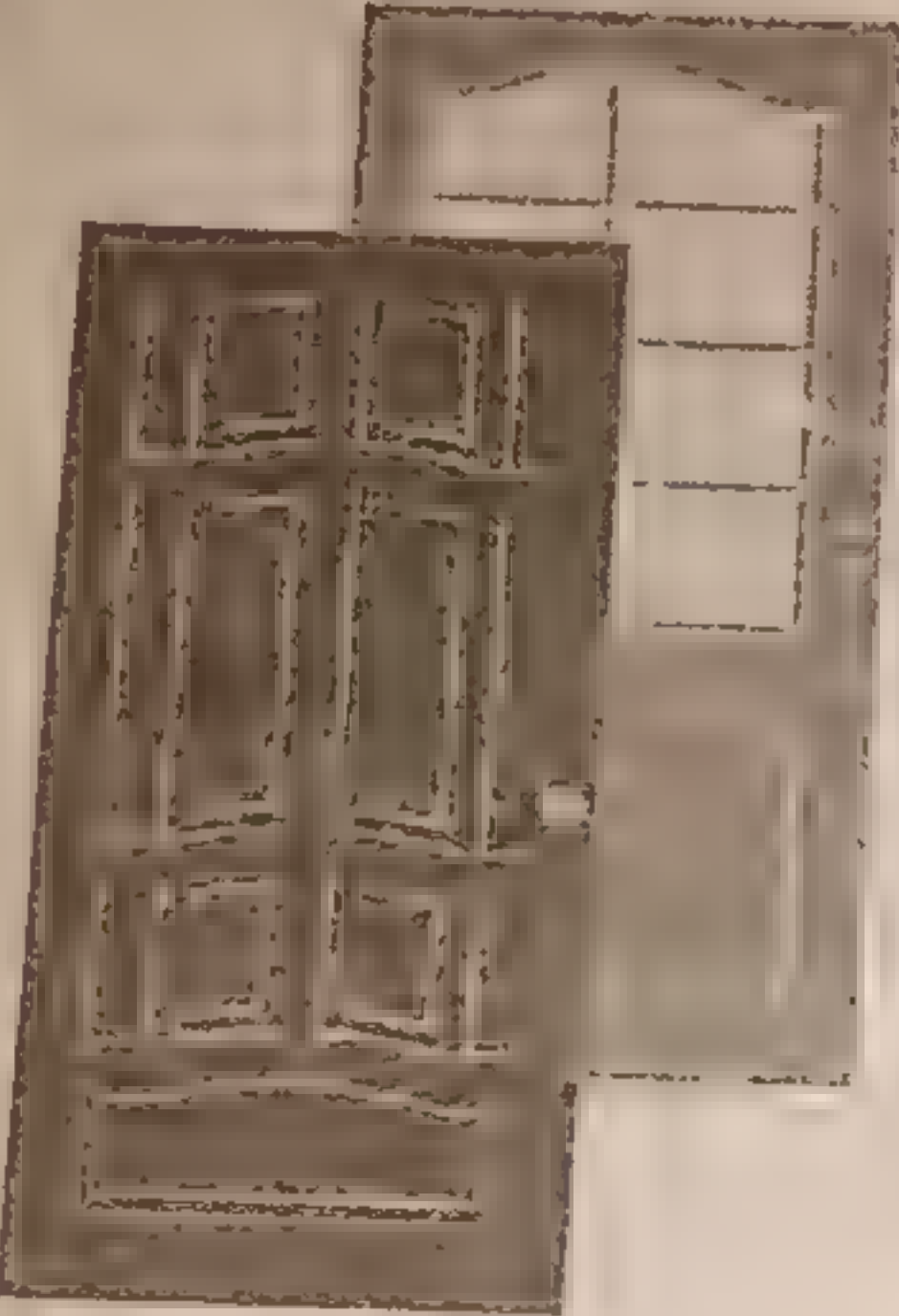
- Шубу муж. нов. черн., разм. 50. Недорого. Т.22-20-18.
- Плащ жен., натур. кожа, мышиного цв., разм. 44-46. Т.22-17-69.
- Жен. пальто, осен.; муж. плащ, утепл.; шляпу муж. Т.22-36-00.
- Пальто жен., р. 46-48, драп., отл. сост., 500 руб. Т.22-29-41.
- Демисез. пальто с кап., р. 58, б/у 1 день. Недорого. Т.22-33-24.
- Два трикотаж. платья на девочку до 2-х лет, б/у, дешево. Т.29-35-28.
- Муж. осен. пальто (Румыния), р. 50. Недорого. Т.32-34-42.
- Дубленку на девочку 8-10 лет; майки дет.; белье муж., р. 50. Т.33-24-03.
- Свадеб. платье, р. 46-48, декольте, обручи. Недорого. Т.8-905-368-19-61.
- Свадеб. платье, шнуровка, длин. рукав, хор. сост., фату. Лото. Т.35-17-76.
- Комбинезон д/беременной, р. 48-52, 700 руб. Торг. Т.8-906-301-40-65.
- Комбинезон джинс., стрейч; платье на беремен., отл. сост. Т. 66-19-17, 46-88-41.
- Куртку д/с для девочки 2-4 лет, 250 руб. Т.66-09-50.
- Вещи для девочки, р. 42-44; муж., р. 46-48. Все б/у. Т.44-90-41.
- Костюм муж., новый, 50/180, 1000 руб. Т.44-90-41.
- Костюм спорт., мальч.; костюм мальч.; алоэ; пеньюар импортн. Т.44-59-75.
- Плащ муж. (Чехия), новый, на мех. подкладке, р. 48-50. Недорого. Т.44-35-66.
- Пальто жен., д/с, р. 52-54. Платье жен., р. 48-50. Т.37-41-85.
- Одежду жен., р. 42-46, отл. сост. Т.37-03-30.
- Три жен. шубы, р. с 44 по 48, искусств. мех. Лото. Т.35-17-76.
- Пуховик «Колумбия» на мальчика, р. 42-44. Т.29-39-26.
- Плащ-пуховик, 52/183, отл. сост. Т.22-88-31.
- Спецодежду сукон. для сварщика, новые ватн. брюки, р. 52: Т.33-24-03.
- Солдатск. вещмешок, новый; плащ-накидку офицерскую; сапоги хромовые. Дешево. Т.37-32-43.
- Туфли коричн., белые на высоком каблуке, р. 38. Дешево. Т.29-35-28.

- Пос. Дзержинского, ул. Мичурина, 3.
- Торговое оборудование. Т.8-906-149-94-60 (Сергей).
- Медицинск. костыли. новые. Недорого. Т.44-26-68.
- Тел. ч/б и цв. Кровать 1-спал. с матрасом. Недорого. Торг. Т.37-14-90.
- Ц/т «Фунай», б/у, д. 51 см; 2-камерн. х/к «Норд», 1997 г. Дешево. Т.22-05-65.
- Ц/т «Горизонт», п/п, хор. сост., 1500 руб. Т.44-39-10.
- Маш. швейн. электр., шьет все. Т.33-96-65.
- Маш. швейн. ручную. Т.32-12-39.
- Стир. машинки, б/у. Ул. Комарова, 144-66.
- Стир. маш. «Сибирь», с ц/ф, б/у. Т.29-30-65 (вечером).
- Х/к «Бирюса», б/у, хор. сост. Т.37-51-54.
- Вязальные машинки, новые. Дешево. Т.22-35-58.
- Сот. тел. НТС, дешево. Т.8-917-219-62-73.
- Сот. тел. «LG-3100», цветной, полифония, GPRS, EMS, 2300 руб. Т.66-29-65.
- Тел., шахматы, книги. Т.44-57-61.
- Щенков (декоратив.). Вязка. Т.32-47-14, Елена.
- Персидских котят. Т.29-06-65.
- Дет. тренажер «прыгунки» (с трех месяцев), 300 руб. Ул. Титова, 21-16. Т.35-33-94.
- 2-конф. газ. плиту; электропрямку; унитаз новый; ц/т «Таурас». Т.44-95-19.
- Две проф. акустич. колонки VS-15, 300 Вт. Т.8-927-627-75-35.
- CD-R-RW/MP3 плеер «Samsung», цена 1600 руб. (на гарантии). Т.8-927-121-39-81.
- Стойку магнитную, микрометр МК-50, 75. Т.37-03-19 (вечером).
- 3-фазн. эл. счетчик прямого включения, 75 А. Т.44-65-53.
- Комнатное дерево кофе с плодами, выс. 2 м. Цена договорная. Т.35-36-34.
- Дет. коляску, 3 пол., б/у, 1700 руб. Т.35-36-02.
- Дет. коляску, кроватку. Недорого. Т.22-62-65.
- «Sony Playstation» с кассетами. Дешево. Т.66-80-76.

- Скотт Мидз» на 2 комн. кв. с доплатой, ж/г. Т.44-41-56, после 19.00.
- Меняю 3-комн. кв. 1/3, 2 мкр. на 1-комн. Т.22-05-72.
- Меняю или продам 3-комн. кв. на 2-, 1-комн. кв. и благоустр. ен. комн. Т.22-52-64.
- Меняю 3-комн. кв. на 2-комн. с доплатой, кроме крайних этажей. Т.33-51-13.
- Меняю 3-комн. кв. 4/9, на 1-комн., 2-3 эт. Т.35-19-50.
- Меняю 3-комн. кв. на 2-комн. м/м и на м/с, кроме крайних этажей. Т.37-17-31.
- Меняю 3-комн. кв. с доплатой на кирпич. дом с удобствами. Т.64-35-70 (после 18.00), 46-43-63 (раб.), 8-917-203-69-82.
- Меняю 3-комн. кв. в «Клопчатнике», приват., 36/52, 1 эт., на две 1-комн., 3 мкр. Т.8-927-626-72-85.
- Меняю 2-комн. кв., 64 кв. м, 1/3 (под офис, на Ленина) на две 2-комн. в ж/г. Т.44-59-29, до 18.00.
- Меняю 2-комн. кв., 24/42, 4/5, б/б, 5 м-н, на 3-комн. с доплатой. Т.66-01-76.
- Меняю 2-комн. кв., 29,9/47,7, 1/4, и дом в Ш. Буераке, на 3-комн. кв. Т.44-50-83.
- Меняю две 1-комн. кв. по 19 кв. м на 3-комн. в 7 м-не. Т.8-905-328-54-37.
- Меняю 1-комн. кв., 4/5, на равноценную в островной части города. Т.44-35-66.
- Меняю 2-кам. х/к «Минск-15» на кухон. гарнитур или продам. Т.8-917-301-84-57.
- Ищу работу установщика дверей-окон, гипсокартонщика, плиточника, плотника-отделочника. Т.8-917-302-02-66.
- Ищу работу сварщика, диспетчера на дом. тел., обработчика РТИ на дому. Т.33-98-79.
- Сдам 2-комн. кв. на длит. срок ж/г. Предоплата. Т.44-72-24.
- Сдам в аренду гараж в 1 мкр., имеется яма. Т.33-77-31.
- Отдам в добрые руки щенка пинчера. Т.32-08-83.
- Отдам в многодет. семью вещи, б/у, для девочки 10-14 лет. Т.44-18-22.
- Утеряно ветеранское удостоверение Шпаковой Галины. Т.32-50-86.

магазин

"СТРОЙМАРКЕТ"



■ Дверь под окраску
- 850 руб./шт.

■ Керамогранит
- от 292 руб./кв. м

■ Вагонка пластиковая
- 28 руб./шт.

■ Потолок клеевой
- от 16 руб./кв. м

■ Панель пластиковая, 2,70 x 0,25
- 122 руб./шт.

■ Сварочный аппарат - 4160 руб.

■ Профиль потолочный - от 4 руб.

■ Кафель, 1 сорт
- от 138 руб./кв. м

■ Панель МДФ - от 108 руб./кв. м

■ Обои под окраску, 25 м
- 799 руб./рулон

■ Ламинат (Швейцария)
- 195 руб./кв. м

■ Пленка (Германия) - 28 руб./п. м

аб. Леонова, 2. Т.22-12-00

Только 28 марта в г. Балаково
в здании поликлиники № 6
на 2 этаже с 9 до 12 часов
состоится **ВЫСТАВКА-
КОНСУЛЬТАЦИЯ:**

ЗДОРОВЬЕ ВСЕГДА В ЦЕНЕ!

НОВИНКИ: СЛУХОВЫЕ МИНИ-АППАРАТЫ (ЗАУШНЫЕ - 1700 руб.), (КАРМАННЫЕ - 1300 руб.) - вы будете слышать, как шумит трава. ЮЙ-ШУ (золотая формула стройности) (120 кап. - 550 руб.), САНТИМИН (80 руб.) - снижение веса без соблюдения диет, при этом долго сохраняется достигнутый эффект. Вес снижается на 2 - 6 кг. Курс - 1 мес.

ПОЯС-КОРСЕТ ИЗ ВЕРЕЛЮЖЬЕЙ ШЕРСТИ (400 руб.) - используется при радикулите, остеохондрозе, при работе на холоде, при тяжелых физических нагрузках. Шерсть 100%.

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (115 руб.), ОЧАНКА (травя) (45 руб.) - лечение конъюнктивита, блефарита, помутнения хрусталика, возрастной катаракты, глаукомы.

ГЕПАТРИН (115 руб.) - тройная защита печени: очистит печень от токсинов, защитит клетки печени от разрушения, восстановит поврежденные клетки печени.

СОЛНЦЕ ТРАВЫ (100 руб.) - способствует легкому засыпанию, обеспечивает спокойный и продолжительный сон, снимает тревожность, вызывает мягкое успокаивающее действие.

ГЕПАР-ЧАЙ (70 руб.) - полное очищение организма, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ, выводит камни из печени, желчного пузыря и почек.

ЧЕРНИКА ФОРТЕ (50 руб.) - при снижении остроты зрения, усталость, боль и утомление глаз при зрительных нагрузках.

МАСЛО РАСТОРОПШИ (50 руб.) - при заболеваниях печени, поджелудочной железы и мочекаменной болезни.

МОРОЗНИК С ХИТОЗАНОМ (90 руб.), ЧАЙ «ЛЕБЕДЬ» (40 руб.) - выводят токсины, шлаки, соли, нормализуют вес, обмен веществ. Курс - 3 уп.

ЖЕНЬШЕНЬ (корень жизни) (50 руб.) - неврастения, неврозы сердца, стенокардия, склероз, радикулит, остеохондроз; повышает иммунитет; бессонница, головокружение. Курс - 4 уп.

СОФОРА ЯПОНСКАЯ (40 руб.), МУМИЕ (60 таб. - 60 руб.) - язва желудка, болезни печени, почек, щито-

видной железы, колит, гастрит, изжога, диабет, переломы костей, трофические язвы, гипертония.

НОВИНКИ: КУКОЛЬНИК (70 руб.), АНТИАЛКОГОЛЬ (50 руб.) - противоалкогольные препараты. Курс 3 - 4 уп.

ОЧКИ ТРЕНАЖЕР «РЕЛАКС» (Федоровские очки) (310 руб.) - печат близорукость, дальнозоркость, укрепляют глазную мышцу; светобоязнь.

ЖИРЫ: БАРСУЧИЙ (100 мл - 260 руб.), СУРОЧИЙ (250 мл - 240 руб.) - являются мощнейшим природным средством для профилактики лечения всех видов туберкулеза легких, бронхолегочных (астма, бронхит, пневмония) и простудных заболеваний, а также для укрепления и поддержания высокого жизненного тонуса человеческого организма.

КОЛГОТКИ «АРТЕМИС» (140 руб.) - снимают отеки, усиливают кровообращение; варикоз, тромбофлебит.

ЗОЛОТОЙ КОНЕК (1000 руб.), ВУКА-ВУКА (350 руб.) - улучшает половую способность у мужчин.

СИРОП «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» (50 руб.), ПРОСТАТОСАН (45 руб.) - простатит, уретрит и аденома. Курс 3 - 5 уп.

«ЧИСТЫЕ СОСУДЫ» (120 руб.) - атеросклероз сосудов головного мозга и миокарда, улучшает мозговое кровообращение, восстанавливает сосуды после инфаркта и инсульта, предупреждает старение. Курс - 3 уп.

КРАСНАЯ ЩЕТКА (55 руб.) - при стенокардии, анемии, лейкозе. Красная щетка - природный дар женщине и мужчине: мастопатия, миомы, эрозия, киста, эндометриоз, простатит, аденома, бесплодие. Устраняет эндокринные нарушения: зоб, заболевания лимфоузлов, надпочечников. Курс - 3 уп.

БОРОВАЯ МАТКА (1 уп. - 60 руб.) - фиброма матки, миома, бесплодие, токсикозы, спайочные процессы, цистит, пиелонефрит. Курс - 5 уп.

БОЛИГОЛОВ (40 руб.) - онкологические заболевания. Курс - 3 уп.

ОМЕЛА БЕЛАЯ (40 руб.) - гипертония 1 и 2 стадии, головокружения, головные боли, атеросклероз, улучшает сердечную деятельность. Курс - 5 уп.

НОВИНКА: ШОРТЫ «АРТЕМИС» (500 руб.) - вы можете сами вылепить и поправить свою фигуру в области живота и бедер.

СУПЕРЧИСТОТЕЛ (35 руб.) - выведение бородавок и папиллом.

Э-САН (40 руб.) - при энурезах (недержании мочи) у детей и пожилых людей. Курс 3 - 5 уп.

«ЖЕНЬШЕНЬ +» (40 руб.) - противогрибковый гель для ног от мозолей и трещин, устраняет запах пота.

АКТИВАТОР ВОДЫ (кремневый) (50 руб.) - очищает воду от болезнетворных организмов и химических соединений.

ТРАВЫ ДЛЯ СЕРДЦА (90 руб.) - нормализуют повышенное артериальное давление, снижают высокий уровень холестерина; для улучшения самочувствия во время климакса.

«ПОМОЩНИК СЕРДЦА» (65 руб.) - стенокардия, ишемическая болезнь, гипертония, инфаркты и инсульты.

МАСЛО КЕДРОВОЕ (60 руб.) - язва желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергия, экзема, псориаз, при ожогах, обморожениях.

МАСЛО ПИХТОВОЕ (30 руб.) - радикулит, артрит, остеохондроз, экзема, трофические язвы, пародонтоз, грипп, бронхит, ангина, псориаз, диатез у детей.

ФИТОСВЕЧИ УШНЫЕ (40 руб.) - неврит, отит, тонзиллит, гайморит, серные пробки, мигрень, головокружения.

«ХОНДА-КРЕМ» (120 руб.), «ХОНДА» (30 кап. - 190 руб.) - восстанавливает хрящевую ткань позвоночника и суставов. Рекомендован: при заболеваниях суставов (артрит, артроз, остеохондроз и т.п.), при деформировании суставов (вывихи, анкилозы), при гиподинамии, хроническом стрессе, если вам за 40...

АНТИТАБАК (50 руб.) - сред-во против курения.

СОФОРА ЯПОНСКАЯ (бутоны) (фиточай) (50 руб.) - нормализует артериальное давление, восстанавливает эластичность сосудов, предупреждает кровоизлияния.

МАГНИТНЫЕ СТЕЛЬКИ «БИО-МАГ» (50 руб.)

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!
Товар сертифицирован. Анонсы препаратов и изделий.

ЭНЕРГОМАШКОМПЛЕКТ

Балаковский филиал крупнейшего предприятия в России

- трубопроводная арматура
- электрооборудование, кабель
- оборудование для газификации
- промышленная автоматика

г. Балаково, ул. Транспортная, 4.
Тел. 30-37-66, emk_bal@mail.ru

УСЛУГИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ, РЕШЕТОК И ДР. МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ. Т.46-02-94, 46-83-37.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ, ТАМБУРЫ, ПОДЪЕЗДЫ. Т.22-70-24, 35-16-08.

- * Металлические двери, решетки. Т.33-18-42.
- * Изготовим двери, решетки и прочие изделия из металла. Т.64-39-19.
- * Грузоперевозки по России. «Фиат-Дукато», 14 куб. Т.32-08-86, 8-927-162-85-10.

ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРКА, МОНТАЖ ТЕПЛО-, ВОДОСНАБЖЕНИЯ И КАНАЛИЗАЦИИ, В Т. Ч. МЕТАЛЛОПЛАСТИК. УСТАНОВКА САНТЕХНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ГАРАНТИЯ. Т.22-19-20.

НАРЕЗКА СТЕКЛА: ОКОННОГО, ВИТРИННОГО, УЗОРЧАТОГО ДЛЯ ДВЕРЕЙ. СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ. ОБРАБОТКА КРАЯ. ЗЕРКАЛА. СШ № 28, 9 М-Н.

- * Ремонт телевизоров, магнитофонов, усилителей. установка антенн. Недорого. Гарантия. Т.66-34-10, 32-00-61
- * Ремонт квартир, отделка (плитка, штукатурка, гипсокартон, ламинат, сантехника, электрика). Т.65-50-12.
- * Ремонт квартир, сантехника, металлопластик, гипсокартон и пр. Т.32-45-17, 30-35-80, 8-927-227-85-26.
- * УЗИ всех органов. Цены доступные. Лицензия №3223 Минздрава г. Саратова. Т.44-12-57.
- * Пошив женской, детской одежды. Недорого. Т.32-53-24.
- * Профессиональный ремонт швейных машин, оверлоков отечественного и импортного производства, с гарантией. Т.35-23-24.

ЗАО «Волжский дизель им. Маминых»

СДАЕТ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЕ.

Обращаться по адресу:
ул. Коммунистическая, 124.
Т.35-36-69, 46-44-15,
с 8.00 до 17.00

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. Т.36-53-22.

ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМ. ДОСТАВКА. ГАРАНТИЯ. Т.46-83-37, 30-35-81.

НАДЕЖНО, В КРАТКИЕ СРОКИ. ПО ВЫСОКОМУ КАЧЕСТВУ. ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ. Т.32-12-43-40.

ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ. РОЗЫСК ЛЦ, ИМУЩЕСТВА. ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО, ДОСТУПНО. Т.30-27-59, ДИСПЕТЧЕР: 22-23-04, 64-43-87. ЛИЦЕНЗИЯ.

ПРОДАМ

- * 2-комн. кв., 33/54, 2/9, 8а м-н. Т.33-06-21.
- * 3-комн. кв., 1/4 (есть большая веранда, погреб). Т.22-89-19.

СОФОРА ЯПОНСКАЯ (40 руб.), МУМИЕ (60 таб. - 60 руб.) - язва желудка, болезни печени, почек, щитовидной железы.

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ! Тоб.пр. сертифицированы. Аннотации прилагаются. Лицензия Г.034715 № 203 от 14.09.2001.

ДОСКА ПОЧЕТА

Хочу поблагодарить директора магазина сети «Милена» ШОКУРОВА Олега Павловича за чуткое внимание к женщинам-покупательницам. Было очень приятно получить от него поздравление в день 8 Марта. Л.Васильева

«РОМАНТИКИ» В ФИНАЛЕ

Балаковские хоккеисты из клуба «Романтик» готовятся к финальным играм турнира «Золотая шайба». Он пройдет с 23 по 31 марта в Омске. В этом турнире участвуют сильнейшие команды России. Путевке в финал предшествовали зональные игры в Нижнем Новгороде, где балаковцы заняли второе место. Пожелаем нашим спортсменам победы.

ГУП Саратовской области «Балаковский ПАК» ПРИГЛАШАЕТ К УЧАСТИЮ В КОНКУРСЕ АУДИТОРСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ для проведения ежегодного аудита ГУП Саратовской области «Балаковский ПАК».

Предложения направлять по адресу: 413840, г. Балаково, ул. Коммунистическая, 141, гл. бухгалтеру. Т.46-82-35, факс 44-12-40

ТИТАН, НИХРОМ, БАББИТ. Т.44-33-54, 8-927-220-65-11.

- * Кузов «Опель Кадет». Вольский р-н, тел. 7-19. Ул. 20 лет ВЛКСМ, 55/104, Бирючков Н.
- * Бутыль стеклянную, 20 или 50 л. Т.222-734.

РАЗНОЕ

БОССС продолжает встречи с населением города по округам с целью изучения проблем города. С предложениями о встречах заинтересованным лицам и организациям звонить по тел. 44-34-23, 66-32-01.

СДАЕТСЯ В АРЕНДУ ТОРГОВАЯ ПЛОЩАДЬ НА ЛЕНИНА, 76. Т.32-48-43, 8-927-165-09-81.

- * Сдам в аренду охраняемый бокс в 1 м-не. Т.33-77-31.

ИТОГИ РОЗЫГРЫША

Музыкальный приз от кабачка «Изюминка» достался ГАЦУК О.В.

Призы - на ул. Ленина, 60, в рекламном отделе газеты по будням. Тел. 35-65-65.


ООО «ВИРМА»

РЕДАКЦИОННАЯ

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секретарь Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс: 53733

Время подписания в печать: по графику - 21.00, фактич. - 21.00
Объем 3 п.л. Заказ №22. Тираж 22000. Цена свободная

№23
(спецвыпуск) (1187)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

25
марта
2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ВОПРОС МЭРУ



Отвечает
В.Тимофеев,
глава админи-
страции БМО

«Граждане, получающие субсидии, никак не могут заплатить за газ свою долю - газовая компания требует оплаты в полном объеме, так как нет информации о субсидиях из МУП РКЦ. Что в этом случае делать субсидантам: ждать, когда разрешится конфликт, или подавать на газовую компанию в суд?»

С.Москвичева

- Списки в газовой компании есть. Надо ее работникам заниматься с клиентами и получать свои деньги. А субсидантам надо платить сколько полагается, за вычетом субсидий.

«Как можно запретить парковку машин на пешеходных дорожках и езду по тротуарам? Все труднее людям передвигаться по городу».

А.Подгорнова

- К сожалению, ситуация с машинами действительно...

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

И Дмитриева. Репортаж из мэрии

ВЕСНЕ - ДОРОГУ

Весна пока только на календаре, а выйдешь на улицу - мороз и ветер, как зимой. Тем не менее весна не за горами, и в редкие теплые дни мы уже видим лужи на дорогах, которые больше смахивают на озера. А это значит - забита ливневая канализация под водой - разорванный асфальт дорог, которые практически очистились от снега и по которым будем мы теперь ездить, как по стиральной доске.

Основная проблема сегодня - справиться с талой водой. Поэтому в понедельник на планерке был заслушан всего один доклад - именно о подготовке к паводку. Докладчик - председатель Комитета по благоустройству и дорожному хозяйству Ю.Н.Синица.

Основной работой во время паводка занимается участок ливневой канализации, который создан при ООО «Балаков Жилкомсервис». Никто не обратил внимания на то, что такой важный участок работы отдают в чужие руки. Пока депутаты решают вопрос, как сохранить в муниципальной собственности «Водоканал» и СпецАТХ (вывоз мусора), поскольку эти услуги для города действительно важные и упускать их вместе с ценами в частные руки нельзя, ливневая канализация уже отошла в эти самые руки. Угрозы нашим кошелькам тут нет - за все платит бюджет. И в то же время угроза всем есть: не выплатит бюджет частнику обещанное - не будет частник работать. А кто будет? Ливневки забиты - весь город встал. А какие цены частник предложит за свою работу? Это вам не тарифы на коммунальные услуги, которые депутаты

В прошлом году под руководством Комитета благоустройства ливневки (заново) в жилгородке на улицах Каховой, Вольской, что значительно сократит расход ухода воды с этих улиц. В Сахаровские улицы были поставлены люки, что также скажется положительно на благоустройстве поселка. И тем не менее есть участки, которые требуют срочного строительства. Это дом № 27 по ул. Титова, стоящий в напоре и постоянно заливаемый талой водой. Это улица Коммунальная в районе военкомата. Но, сами понимаете, любое строительство - это деньги, которых никто никому не дает.

Одна из возможностей побороться с паводком - это вывоз снега. Его вывозят силами как же частной фирмы ООО «Жилкомсервис». Но поскольку денег на это выделяется немного, то и вывоз идет не так активно, как следовало бы. А такая вода с дорог откачивается. Уже откачено 89 кубометров воды. Хотя и на откачку нужны средства.

На планерке больше всех возмущался тем, в каком состоянии дороги, директор АТК В.И.Рогов, что и понятно: машины ломаются на таких дорогах, а работать надо.

- Я сделал рейс в Криволучье в монастырь, так сказать, с Божьей помощью и больше возить людей не буду, - говорил В.И.Рогов на планерке. - Я не хочу рисковать, так как туда дорога непроезжая.

На что докладчик отвечал одно: нет средств, чтобы все выполнить в полном объеме. А без денег, на одном энтузиазме работать долго

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ОН БЫЛ ПОЭТОМ
ПО ЖИЗНИ

- стр.2

Издана первая книга стихов Александра Сундукова.



МОНАСТЫРСКИЕ
ВСТРЕЧИ

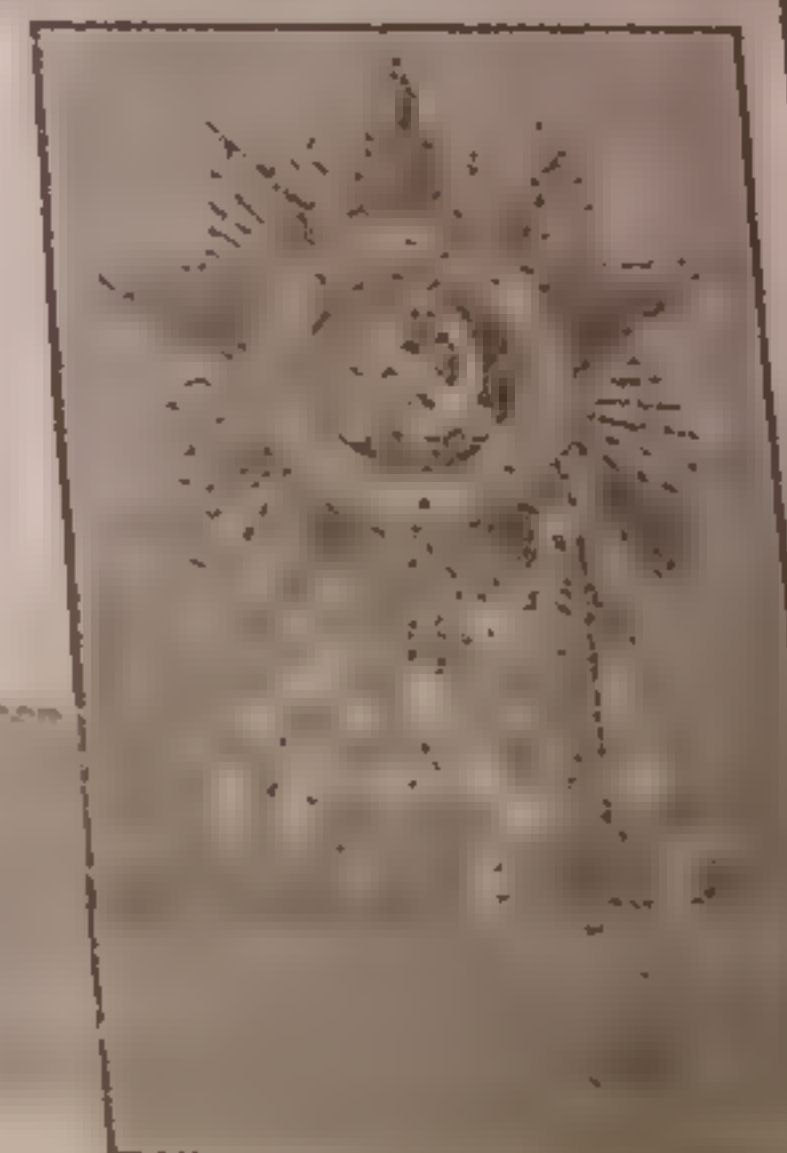
- стр.2

Балаковцы ездили в Нижне-Воскресенский мужской монастырь на богослужение.

МУЗЕЙ СЛАВЫ
В 4-Й ШКОЛЕ

- стр.3

Ребята изучают историю с помощью своих бабушек и дедушек.



В БАЛАКОВЕ -
ВЕСЬ ЦВЕТ

А.Подгорнова
- К сожалению, ситуация с машинами действительно сложная. Их стало очень много, улицы города не приспособлены для такого количества машин. Тем не менее, я считаю, что главные причины такого беспорядка - это недисциплинированность водителей и слабая работа ГИБДД. На ближайшем совещании заслушаем руководителя госинспекции по этому вопросу.

«Кому подчиняется поликлиника водников? Почему терапевтов этой поликлиники нет списка льготных лекарств и нет бланков рецептов на эти лекарства? Льготникам приходится обращаться в поликлинику № 6».

И.Веселов,

участник войны

- Первый год эта поликлиника начала работать с фондом медстраха. Учреждение это не муниципальное, поэтому влияния мы на него не оказываем. Списки лекарств там есть, а что касается рецептов - идет процесс отладки механизма. Надо немного подождать, и все будут получать рецепты на месте.

«Детские сады в районе под угрозой закрытия - нет лицензии, так как не готовы к тушению пожара. Что будет с детьми и как власть намерена исправить ситуацию?»

О.Галушко

- Детские сады в районах действительно не все готовы к ликвидации пожаров, и следует сделать все, что требуют пожарные. Тем не менее лицензии у садов есть, и они работают. Проблема в другом - садики очень дороги для бюджета, в некоторых селах детей в саду очень мало, стоит вопрос о совмещении садика со школой, особенно, если села большая, а детей мало. В этом направлении, скорее всего, в будущем.

важные и упускать их вместе с ценами в частные руки нельзя, ливневая канализация уже отошла в эти самые руки. Угрозы нашим кошелем тут нет - за все платит бюджет. И в бюджет частнику обещанное - не будет частник работать. А кто будет? Ливневки забиты - весь город встал. А какие цены частник предложит за свою работу? Это вам не тарифы на коммунальные услуги, которые депутаты утрясают, пересматривают и утверждают. Здесь все просто: вот цена, вот оплата. Почему так? Потому что! Кто частнику в карман заглядывает? Только налоговая инспекция.

Ну, мы отвлеклись, хотя согласитесь, подумать есть над чем. А докладчик на планерке рассказал, что готовятся службы к весне тщательно: очистили от грязи 582 дождеприемника, 1292 смотровых колодца. На центральных улицах города использовали машины гидродинамического размыва. Всего прочищено 22 км. А под городом располагается 67,4 км ливневых сетей. То есть выполнена 1/3 работы.

Все на защиту малого бизнеса!



Уже неоднократно со страниц «Свободной газеты» рассказывалось об изменении налогообложения для автостоянок и поднятии базовой доходности по единому налогу для торговли, бытового обслуживания и других сфер услуг. После долгих дискуссий депутаты Облдумы приняли «чуть ниже» коэффициенты для стоянок и решили снизить налог для торговли в населенных пунктах с численностью населения ниже 100 тысяч человек, для ремонта одежды и обуви, муниципальных бань и все! А для остальных сделали вывод, что все слишком хорошо.

Когда живешь и не задумываешься, в каком веке и в какое время, то вроде бы все ни-

тем, в каком состоянии дороги, директор АТК В.И.Рогов, что и понятно: машины ломаются на таких дорогах, а работать надо.

- Я сделал рейс в Криволучье в монастырь, так сказать, с Божьей помощью и больше возить людей не буду, - горючил директор. Но тут же добавил, что на территории так как туда дорога непроезжая.

Докладчик отвечал одно: нет средств, чтобы работать в полном объеме. А без денег, на одном энтузиазме работать долго нельзя. Но судя по тому, какие средства выделены на этот год на благоустройство и как наполняется наш бюджет - денег на коммуналку не будет. А значит, не будет и самого благоустройства.

И последнее: на территории БМО 54 плотины, многие из них могут паводка не выдержать. Если Большой Иргиз разольется сильно, то плотина в селе Маянга может оказаться размытой. Чтобы этого не произошло, надо будет провести взрывные работы и пропустить воду. Подготовиться надо заранее, а уж понадобится ли взрыв или нет - паводок покажет. То есть нужны деньги, и опять их никто не обещает.

СЫТЫЙ ГОЛОДНОГО НЕ РАЗУМЕЕТ...

Выступление на заседании Саратовского областного Совета депутатов В.И.Рогов

чего, но когда остановишься и оглянешься вокруг, то хочется выть: ну почему же так плохо живем. Везде разруха, кругом нищета, образование, здравоохранение, культура загнаны в угол, в бюджете дыра, в городе и области хороших дорог нет, ремонта муниципального жилья нет, защиты твоих прав и интересов нет, рабочих мест для молодежи нет и много-много еще чего нет, и из года в год все хуже и хуже. И далеко мы отстали от Запада, и не догнать нам эту Америку (конечно же, не по ценам, а по уровню жизни), и докатились уже до сла-

боразвитых стран, как будто бы не могучая и богатейшая страна, а так - какой-то придаток.

Задумавшись, понимаешь, что эту "сладкую" жизнь нам создают в том числе и наши депутаты, потому что они нас, свой народ, о котором только в преддверии выборов вспоминают и всегда обещают заботиться, не считают за достойных граждан своей страны.

По вышеуказанным налогам говорилось много, но не прислушались депутаты к доводам предпринимателей, не поверили, что те уже из последних сил

тянут лямку нелегкой деятельности и нет у них другого выхода занять свободные рабочие места, не слышат они наших пенсионеров и малообеспеченных граждан. Иначе как можно было принимать тарифы по коммуналке в совокупности выше, чем пенсии или некоторые зарплаты? Страшно далеки они от народа, и оторвались они от него потому, что

Оказание услуг по хранению автотранспортных средств на платных стоянках	зона 1	зона 2	зона 3	зона 4	зона 5
	0,6	0,5	0,6	0,5	0,4

Зона 1. Островная часть - жилые массивы от ул. Титова до ул. Братьев Захаровых.

Зона 2. Островная часть - жилые массивы от ул. Братьев Захаровых до ул. Коммунистической, включая п. Дзержинского.

Зона 3. Центральная часть - 5, 6, 7, 8, 8а, 9, 10, 11 микрорайоны до берега р. Сазанлейки.

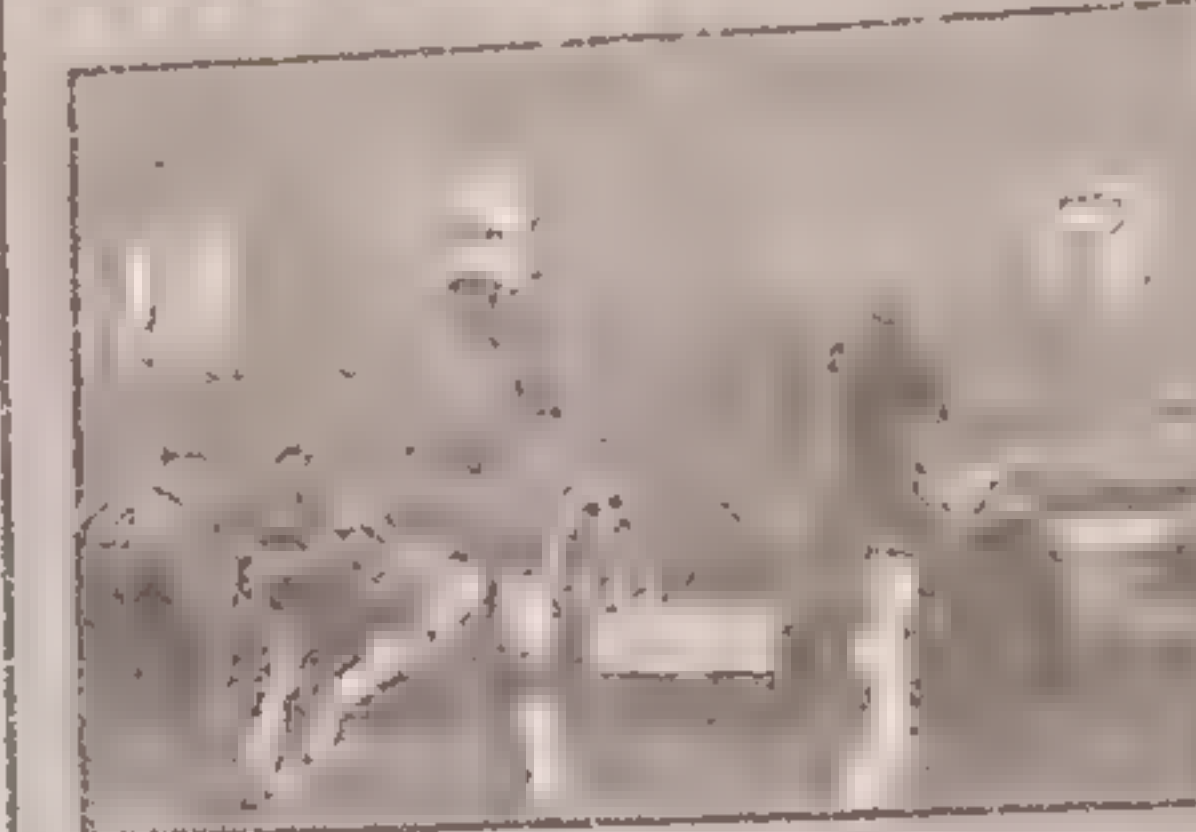
Зона 4. Центральная часть - 1, 2, 3, 4, 4б микрорайоны, включая ул. Вокзальную, Саратовское шоссе.

Зона 5. Промзона, земли за городской чертой.

Ребята изучают историю с помощью своих бабушек и дедушек.

В БАЛАКОВЕ - ВСЕ ЦВЕТ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

- стр.4



25 марта стартует 2-й тур чемпионата России.

слишком велики их привилегии с зарплатами и никакой ответственности не несут за принятые с "ошибочками" законы и промахи в работе.

На последнем "круглом столе" по обсуждению возможности снижения налогового бремени, в работе которого я принимала участие, господин Чуриков В.М., председатель комитета по бюджетно-финансовой политике и налогам Облдумы, заявил, что он никогда не будет предпринимателем. После этой фразы мне уже тогда было ясно, что не пойдут они навстречу "бизнесменам" в той мере, как этого требуют обстоятельства. Так и получилось. Депутаты думают, что они никогда не расстанутся со своим портфелем, им никогда не придется нести ответственность за свои действия, им никогда не придется жить на три тысячи рублей в месяц, и те законы и тарифы, которые они принимают, их не коснутся в той мере, как простых граждан. Очевидно и ясно, почему у нас такие законы - потому что жить приходится по ним тем, кто их не принимает, а те, кто их принимает, по всей видимости, рассчитывают жить в другой стране и в другом мире.

P.S. Значения корректирующего коэффициента базовой доходности К2 для автостоянок, принятые депутатами Облдумы, никак не повлияют на снижение стоимости за услуги парковки машин. При таких коэффициентах придется еще и поднимать цены, да вот только много ли желающих будет ставить за такие деньги свои старенькие машины?

ЧП городского масштаба

«РОКОТ» БУНТА

Известие о том, что с 1 апреля почти на одну треть будет увеличена плата за аренду торговых площадей частного рынка «Рокот», вызвало сильное недовольство предпринимателей, которых высокие арендные платежи ставят перед дилеммой возмещения выпадающих доходов. Ведь если повысить цены на товар, можно потерять клиентов, перед которыми останется широкий выбор других рынков города с более выгодными ценовыми предложениями.

На защиту своих прав арендаторы вещевого рынка «Рокот» вышли 16 марта. В конце рабочего дня они во главе с лидерами двух общественных организаций - «Защита» и «Ассоциация предпринимателей» - попытались вызвать на конструктивный диалог рыночное руководство, но такового не получилось. По тексту составленных договоров аренды, которые, как говорят предприниматели, им фактически навязали. Наталья Караман, председатель общественной организации «Защита», сказала, что там есть пункты, противоречащие законам Российской Федерации. Но она также добавила: отстоять свои законные права у, если можно так выразиться, рыноководов, предприниматели смогут, если станут заниматься этим вопросом методично и целенаправленно.

Жоротенько ОТЦЫ И ДЕТИ ПО-БАЛАКОВСКИ

В Центре «Семья» закончился первый этап реализации программы «Шаги в жизнь», которая принесла Центру победу на областном конкурсе социально-культурных проектов. Согласно программе, специалисты центра проконсультировали 48 балаковских отцов, воспитывающих в одиночку 79 детей.

На вечерах памяти принято рассказывать о том, как складывался жизненный путь человека. Александр Сундуков: родился - школа - армия - институт... Но все эти воспоминания сопровождаются теми несколькими словами, по которым можно с точностью определить, что это был за человек. Классный руководитель Эмма Никитична Романова рассказала, что Сашенька, в общем-то, из массы учеников ничем не выделялся: на переменах не дрался, учился хорошо. Но все время писал стихи.

- Он не мог мириться с неустроенностью, - говорит Эмма Никитична. - В своих последующих произведениях он покажет, что и у маленькой девочки может быть много проблем. Не говоря уже о людях, которые находятся на самом дне жизни. Проблемы эти надо во что бы то ни стало решить, ведь они могут повлечь за собой трагедию.

Слушая классного руководителя, невольно можно позавидовать. Наверное, Александр был одним из тех ребят, которые умели находить выход из любой ситуации, и в итоге становились людьми, умеющими решать проблемы.

С годами для классического литературного творчества, по мнению Эммы Никитичны, больше стал проявляться характер поэта. К тому же Александр нашел своих единомышленников в литературном объединении «Утро». Руководитель этого объединения Евгений Запятакин говорит, что решил создать литературную мастерскую в 1982 году при редакции газеты «Огни коммунизма», видя, что на Балаковской земле произрастает много талантов.

кренне хотел задать творческий тон человеческому развитию.

Может быть, теперь это получится, когда его самореализация в стихотворной форме не пылится в записных книжках, тетрадях: издана первая книга А.Сундукова. Но единственное, о чем жалеют и одноклассники, и члены творческих объединений, так это о том, что под произведениями своими никогда не ставил Александр дат - невозможно просчитать, какой период в жизни был у автора и

что определило тему творчества. Евгений Запятакин считает, что имя таких людей живет не только при жизни автора стихов. В книгах - нетленных свидетелях жизни - отображается сегодняшний день, и это должно остаться потомкам.

Тираж в 100 экземпляров разошелся, скорее всего, по знакомым и друзьям. Для людей, увлекающихся творчеством балаковских талантов, книга практически недоступна. Но она могла бы и вообще не выйти, если бы в один день не решили классный руководитель Эмма Романова и Седов Анатолий Петрович, член Союза писателей Балаковского отделения Союза писателей России, встретиться с одноклассниками Александра Сундукова и попросить спонсировать издание.

На вечере бывшие одноклассники рассказывали про школьные дни, читали понравившиеся стихи. И у всех присутствующих, наверное, хотя бы раз за эту встречу возник вопрос: как бы сложилась судьба Александра, если бы он был жив?

Конечно же, все в первую очередь подумали, сколько могло бы быть написано произведений. Анатолий Седов говорит, что у Сундукова стали получаться довольно большие и интересные рассказы о любви и ненависти, о зле и противостоящем ему добре, о жизни...

Жанна Сундукова, мама Александра, считает, что много произведений было бы опубликовано в крупных издательствах.

ВСПОМНИМ О СПЕЛОЙ ИСКРЕ... ТВОРЧЕСТВА



Взгляд изнутри ТРУДНАЯ, НО ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА

В последнее время очень популярным стал подростковый телефон доверия. Позвонив туда, непременно избавишься от психологического напряжения. Основное, с чем звонят подростки - это любовные проблемы. Также звонят по поводу "отцов и детей", учителей и др. Помимо этого на телефоне доверия консультируют по вопросам правового характера и досуга. Такие информационные консультации длятся примерно 2-3 минуты. Как работают и отдыхают "врачи подростковых душ" - консультанты телефона доверия центра "Забота"? На этот и другие вопросы ответила его работник Юлия.

- Как вы попали на телефон доверия?

- Вообще-то я не старалась сюда попасть. После института я пришла работать в Центр "Забота", узнала, что есть такая служба. И вот работаю здесь уже пять лет.

- Психолог-консультант - это трудная работа?

- Конечно!

- А в чем заключается трудность?

- Прежде всего, проблемные звонки пропускаешь через себя. Хотя если звонок сложился удачно, то получаешь от этого удовлетворение.

- А как вы избавляетесь от нервного перенапряжения?

- Каждый месяц мы, психологи, собираемся все вместе. Делимся опытом, советуемся. Также отмечаем дни рождения, календарные и профессиональные праздники.

- Есть постоянные клиенты?

- Есть. Звонят нам постоянно человек пять. Иногда представляются другими именами, но все равно мы их узнаем по голосу.

- А предложения встретиться не поступают?

«Шаги в жизнь»... Центру победу на областном конкурсе социально-культурных проектов. Согласно программе, специалисты продиагностировали 48 балаковских отцов, воспитывающих в одиночку 79 детей.

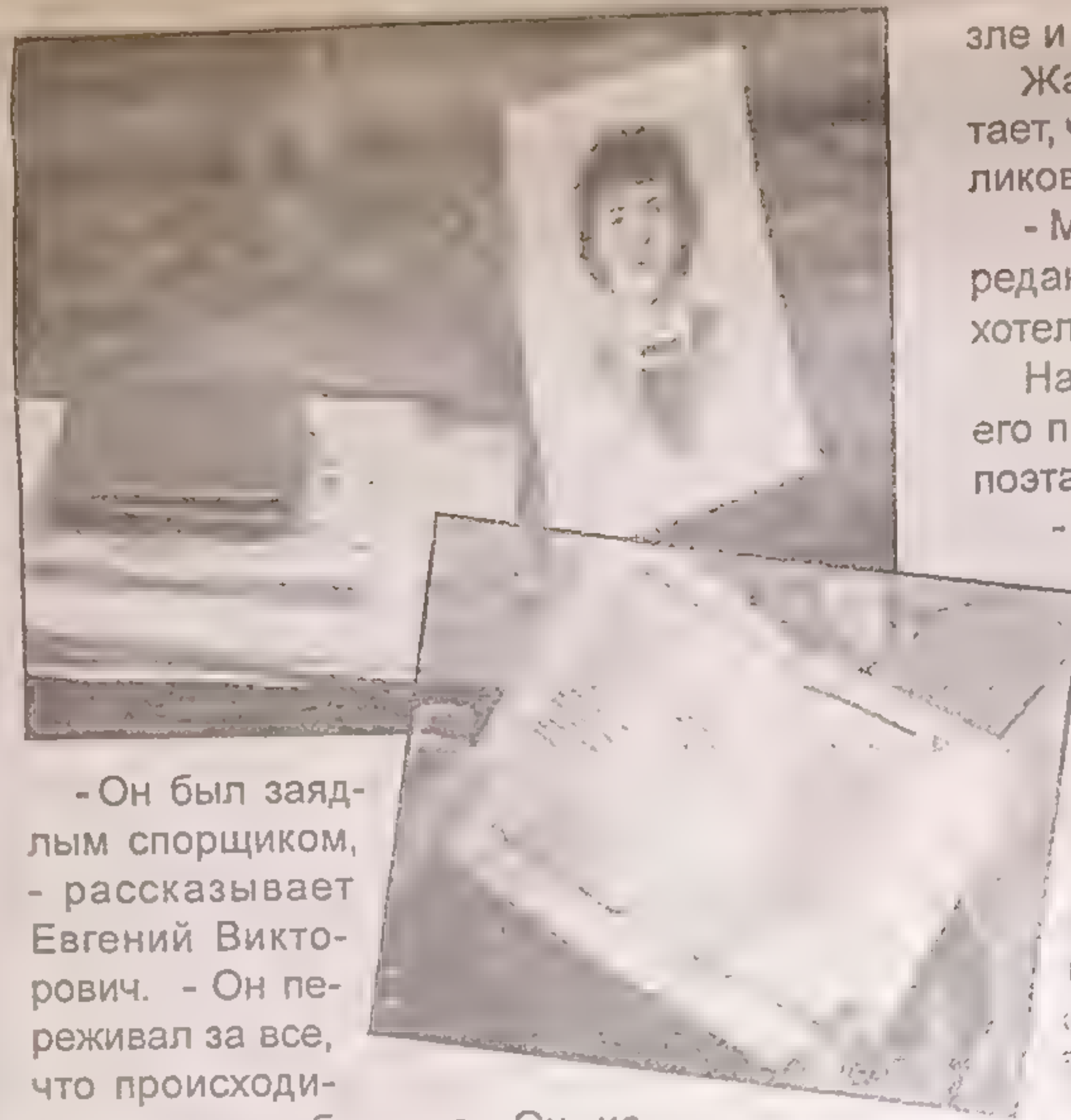
ЛУЧШИЕ - НАШИ

В минувшую субботу в Вольске состоялся зональный конкурс «Весна музыкальная», на котором выступили учащиеся музыкальных школ и школ искусств Балакова, Вольска, Шихан и других районных центров. Почти все призовые места заняли юные балаковские музыканты.

КУЛЬТУРНЫЕ СТУДЕНТЫ

Состоялся молодежный фестиваль «Студенческая весна». Это традиционный творческий «срез», который показывает уровень талантливости студентов вузов и технических лицеев. Лауреаты и дипломанты фестиваля, как правило, в дальнейшем принимают самое активное участие в культурной жизни города.

Руководитель этого объединения... пяткин говорит, что решил создать литературную мастерскую в 1982 году при редакции газеты «Огни коммунизма», видя, что на Балаковской земле произрастает много талантов.



- Он был заядлым спорщиком, - рассказывает Евгений Викторович. - Он переживал за все, что происходило в нашем обществе. Он ис-

Конечно же, все в первую очередь подумали, сколько могло бы быть написано произведений. Анатолий Седов говорит, что у Сундукова стали получаться довольно большие и интересные рассказы о любви и ненависти, о зле и противостоящем ему добре, о жизни...

Жанна Сундукова, мама Александра, считает, что много произведений было бы опубликовано в крупных издательствах:

- Мы ему постоянно говорили: ну отошли в редакции. А он все: успеется. Славы ему не хотелось, он людей хотел вразумить.

На мой вопрос, как семья относилась к его страсти, не сопротивлялись ли, мать поэта ответила так:

- Я против никогда не была. И жена его понимала, она ведь тоже близка к литературе. Сейчас, когда прошло 9 лет после смерти Саши, когда мне сообщили, что вышел сборник его стихов, я снова позвонила, и она тоже очень обрадовалась.

Многие возможные варианты продолжения жизни А.Сундукова так же много «каких-то». Прежде всего она - в его стихах, в рассказах, которые, я уверена, еще будут издаваться.

Д.Гулько

Духовное начало

ГЛАЗА МОНАХА ЛУЧАТСЯ ДОБРОМ

Воскресенье, 20 марта, 7 часов утра. Большинство горожан еще спит или потягивается в теплых постелях. Сорок человек ждут автобус. Мы едем в Нижне-Воскресенский мужской монастырь. Там пройдет первая на его веку гражданская литургия.

Несчастный «пазик», скрипя всеми членами, выбрался за город. Послышалась мелодия - верующие затаили молитву. К концу путешествия они споят ее 110 раз.

Знакомлюсь с соседкой. Вере 22 года. На службу едет вместе с мужем. Обвенчались полгода назад. Девушка посещает храм с 17 лет.

- Это стало состоянием моей души - говорит она, - правда, сначала я даже стеснялась об этом говорить знакомым, а теперь многие из них стали чтить Господа.

За разговором время пролетело

незамеченно. Вот и наступил Людская цопочка устроилась к зданию бывшей пекарни. Ныне здесь устроена молельня.

Отец Максимилиан начал проповедь. В течение более чем четырех часов он рассказывал о том, когда и кем написана первая икона.

Причащаться разрешил только тем, кто не принимал пищи с 12 часов ночи. Многие балаковцы (как, собственно, и жители Криволучья) решили исповедаться. Пожилым людям было очень трудно выдерживать всю службу стоя. Однако после обряда глаза многих сияли, чувство усталости их покидало. Все закончилось чтением Акафиста Иоанну Богослову. По словам отца Максимилиана, молитвы его восстанавливают мир, любовь в семьях и душах людей.

Когда мы снова кто как мог устроились в автобусе, я заметила, что опять села по соседству с Верой.

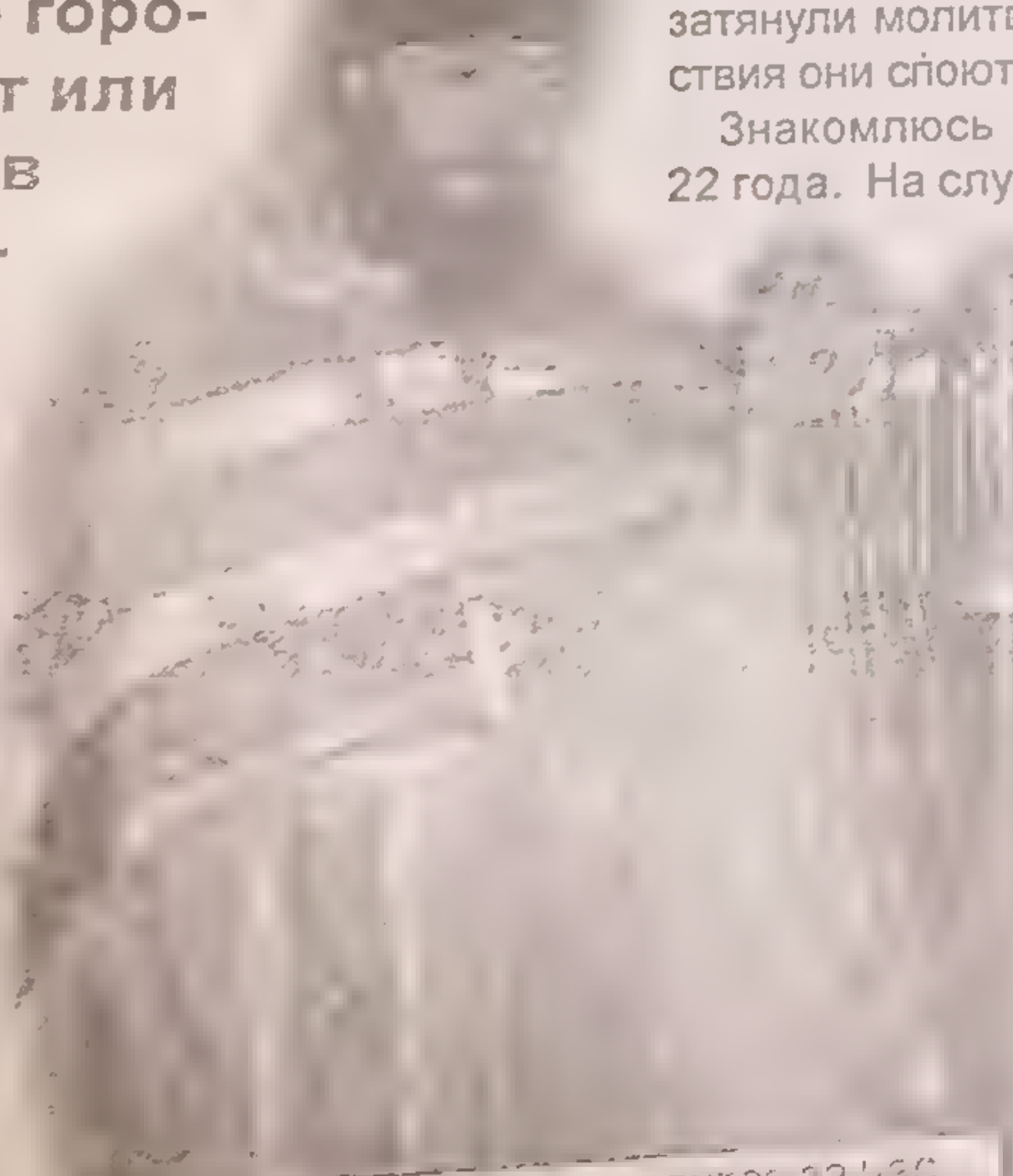
- Вера, а богослужение в монастыре отличается от службы в храме?

- Для меня - да. Я четко и ясно услышала слова молитв, почувствовала какое-то особое единение со всеми, кто был там, особый настрой.

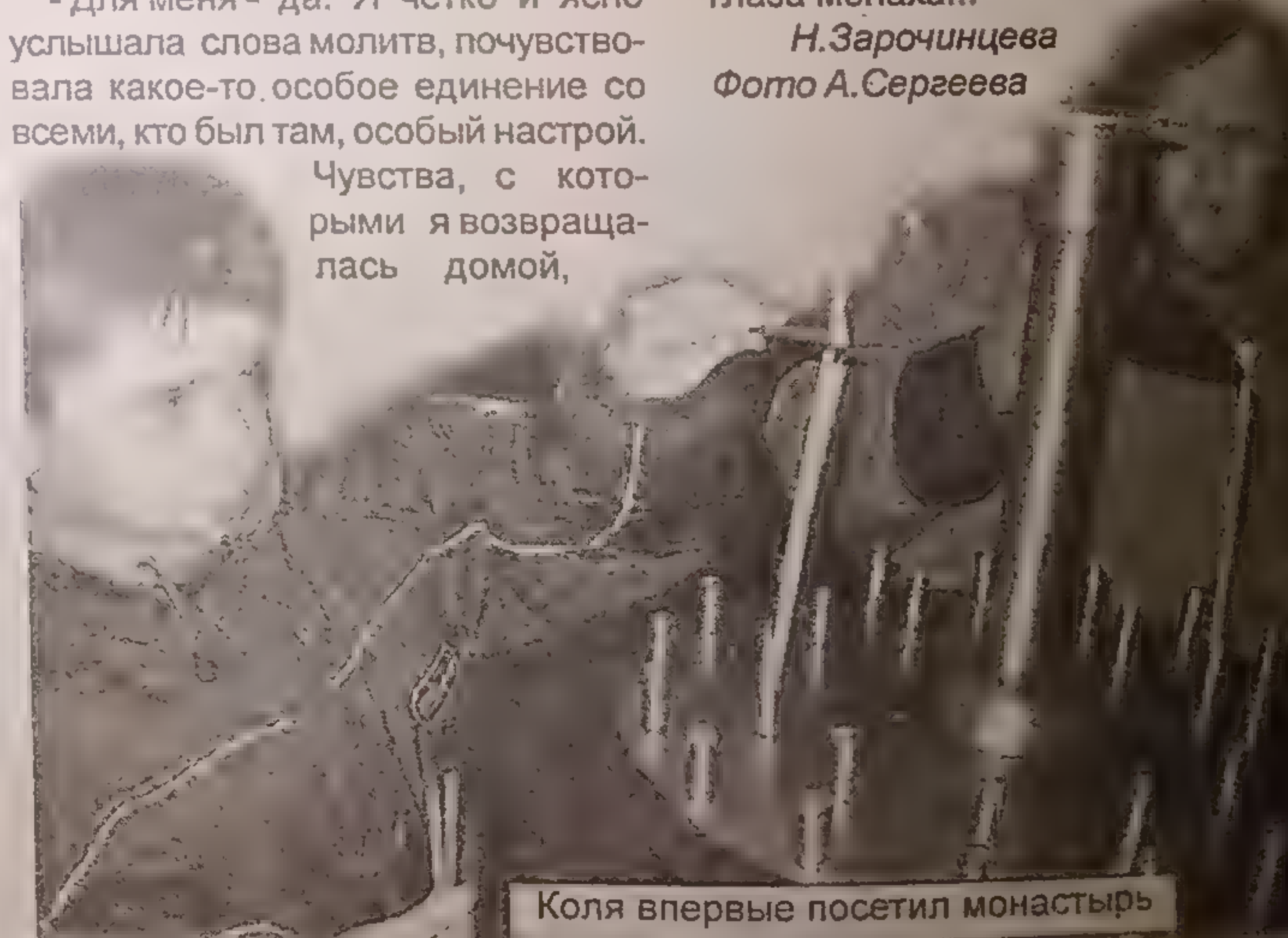
Чувства, с которыми я возвращалась домой,

не поддавались описанию. Чтобы испытать их, посетите монастырское богослужение и посмотрите глаза монаха...

Н.Зарочинцева
Фото А.Сергеева



Отец Максимилиан молится за час



Коля впервые посетил монастырь

К 60-летию Великой Победы

ШКОЛЬНЫЙ КАБИНЕТ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МУЗЕЙ

Приближается знаменательная историческая дата - 60-летие Великой Победы. Каждое предприятие, организация или человек хотят оставить свой след в истории и сделать что-то доброе и значимое в преддверии ее. Коллектив школы №4 тоже готовится к Дню Победы. Планируется к 9 Мая открыть в стенах школы музей Славы и посадить возле школы аллею Славы.

Поисковую работу в школе №4 начала бывшая учитель истории Татьяна Варфоломеева. Сейчас она работает в другой школе, но все, накопленное ею, осталось здесь и теперь требует дополнения и порядка. Весь материал располагался в кабинете истории. Но там уже давно не вмещаются исторические экспонаты.

- В начале года удалось освободить один кабинет, - рассказала Татьяна Симакова, учитель истории. - В нем будет наш музей Славы. Мы хотим представить материал не только об участниках войны, но и о наших ветеранах педагогического труда, а также об участниках афганских и чеченских событий.

В школе хранится очень много сведений о 142-й артиллерийской бригаде. Они будут выделены в отдельный стенд. Есть солдатские каски, медали, рукописи ветеранов, собрано много фотографий. Сегодня будущий музей пополняется новыми материалами. Школьники ходят в гости к ветеранам войны, которые проживают в поселке Дзержинского, и те с удовольствием открывают им тайны истории.

- Как выяснилось, - говорит Татьяна Симакова, - интереснее всего ребятам собирать сведения о своих родственниках, изучать историю на примере своих династий. Очень много сведений

мы нашли именно с помощью бабушек и дедушек наших учеников. Когда дети находят эту информацию, она для них значит намного больше, чем то, что они читают в учебниках. Книга не так доходит до сердца ребят, а здесь они реально осознают, что это было.

Неожиданным поворотом в поисковой работе стала встреча с родственником Федора Ивановича Анатолием Федоровичем. Он является потомком почетного жителя Рязанской области, участника Великой Отечественной войны, проживающего в 4-й школе. Более того, в семье Федора Ивановича Федоровича Союзного Союза и других наград. Теперь ученики СОШ №4 собирают материалы о Федоровиче, собирают материалы о Блинных.

В кабинете, где будет музей Славы, еще много работы. Потолки, сейчас перестраиваются, как в музее появятся обложки. Начнет оформлять стенды. Но это не самый насущный вопрос, по словам директора школы - это аллея Славы. Предполагалось, что памятники отважным воинам будут хранить голубые ели. Но, оказалось, это дорого. Сейчас ведутся переговоры о выделении для школы саженцев кедра. Скорее всего, посадить их будут, как только сойдет снег.

Л. Аликсеева

Памяти семьи Лукиной. Веры Сергеевны, Федоровича, 14-летнего сына Юрия. Они все погибли в Великой Отечественной войне.

В школе №4 планируется открытие музея Славы к 9 Мая. В нем будут представлены материалы о ветеранах войны, педагогического труда, а также о участниках афганских и чеченских событий. В школе хранится очень много сведений о 142-й артиллерийской бригаде. Они будут выделены в отдельный стенд. Есть солдатские каски, медали, рукописи ветеранов, собрано много фотографий. Сегодня будущий музей пополняется новыми материалами. Школьники ходят в гости к ветеранам войны, которые проживают в поселке Дзержинского, и те с удовольствием открывают им тайны истории.



К 20-летию "перестройки"

КТО



В «ДОМЕ» ХОЗЯИН?!?

Процесс преобразования государства Советского в государство «светское», начатый известными политическими кругами в 1985 г., привел некогда могущественную, индустриально развитую державу к экономическому и политическому развалу. К образованию на ее останках целого ряда экономически обескровленных государств-«княжеств» с бесправными, нищими народами, этнические меньшинства которых вынуждены мигрировать по бескрайним просторам бывшего «неделимого» Союза в поисках лучшей доли. А резкая смена идеологических приоритетов в обществе, происшедшая в результате изменившегося государственного общественно-политического устройства, и последовавшее за этим прокламирование новой общественно-социальной доктрины ввергли одурманенное иллюзиями общество в состояние анабиоза.

Состояние, по своей сути, напоминающее развороченный муравейник, когда большая часть его обитателей не осознала, что произошло и что происходит.

Моралите

ТОГДА - ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ. ТЕПЕРЬ - ПО ПРИВЫЧКЕ?

ТОГДА - ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ, ТЕПЕРЬ - ПО ПРИВЫЧКЕ?

О военных годах принято говорить так: несмотря на нехватку оружия, продовольствия и пр., мы смогли одержать победу над фашистами. Но не принято говорить о той стороне войны, которая сопровождалась кражами, мародерством. В своих воспоминаниях ветераны стараются не вспоминать об этом. Рассказывают про голод и холод, про то, как шли учиться в совершенно не нужные им институты и техникумы, лишь бы получить на несколько граммов больше

хлеба. Рассказывают про то, как работали в ночную смену - лишь бы выжить.

Пелагея Трофимовна, одна из переживших эту войну, поведала, как однажды украла из садика небольшую картинку, чтобы потом повесить ее у себя дома.

- Тогда, - вспоминает она, - моя мама сказала мне, что я еще глупая. Люди, мол, вещи, пряжки домой несут, а ты!..

Конечно, кража эта была по-детски нелепая, но можно представить себе масштабы того воровства,

которое вынуждены были совершать люди постарше, матери, которым нечем было кормить своих детей. Ведь не объяснишь малышам, что значит оставаться без средств к существованию. Или когда наступали холода и приходилось снимать с умерших теплую одежду, чтобы самим не погибнуть от холода, или обменять ее на кусок хлеба. О каких моральных устоях можно было рассуждать в таких условиях? И еще тогда было сознавать, что это были те же люди, которые до войны

или немалых денег, обесценились полностью...

- Но тогда воровали друг у друга, чтобы выжить, - продолжает Пелагея Трофимовна. - Сейчас воруют не меньше, но для какой цели? Спаситься от смерти? Вряд ли. Нажиться на чужой беде? Скорее всего, так.

Времена меняются, меняются люди. Не меняется лишь понятие «кража» - приращение чужого имущества. И война ли была виной воровству или желание человека обладать всем - остается только предполагать.

Д.Гуныко

БАЛАКОВО - ЧИТАЮЩИЙ ГОРОД?

Старшее поколение хорошо помнит классиков и при случае с легкостью цитирует их. Молодое поколение - не такое. Книжки читают только по принуждению. Если бы не нужда, забыли бы, что существуют такие заведения, как библиотеки. Но сидеть над книгами приходится, и библиотекари без работы не остаются.

Надежда Шаяхметова - работник Центральной библиотеки - говорит, что без читателей они не бывают. Тем более сейчас, когда идет «студенческая пора». В выходные - особый наплыв студентов и учащихся. Значит, молодежь читает. Конечно, в основном то, что задано программой. Но многие считают моло-

дые люди, читать не умеют. Но жалуюсь, надо искать «подходы». Книжки не должны быть «мертвыми», надо их оживить. Книжки не должны быть «мертвыми», надо их оживить. Книжки не должны быть «мертвыми», надо их оживить.



«Даруй мне тишь своих библиотек...»

Теперь же, когда (и книжки) читают по одной причине. Альтернатива просмотра литературного произведения - просмотр фильма, где в титрах указано: «по мотивам...» И радуется, когда кто-то говорит, что книжки гораздо интереснее фильмов, ведь воображение рисует свои картины...

Стало быть, не все поколение потеряно?

Д.Г.

Сейчас в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли.

Сейчас в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли.

Сейчас в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли.

Сейчас в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли. А в поисках лучшей доли.

Да! Россия - дом, принадлежащий российскому народу! Но это должны почувствовать в первую очередь те, из кого, собственно, и состоит вся Россия - народы, проживающие на соответствующей территории. От Таймыра до Иркутска и от Иркутска до Камчатки. А это значит, что в действующую Конституцию РФ должна быть внесена преамбула - ... земля и другие природные ресурсы являются неотделимой собственностью народов Российской Федерации. А, следовательно, любые посягательства на народную собственность, являющуюся жизненным источником этих народов, должны расцениваться как посягательства на суверенитет государства.

А в качестве частной (и иной) форм владения российскими землями и другими природными ресурсами должно стать «право пользования» природными ресурсами Российской Федерации, предоставленное (или выставленное на торги) российским государством.

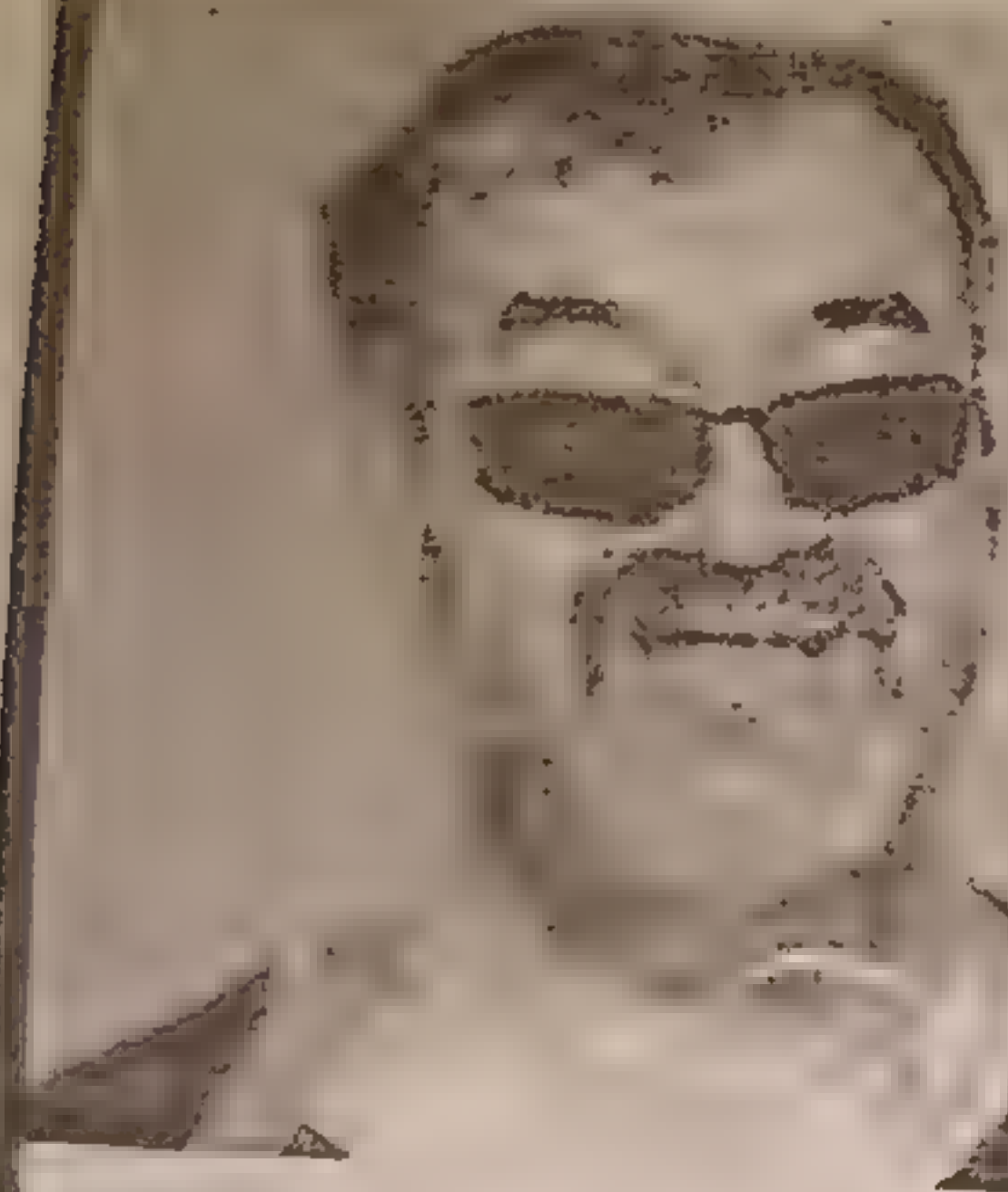
В противном же случае возникнет «нонсенс», так как в соответствии с действующей Конституцией РФ земля и другие природные ресурсы используются и охраняются государством как основа жизни и деятельности народов, проживающих на соответствующей территории, т.е. являются общей и неделимой средой обитания, источником жизни и общим домом всех народов России. А значит, не могут находиться в чьей-то, отдельно взятой частной или тем более, иной формах собственности, кроме государственной.

В доме должен быть один хозяин, использующий свои богатства себе во благо.

И имя этому хозяину - российский народ!

В.Катин, член БСРП

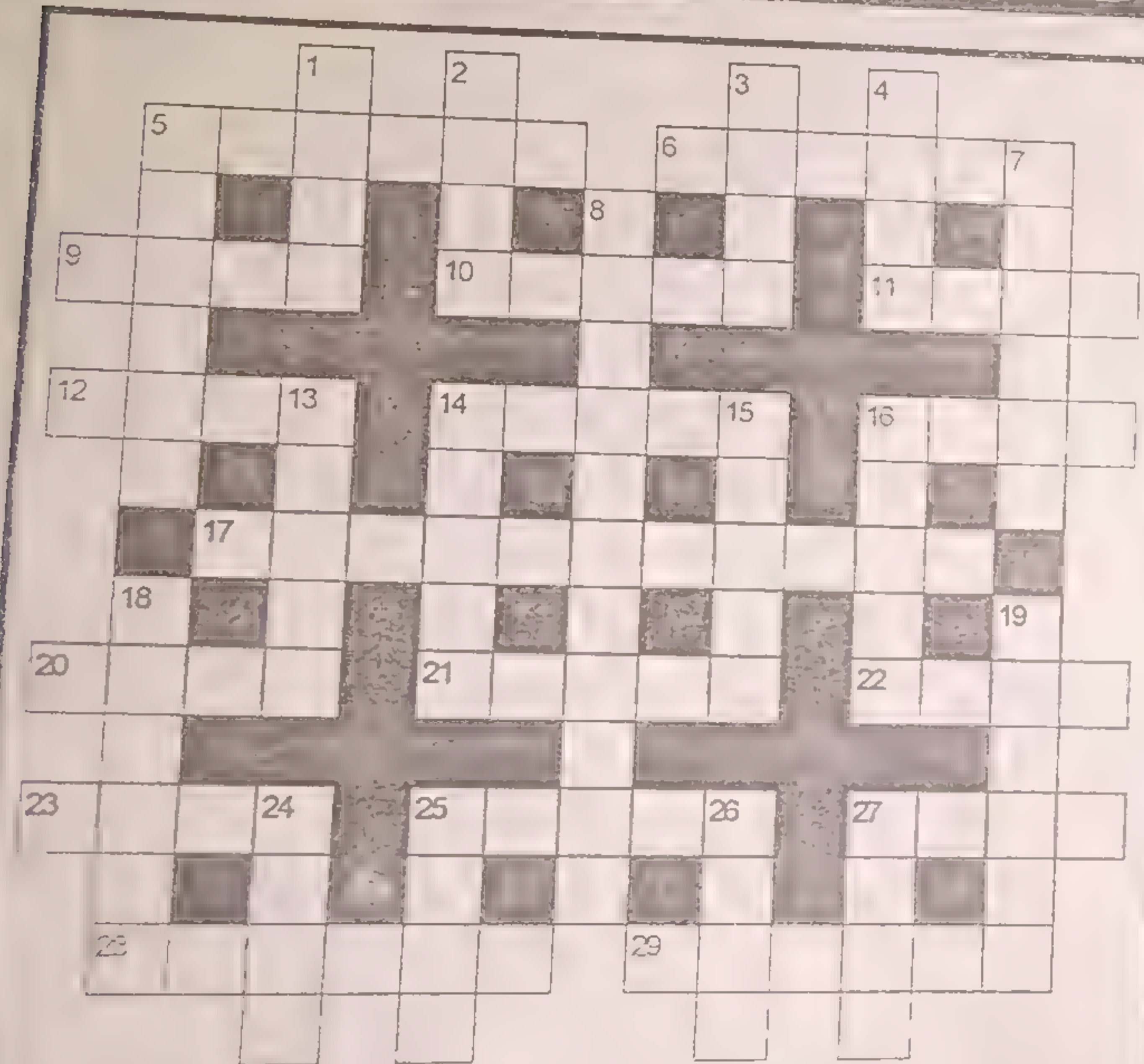
Вниманию любителей программы



от КЛИПА

Любой клип А.Наумова вы можете переписать на свою кассету или на диск, предварительно оформив заявку.

Контактный телефон: 35-94-44



По горизонтали: 5. Утрата. 6. Южный плод. 9. Самодельный композитор-исполнитель. 10. Музыкальный лад. 11. Нечистая сила с рожками. 12. Царское документальное повеление. 14. Временная постройка для жилья. 16. Волшебное слово в игре «Слабое звено». 17. Передаточная надпись на обороте ценной бумаги. 20. О нем не спорят. 21. Лепота покороче. 22. Драгоценный камень. 23. Его надо за зубами. 25. Любовное увлечение без далеко идущих намерений. 27. «Приправа» к супу в занюханной. 28. Материк. 29. Участок-кормилец овощевода.

По вертикали: 1. Чувство, заливающее лицо краской. 2. Мероприятие по замазыванию лица краской. 3. Дамское одеяло. 4. И Чалаев, и Буденный по особой примете. 5. Трусы для плавания. 7. Головной убор короля. 8. Украшение изделия разными излишествами. 13. Снежная непроходимая дорожка. 14. Исландская певица и датская плетка. 16. Емкость для маринования

Тебе, болельщик!

О, СМЕЛОСТЬ ЮНЫХ!

Первенство города по мини-футболу стартовало в ноябре, а с февраля начался второй круг игр. В соревнованиях участвуют восемь команд: ДМБ, ДМБ-2, "Корд", "Жемчуг", БРТ, "Иргиз", "Балаковохлеб" и "Мотор-Газ".

Сейчас на первом месте - ДМБ-2, у них 33 очка, ДМБ (32 очка) - на втором месте, команда "Корд" - на третьем (у них - 24 очка).

Шестой тур игр состоялся 19 марта. Победа у команды ДМБ, обыгравшей "Мотор-Газ" со счетом 7:2. Результат встречи команд "Иргиз" и "Жемчуг" - 3:4 в пользу "Жемчуга". "Балаковохлеб" сыграли с БРТ вничью.

В предпоследнем туре неожиданной стала победа "Балаковохлеба" над "Кордом", что улучшило позиции далеко не сильного коллектива. С ним за седьмое место борется команда "Мотор-Газ". Эти футболисты младше своих соперников примерно на 10 лет. Но это их нисколько не смущает. В выходные они обыграли команду "Иргиз" - 8:3. Последнюю игру с ДМБ-2 ребята проиграли - 1:12. Обычно проигрывают несколько мячей. Тренер Виктор Федоров объяснил результат отсутствием на поле по разным причинам первой четверки игроков. "Мы решились на участие в соревнованиях не ради победы, а

ради опыта. Понятно, что юношам играть со взрослыми мужчинами очень сложно. Но все-таки решили играть. Я думаю, что этот опыт пригодится нам в дальнейшем".

В начале недели юноши уехали в Подмоскovie на финальные игры первенства России. Они представляют старшую возрастную группу. Но во взрослой игре они самые младшие. Мини-футбол взрослых намного динамичнее и энергичнее, потому опаснее. Да и сила удара резко отличается от юношеской. Наблюдая за неравной схваткой, кажется, что вот-вот ребята сдадутся. Но они стоят до конца. И пусть пока проиг-

рывают, но играют смело.

После игры "Мотор-газ" и ДМБ-2 юношеские команды наградили за достижения в первенстве России. Напомним, что балаковские ребята старшей и средней возрастной группы заняли первые места на соревнованиях. Команда младшего возраста - третья. Президент Поволжской ассоциации мини-футбола Николай Максимов лично поздравил спортсменов и вручил им грамоты. Владимир Жуков, президент городской ассоциации, вручил ребятам кубки и медали. В каждой команде отметили лучшего вратаря, снайпера и игрока.

Лилиана

В ВОЛЕЙБОЛЕ - ТОЛЬКО ДЕВУШКИ!

В средней школе № 2 прошел турнир по волейболу среди женских команд на кубок Владимира Третьякова.

Владимир Сергеевич Третьяков работал учителем физкультуры в СОШ № 2. 26 лет в сфере образования сделали его специалистом в направленном общении с детьми, которые, неосознанно влюбляясь в спорт, становились потом истинными спортсменами.

Виктор Федоров, рассказал, что волейбол у нас в основном женский (команда БАГС-младшие - смена нынешней «Балаковской АЭС»). Конечно, мужские команды тоже есть, но турниры проводят чаще между девичьими командами (наверное, их проще организовать, ведь для них авторитет учителя-тренера непререкаем).

Участницы турнира подтверждают своей игрой слова тренера и считают, что радость победы мало что может омрачить.

- Мы, - говорят девочки, - травм не боимся по нескольким причинам. Первая - мы шли на это осознанно. Вторая - нас тренер учит, как правильно руки ставить при игре. И третья - мы просто не боимся травм, вот и все!

Достигнуть совершенства



Турнир, надеются организаторы,

в игре - к этому стремятся юные во-

ЗВЕЗДЫ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА РОССИИ ВСТРЕТЯТСЯ НА ИГРАХ В БАЛАКОВЕ

С 25 по 30 марта в г. Балакове состоится второй тур чемпионата России среди женских волейбольных команд суперлиги. В играх примут участие 6 сильнейших команд страны, определившихся в результате игр первого тура: "Балаковская АЭС", "Заречье-Одинцово" (Московская обл.), "Уралочка-НТМК" (Свердловская обл.), "Динамо" (Московская обл.), "Самородок" (г. Хабаровск), "Динамо" (г. Москва).

Соревнования пройдут в спортивном комплексе Балаковской атомной станции "Спортэк". Игры будут проходить трижды в день (начало в 15.00, 17.00 и 19.00), включая субботу и воскресенье.

Первая игра с участием команды "Балаков-

23. Его надо любить без далеко. 27. «Приправа» к супу в занюханной. 28. Материк. 29. Участок-кормилец овощевода. По вертикали: 1. Чувство, заливающее лицо краской. 2. Дамское замаскирование. 3. Дамское. 4. И Чапаев, и Буденный по особой примете. 5. Тру- для плавания. 7. Головной убор короля. 8. Украшение из разных излишеств. 13. Снежная непроходи- жество железнодородных путей. 14. Исландская певица и актриса. 15. Азиатская плетка. 16. Емкость для маринования огурцов (стекло). 18. Лживый урок для добрых молодцев. 19. Антоним слова «приход». 24. Река, впадающая в Каспий-ское море. 25. Герой А. Белявского в сериале «Место встре- чи изменить нельзя». 26. Страсть, охота. 27. Чушь, ерунда.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №21

По горизонтали: 5. Магнат. 6. Слепок. 9. Угон. 10. Салон. 11. «Рыба». 12. Вино. 14. Мидия. 16. Брут. 17. Коннектикут. 20. Гурт. 21. Тавро. 22. «Абба». 23. Пьер. 25. Сваха. 27. Барс. 28. Арбитр. 29. Царица.

По вертикали: 1. Сгон. 2. Фарс. 3. Плен. 4. Спор. 5. «Магнит». 7. Каблук. 8. Владикавказ. 13. Офорт. 14. Манат. 15. Ярило. 16. Блу-за. 18. Судьба. 19. Сборка. 24. Раба. 25. Сеть. 26. Арал. 27. Блиц.

Что делать, если у вашего ребенка приступ раздражения? Что делать, если он не ест свой обед? Что делать, если ребенок не ложится вовремя спать, не встает рано утром, не помогает по дому и так далее?

Ответы на эти и мно-гие другие вопросы - в рубрике «101 совет родителям».

Многие родители часто за-даются вопросом: какими средствами достичь хорошего пове-дения детей? Начнем с описания одного из основных методов.

СЕМЕЙНЫЕ СОБРАНИЯ. Глав-ная их ценность в том, что дети учатся жить в кругу близких и род-ных, вместе обсуждая возникшие задачи, что сближает семью.

Родители могут решить многие разногласия с детьми (старше 4-х лет) вынося проблему на повестку семейного собрания. Чтобы семейные собрания проходили успешно, до-

рогие мамы и папы, придерживаясь следующих рекомендаций

1. Регулярно проводите собрания - один раз в неделю в удобное для всех время.

2. Объявляйте повестку дня заран-нее (обычно ее вывешивают на кух-не), чтобы каждый мог с ней позна-комиться и при желании дополнить.

3. Собрание всегда начинайте с похвалы и признательности.

4. Когда выбран ряд решений и предложений по объявленной проблеме собрания, проголосуйте по каждому из них. С выбранным решением должен быть согласен каждый член семьи.

5. Составьте семейный кален-дарь на неделю, в который внеси-те посещение мероприятий, раз-влечения и прогулки семьей.

6. Рекомендуем заканчивать се-мейные собрания игрой или десер-

тием. Это времяпрепровождение было одновременно и полезным, и приятным.

Для успешного проведения семей-ных советов родителям следует воз-держаться от чтения нотаций и ме-лочного контроля, а дети должны быть уверены, что их выслушают и воспримут серьезно. И не переживай-те, если выбранное и одобренное на семейном собрании решение ока-жется ошибочным. Вынесите пробле-му на повестку дня и начните снача-ла. Помните, что долговременные перспективы более важны, чем крат-ковременные неудачи, которые все-го лишь важная часть процесса взросления и обучения.

ДОБРЫЕ И ТВЕРДЫЕ. Некото-рым родителям очень легко быть добрыми, но их проблема в том, что они не могут быть достаточно твер-дыми. Такая линия поведения обыч-

но ведет ко вседозволенности. Дру-гие могут быть твердыми, но забы-вают о доброте, что приводит к излишней строгости. Ни одно из этих сочетаний не является полезным для детей: строгость и вседозволен-ность не помогают детям развивать жизненные навыки, необходимые им для того, чтобы стать счастливы-ми, гармонично развитыми людьми.

Может омрачить. - Мы, - говорят девочки, - травм не боимся по несколь-ким причинам. Первая - мы шли на это осознанно. Второе - нас тренер учит, как пра-вильно руки ставить при игре. И третье - мы просто не бо-имся травм, вот и все!

Достигнуть совершенства в игре - к этому стремятся юные во-лейболистки, и турнир - лишний по-вод повысить уровень своего мастер-ства. В данном случае - в память о Владимире Тришкове.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА

Старшая группа: 1 место - СОШ № 25, 2 место - СОШ № 2, 3 место - «ДРОЗД-1».

Младшая группа: 1 место - БАЭС, 2 место - СОШ № 2, 3 место - «ДРОЗД-2»

Д.Гунько

определившихся в результате игр первого тура: "Балаковская АЭС", "Заречье-Одинцово" (Мос-ковская обл.), "Уралочка-НТМК" (Свердловская обл.), "Динамо" (Московская обл.), "Самородок" (г. Хабаровск), "Динамо" (г. Москва).

Соревнования пройдут в спортивном комплек-се Балаковской атомной станции "Спортэкс". Игры будут проходить трижды в день (начало в 15.00, 17.00 и 19.00), включая субботу и воскре-сенье.

Первая игра с участием команды "Балаковс-кая АЭС" - 25 марта. Хозяева соревнований в 17.00 встретятся с командой "Динамо" (г. Моск-ва), с которой по итогам первого тура чемпиона-та России они делят 3-4 места.

Балаково становится местом проведения эта-па чемпионата России среди женских волейболь-ных команд суперлиги второй раз в своей исто-рии - первый раз это произошло в 1995 г.

Болельщики с нетерпением ждут начала со-ревнований, на которых будет представлен весь цвет отечественного женского волейбола. Билет на одну игру стоит от 10 до 100 рублей.

БАЛАКОВСКАЯ ФИЛАРМОНИЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

27 марта в 16.00 -

Вечер классической музыки

29 марта в 18.00 -

Концерт артистов Саратовского театра оперы и балета

Цена билетов: детский - 20 руб.
льготный - 25 руб.
полный - 35 руб.

Справки по телефонам:

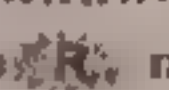
46-41-00 - круглосуточно, 46-41-91 - поне-дельник-пятница, с 9 до 18 часов.

ВНИМАНИЮ НАЛОГООПЛАТЕЛЬЩИКОВ!

25 марта налоговая инспекция прово-дит горячую телефонную линию на тему "Порядок декларирования доходов за 2004 год гражданами, предпринимате-лями, частными нотариусами и други-ми лицами, занимающимися частной практикой".

Вопросы вы можете задать по телефо-нам: 46-01-02, 44-51-97 с 8 до 17 часов, обед с 12 до 13 часов.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: vlrma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-85-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №23. Тираж 8000. Цена свободная

Гл редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

№25
(спецвыпуск) (1189)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

1
апреля
2005 года

СВОБОДНАЯ

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ГАЗЕТА

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

И.Дмитриева. Репортаж из мэрии

ВСЕ ПОДСЧИТАНО

Давным-давно классик сказал, что статистика знает все. Именно о том, что она знает и для чего эти знания нужны - доложила на плеческе начальник Балаковского отдела госстатистики Г.М.Горемыкина. Отдел собирает информацию на территории нашего и соседнего Духовницкого районов, а затем готовит аналитические материалы. На основании статистических сводок и аналитических записок в администрации БМО готовятся прогнозы социально-экономического развития.

Статистики бесстрастно собирают информацию об уровне выпуска продукции, уровне безработицы, инфляции, заработной плате. Все помнят, какую огромную работу пришлось проделать сотрудникам отдела во время переписи населения. В 2006 году предстоит новая работа - сельскохозяйственная перепись. В феврале уже проведена проверка правильности заполнения похозяйственных книг по всем нашим округам.

Одним словом, работа по подсчетам всего, что происходит на территории БМО, дает свои плоды в виде направления бюджетных средств на своевременное решение той или иной проблемы.

ПОЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ САМИ

Новый Жилищный кодекс пока по-прежнему остается для многих, кто уже должен по нему работать. Поэтому на планерке в мэрии в очном режиме заслушали председателя КЖХ А.Л.Чутьева о том,

ЗАДЕРЖАН ЛИФТОВЫЙ ГРАБИТЕЛЬ

29 марта на Белькины вновь столкнулись с агрессивным автомобилем. С 10 до 12 часов утра разграблены 6 подъезжиков по адресам: ул. 1-й март (СОР), дома 30, 31 и 32, ул. 20 лет ВЛКСМ, 52 - 1-й и 2-й подъезды. На этаже разграблены: вывезены 17 вывозных аппаратов и 4 полки прикормки, которые находились внутри лифтового кабин. Благодаря оперативным действиям охранной службы «Гранит», лифтового маршера удалось перехватить на пункте приема цветного дома, что расположен в частном доме на ул. Пролетарской. Пойманный с поличным мужчина был доставлен в милицию. Восстановление нанесенного его действиями ущерба вылилось в сумму порядка 13 тысяч рублей.

КОММУНИСТЫ, ВПЕРЕД!

В начале апреля четыре дня подряд коммунисты будут с 9 до 10 утра пикетировать мэрию. Как репетицию перед митингом можно расценить эти пикеты. Сейчас в мэрии рассматривается заявление коммунистов о проведении митинга у ГДК 10 апреля. А 23 апреля митинг будет точно. «Трудовое Балаково», партия пенсионеров и ряд общественных организаций разрешение на его проведение уже получили.

На фоне активизации КПРФ неожиданно прозвучала информация из Областной думы: зам. председателя Комитета по госстроительству и местному самоуправлению Облдумы Сергей Богомолов, кандидат в Думу от КПРФ, сообщил, что из рядов партии он выходит (!). Обком КПРФ информацию подтвердил.

ВОПРОС МЭРУ



Отвечает В.Тимофеев, глава администрации БМО

«В районе рынка «Мадонна» бегают стая бродячих собак, забегают на рынок. Кому писать заявку на отлов и кто должен ее писать?»

О.Конивцева

- Сегодня «СпецАТХ» имеет все возможности отловить бродячих собак. Заявки можно делать как в само предприятие, так и в Комитет по благоустройству. Телефоны: 22-30-48 и 22-23-67. Можно обратиться с заявкой в свое домоуправление.

«Будет ли в течение дня летом во время дачного сезона ходить троллейбус №2, учитывая льготные проездные, и со всеми ли остановками?»

Д.Мокроус

- Будет обязательно. И льготные проездные будут, и со всеми остановками. А если ситуация осложнится и не будет хватать транспорта, пустят дополнительный троллейбус от хлебозавода до «Химволокна».

«Онкобольные ездят на обследование в Саратов. Нельзя ли решить вопрос, чтобы врачи приезжали в Балаково и разом обследовали всех онкобольных?»

И.Сараева

- Дело в том, что больные проходят химиотерапию и их обследуют сразу по месту лечения в Волске, Саратове или Энгельсе. Лишь незначительная часть ездит самостоятельно, без лечения, на обследование. Пробовали мы сами организовать комиссии в Балакове, но это оказалось неэффективно. Если бы в Балакове было необходимое оборудование, тогда другое дело.

«Есть магазин «Чернобыль», который в свое время АЭС отдала союзу «Чернобыль», чтобы полученные от аренды деньги использовать на нужды чернобыльцев. Денег нет, магазин работает. Хотелось бы знать - в чьей он теперь собственности и имеет ли отношение к союзу «Чернобыль?»

Н.Никитин

- Магазин является собственностью концерна «Росэнергоатом» и был отдан союзу для получения прибыли, чтобы затем ее использовать на нужды чернобыльцев. Сегодня союз сдает магазин в аренду и, по информации председателя союза Беловой, полученные деньги использует для помощи наиболее нуждающимся членам союза.

Новый Жилищный кодекс пока по-прежнему остается тайной за семью печатями для многих, кто уже должен по нему жить и работать. Поэтому на планерке в мэрии в очередной раз заслушали председателя ИЖХ А.П.Ч. и в том, что предполагается сделать на территории города, чтобы Жилищный кодекс исполнился эффективно и осознанно.

Итак, теперь квартиры люди будут получать исключительно временно, то есть на тот период, пока они малоимущие. Следовательно, жилье будет предоставляться малоимущим. Все остальные должны жилье приобретать. Вновь полученные квартиры приватизировать нельзя. Меняется понятие общей площади - практически все квадратные метры квартиры теперь являются полезной площадью, даже встроенные шкафы, только балконы и лоджии (то есть совершенно нежилые территории) не включаются в площадь.

Много внимания уделяется в новом Кодексе перепланировке квартир и переводу жилья в разряд нежилого помещения. Теперь согласия соседей не требуется, если квартиру на первом этаже переделывают в нежилое помещение, а вот за самовольную перепланировку мера ответственности возросла. Если в срок недобросовестный жилец не устранил свои самовольные переделки, то его квартира выставляется на торги, а если квартира муниципальная - жильца выселяют. Конечно, через суд.

По-новому теперь складываются отношения у собственника жилья с теми, кто проживает на его территории, но членами его семьи не является. Скажем, супруг развелся с женой, а квартира полностью в его собственности. Он может выписать и выселить ее на том основании, что она ему теперь не нужна. (В скобках заметим, что грамотные молодые люди теперь должны заключать брачный контракт, как это принято в западных странах.)

Жилищный кодекс прописывает и порядок выселения за неуплату в течение определенного срока коммунальных платежей (в случае, если это предусмотрено договором), вопросы под-

найма помещения. Вводится понятие пени, то есть если гражданин в срок не оплатил коммунальные услуги, ему за каждый просроченный день начисляется пеня.

Самое интересное, - это дальнейшие отношения нас, жильцов, с обслуживающей организацией. В течение этого года мы все должны провести собрания и на них определить, какую форму управления своим домом мы выбираем. В Кодексе их три: создание ТСЖ или кооператива, непосредственное управление собственниками помещений или выбор управляющей компании, которая и будет заниматься решением всех ваших вопросов. Есть опасность, что жители, не вникая в суть всех новых отношений и в суть самого закона, останутся безучастными к выбору формы правления. И тогда местная власть сама решит: конкретно такому-то дому назначить для управления какое-нибудь ЗАО «Теплый дом» (название условное). И эта частная организация определит цену, по которой будет вас обслуживать. А вам останется только платить. И тогда уже никакие депутаты, никакие потребительские организации вас не защитят. Услуга предоставляется? Платите. А то, что дорого - извините, она столько, по мнению частника, стоит. Перезаключить договор с другой компанией вы не можете, так как ЗА ВАС все решено. Не надо было спать в 2005 году. Так что, дорогие наши жители, у вас есть еще девять месяцев, чтобы разобраться в законе и как-то обезопасить себя от произвола. Кстати, многие уже это поняли, купили Жилищный кодекс (он продается во всех книжных лавках) и уже стали готовить собрания. Не позаботимся о себе сами - о нас «позаботятся» другие. Как - вы уже знаете.

ведении митинга у ГДК 10 апреля. А 23 апреля митинг был проведен. «Трудовое Балаково», партия пенсионеров и ряд общественных организаций получили разрешение на его проведение уже получили.

На фоне активизации КПРФ неожиданно прозвучала информация из Областной думы: зам. председателя Комитета по госстроительству и местному самоуправлению Облдумы Сергей Богомолов, кандидат в Думу от КПРФ, сообщил, что из рядов партии он выходит (!) Обком КПРФ информацию подтвердил.

Знаете - в чьей он теперь собственности и имеет ли отношение к союзу «Чернобыльцы»?

Магазин является собственностью концерна «Росэнергоатом» и был отдан союзу для получения прибыли, чтобы затем ее использовать на нужды чернобыльцев. Сегодня союз сдает магазин в аренду и по информации председателя союза Беловой, полученные деньги использует для помощи наиболее нуждающимся членам союза.

Всему свету - о сессиях Совета

МЫ ПОЙДЕМ ДРУГИМ ПУТЕМ?

Очередная, 56-я сессия прошла на редкость мирно и слаженно - за три часа рассмотрели 17 вопросов. Конечно, сказывается, что теперь «тяжесть» всех дебатов перенесена в комиссии, где депутаты подолгу обсуждают каждый вопрос, создают рабочие группы, и принятые там решения на сессии проходят уже «без сучка и задоринки».

Тем не менее трения и тут были. Начали с протестов прокуратуры. Настораживает, что их было целых шесть! Многие протесты были удовлетворены, но вопрос освобождения от земельного налога муниципальных предприятий социально значимой направленности (городские бани, троллейбусное управление) прокуратура опротестовала, а депутаты заупрямились и отклонили протест. Вероятно, теперь прокуратура обратится в суд.

Но сами по себе протесты для населения большого значения не представляют. Куда интереснее коммерциализация коммунальной сферы. Чтобы было понятно: сегодня город обслуживают муниципальные предприятия и частные. Но есть та

кие услуги, которые ни в коем случае отдавать в частные руки нельзя, скажем, снабжение города водой и водоотведением. По той же схеме, считают одни депутаты, должен производиться сбор и вывоз мусора. Нельзя делать свалку частной, как нельзя и вывоз мусора отдавать всяким ЗАО. Тем не менее потихоньку эти самые ЗАО мусор-то возят. На каком основании? - спросили депутаты на сессии. Ответ был невнятный. Хорошо, что от мэра все-таки добились обещания, что возить будет мусор одна организация - «СпецАТХ», а уж если ей не под силу очистить весь город - пусть ищет подрядчиков с мусоровозами.

Еще один большой вопрос - нормативы потребления воды в селах. Тема, многим уже знакомая. Депутаты признали, что хоть нормативы и взяты из документов НИИ и СНиПов, тем не менее с учетом цены на воду сумма становится для сельчан непосильной. Надо искать золотую середину. Потому по части позиций нормы значительно снижены. В качестве отступления: известный защитник бедных в Совете Л.Г.Светленко неожиданно для всех во время голосования

за снижение нормативов на воду воздержался. Депутат Чепрасов решил, что Леонид Григорьевич просто не понял, о чем речь, и пояснил:

- Если вы не голосуете за снижение, значит, вы за то, чтобы оставить прежние, высокие нормативы?

- Я все понял! - ответил депутат Светленко и при переголосовании опять воздержался.

Два важных вопроса рассмотрели депутаты - о положении тружеников тыла и доноров. Тыловики, которые не являются ветеранами труда, очень многое потеряли от монетизации льгот, поэтому решено обра-

титься в Облдуму с предложением за счет областного бюджета предоставить недостающие льготы. С донорами такая ситуация - многие из них ветераны труда, и теперь они дол-

жны выбрать, по какой льготе будут получать компенсацию. Между тем они за свой труд получили звание «ветеран», а кровь сдавали для спасения людей, и эти обе льготы являются самостоятельными. Поэтому логично им сохранить коммунальные льготы, о чем и просили наши депутаты Облдуму.

И последний вопрос, который вызвал большой интерес. Молодежь создала инициативную группу и вышла с предложением: увеличить налог на землю БАЭС, а вырученные таким образом дополнительные средства направить на оплату 50 процентов коммунальных услуг всем балаковцам. По этому поводу инициаторы предлагали провести референдум. Но выяснилось, что такой вопрос не входит в тематику местных референдумов, а кроме того, если вдруг и будет такой налог введен, он весь уйдет в бюджет и распределится по всем расходным статьям. Таким образом инициатива молодых людей была отклонена. Возвращать льготы (за электроэнергию) следует путем законодательных инициатив и, видимо, называть их теперь уже надо по-другому: плата за риск.

Известный защитник бедных неожиданно для всех во время голосования воздержался!

Говорят, что минута смеха продлевает

М
н
е

н
р
а
в

и

т

с

я,

с

т

о

т

о

т

о

Коротенько

Э-Э-Х, ДОРОГИЕ ДОРОГИ!

Весна «вскрыла» дороги, о качестве которых можно судить по отборному мату водителей и недовольству скачущих в транспорте пассажиров. Всех волнует только один вопрос: «Когда начнут ремонтировать дороги?» Юрий Сим, председатель Комитета по дорожному хозяйству и благоустройству, обещает, что ремонт начнется сразу, как только подсохнут дороги.

«К МАРШРУТУ ДОПУЩЕНЫ!»

24 марта состоялось заседание межведомственной комиссии по отбору претендентов для работы на городских автобусных маршрутах. Допущены 271 частный и 65 государственных автобуса, не допущены 11 автобусов: 1 - по справке ГИБДД, 6 - по заявлению на ремонт, 4 - как не представившие автобусы для обследования.

«МАЗЫ» ПОПАДАЮТ В ДОРОЖНЫЕ ПАЗЫ

На прошедшем в понедельник постоянно действующем совещании в мэрии Владимир Рогов, директор ГУП «Балаковский ПАК», заявил, что ввиду отвратительного качества дорог часть автобусов марок «МАЗ», «ЛИАЗ», «ЛАЗ» (большой вместимости), следующих по маршруту № 5, будет ездить только до ГЭС, а № 10 - до автокомбината.

ПАРАДОКСЫ ЛИНГВИСТИКИ

Согласно информации, полученной из городской мэрии, возведение памятника «Мирный атом», расположение которого, согласно проекту, намечено на въезде в Балаково, откладывается по субъективным причинам. Дело в том, что, в соответствии с последними исследованиями РАН, существование подобного выражения так же абсурдно, как и «застенчивый боксер» или «наивный жулик». Ведь наличие и того, и другого наукой пока не доказано.

ПРИГЛАШАЕМ

НА НАТУРНЫЕ СЪЕМКИ

Прославленный киносценарист Никита Михалков в этом году начнет съемки трехсерийного фильма «Война и мир».

Театр уж полон



27 марта отмечается Всемирный день театра. В его преддверии на сцене городского театра прошла постановка пьесы Антона Чехова «Две комедии».

А П.Чехов, как известно, классик! Главные роли в спектакле исполнили артисты театра. Проект будет реализован в ближайший срок, режиссер театра пожелал актерам удачно отыграть «Две комедии», на которые публика и собралась. И уже после нескольких сцен режиссер спокойно вздохнул - зритель постановку принял!

ДВЕ КОМЕДИИ

Классические произведения мы все больше видим в исполнении звезд московских, которые чаще стали посещать наш город. Но поскольку билеты на них, как правило, дороже, для многих истинных поклонников театральной музыки это недоступно.

Но несмотря на то, какой актер выступает на сцене (столичный или же местный), зрители смотрят на героя и думают: есть сходство между актером и его персонажем? М.Прядко (актриса БДТ) говорит, например, что между ней и ее героиней есть одна очень схожая черта - молодая, незамужняя. И жизненное отличие - она не учит папу жить и отгоняет мрачные мысли о суициде.

Как бы ни были похожи судьбы, в роль все равно приходится вживаться долго. Каждый день одна и та же мысль автора может трактоваться актерами по-новому. Главное, найти грань, оптимально раскрывающую образ. Причем классиков играть, наверное, труднее. Хотя О.Прядко, заслуженный артист Казахстана, с этим не согласен, считает, просто здесь должно быть несколько иное отношение, ведь что нам ближе по времени, как раз проще воспринимается, а авторскую интерпретацию воспринимать сложнее...

На вопрос, что нравится в произведениях Чехова, кроме собирательности человеческих пороков, ответы были такие: жизненная философия и своя точка зрения на мир, которая часто не совпадает с мнением большинства; тонкий юмор и жизненность, там все правда...

О.Прядко считает, что люди-зрители, видя, что во все времена существуют одни и те же проблемы, слегка по-новому всякий раз обставленные, в театр спешат с удовольствием.

У КАЖДОГО СВОЯ «ВЕРСИЯ»

Детским музыкально-драматическим театром «Версия» руководит Т.Мухаметшина. За все время существования театра на сцене лица № 1, где базируется группа, было показано 16 пьес. Спектакль «Дураки мы все» идет уже год.

- Поэтому, - говорит Т.Мухаметшина, - я не боюсь, что мои артисты забудут слова или еще что-то в этом роде.

За основу Мухаметшина берет наши родные русские сказки или обращается к творчеству иностранных писателей и выдает эти произведения на суд зрителей в своей обработке. Актеры же настолько свыклись со своими героями,

миная последние выпуски новостей, где все хотят обрести независимость или эту независимость потерять, только дайте жизни спокойной.

От мнения, что работа актера легка (главное - выучить текст), некоторым удержаться сложно. На самом деле главное - отважиться на поступок и прийти в театральную студию Татьяны Александровны. У каждого из актеров путь в «Версию» был свой. Царевна-Лягушка (Екатерина) была наслышана от том, что есть такой чудо-кружок, руководитель - добрейшей души человек. - Вот и решила попробовать. Получилось.



Екатерина: Универсальный совет - по...

М
О
Ж
Н
О
Б
Ы
Т
Ь
С
М
Е
Л
Н
О

том, что, в соответствии с последними исследованиями РАН, существование подобного выражения так же абсурдно, как и «застенчивый боксер» или «наивный жулик». Ведь наличие и того, и другого наукой пока не доказано.

ПРИГЛАШАЕМ НА НАТУРНЫЕ СЪЕМКИ

Прославленный кинодраматург Никита Михалков уже этим летом начнет съемки трехсерийной киноэпопеи по мотивам не менее известного произведения Льва Толстого «Война и мир». Благодаря содействию областного Министерства культуры, основные сцены батальной будут сняты в Балаковском районе. Статистов наберут из местного населения и расквартированных в Вольском районе воинских частей. По мнению Маэстро, природа Саратовского захолустья как нельзя лучше передает эмоционально-временной континуум Бородинского поля. Впрочем, что ни говори, но даже и в самом Балакове можно найти великолепные натуры для экранизации хоть Сталинградской битвы. А уж строений, претендовавших бы в таком случае на дом лейтенанта Павлова, точно просто завались.

Спектакль «Дураки мы все» идет уже год. - Поэтому, - говорит Т.Мухаметшина, - я не боюсь, что мои артисты забудут слова или еще что-то в этом роде. За основу Мухаметшина берет наши родные русские сказки или обращается к творчеству иностранных писателей и выдает эти произведения на суд зрителей в своей обработке. Актеры же настолько свыклись со своими героями, что допускают даже импровизации, за это их никто со сцены убирать не собирается. Отстраняют от актерской работы лишь тогда, когда творческая личность понимает, что талант, видимо, поиздержался и со сцены лучше уйти. А ведь именно из-за импровизаций интерес публики к спектаклям не убывает. Перед каждым выступлением Т.Мухаметшина обязательно предупреждает зрителя, что все, что они увидят, - не вымысел, а чистая правда. Каждый понимает это по-своему. Дети верят, что Леший и Баба Яга, сидящие перед ними, потеряли свою власть и теперь рады помочь любому, лишь бы этот любой их попросил. А родители упыбаются, вспо-

(главное - выучить текст), некоторым удержаться сложно. На самом деле главное - отважиться на поступок и прийти в театральную студию Татьяны Александровны. У каждого из актеров путь в «Версию» был свой. Царевна-Лягушка (Екатерина) была наслышана от том, что есть такой чудо-кружок, руководитель - добрейшей души человек. Вот и решила попробовать. Получилось. Корр.: Возвращаясь к теме - отрицательный и положительный герой, не является ли Царевна-Лягушка стервой по натуре? Ведь только ей одной из трех девушек удалось остаться при дворце, суметь создать полноценную семью да еще капитал нажить? Екатерина: Нет, героиню я свою очень люблю, она, наоборот, очень добрая девушка. Она даже молодому человеку своему была верна. И смогла противостоять тем сестрам, которые ее унижали на сцене. Я всех своих героинь люблю! Корр.: Тогда дай совет: как заставить публику полюбить твоего героя, если он даже очень отрицательная личность?

Екатерина: Универсальный совет - полюби героя сам, и его (то есть тебя) полюбят зрители. Ну а если людям не понравилась лично я, а не мой герой, что ж - у каждого могут быть свои симпатии и антипатии. У Алексея, исполнителя роли Царя, появление в «Версии» было несколько иное. Татьяна Александровна заметила его, когда он учился в первом классе. - Очень разноплановый молодой человек, нравится всем зрителям без исключения, - так отзывается о нем руководитель. У каждого из участников «Версии» есть своя мечта, кем стать, когда будет закончена школа. Все они хотят быть актерами. Д.Гунько

Непоследняя гастроль



Балаковцы продолжили знакомство с малыми театральными формами антрепризного движения, охватившего в последнее время многие сценические площадки страны. Антреприза оказалась взаимовыгодной и для зрителя, не имеющего возможности

БАБЕТТА ИДЕТ ПО СТРАНЕ

На сцене балаковского Культурного центра 19 марта прошел третий спектакль московского театрального агентства «Лекур» - премьерная постановка комедии «Вендетта-Бабетта», стартовавшая в Волгограде, а затем в Саратове.

увидеть звезд театра и кино на столичной сцене, и для актеров. Вот что сказал занятый в спектакле актер Николай Денисов: - Я 27 лет проработал в Театре юного зрителя, это моя вторая антреприза, я к ней отношусь очень положительно. Впервые, это материальная сторона, во-вторых, другие люди, другая команда, более мобильная работа, спектакли выпускаются за месяц или два. И это поездки, вот и в наш город Балаково приехали, посмотрели его. Заслуженный артист РФ и известная телеведущая Руслана Писанка, также занятые в спектакле, подхватившие вирус звездной болезни, посчитали ниже своего достоинства давать интервью провинциальным корреспондентам. Но другие актеры, Могилевская, Денисов и Никитина, общались с удовольствием. - Марина, у Вас титул одной из красивейших актрис современного российского кино. Как чувствуете себя в этом звании? - В звании красивой женщины? Прекрасно! И мне приятно в «Вендетте-Бабетте» сыграть деревенскую, совсем не похожую на меня женщину. Я всегда рада, когда роль подальше от меня самой. Зрелищно-костюмированная комедия основана на модной ныне сексуальной теме. О проблемах интимной жизни с мужьями горько сетовали на протяжении всего спектакля три его героини, одну из которых сыграла Екатерина Никитина, ставшая известной после сериала «Московская сага».

- Катенька, в одном из интервью Вы сказали, что после «Московской саги» надеетесь проснуться знаменитой. Вы проснулись? - Я так сказала? Какой кошмар! А Вы как думаете, я проснулась знаменитой? - Я думаю, да! - Спасибо. В нашем спектакле я представлю в необычном амплиа после аристократки советского периода. Когда мне позвонила Лейла, возглавляющая агентство «Лекур», и предложила роль, она предупредила меня, что это совершенно не то, в чем меня привыкли видеть. Меня это обрадовало, потому что мне интересно играть характерные, комедийные роли. Искрящийся множеством граней талант актеров, несомненно, был отмечен балаковскими зрителями, поэтому хотелось бы пожелать московским мастерам сцены постановок, более достойных высоты их таланта.

Е.Бруслазцева

Смеха без причины не бывает.

ЖИЗНЬ НА 5 минут. Давайте жить вечно!

«... И бысть здесь Сенсация граду Балакавлю»

В Российском государственном архиве древних актов (г. Москва) недавно была обнаружена неизвестная летопись, а точнее, ее обрывок. Неизвестный летописец повествует о Владимире Мономахе. В частности, там есть упоминание о походе боярина Горислава по повелению великого князя на Волгу. Дата похода уместается в хронологические рамки между 1118 и 1121 годами. Точнее назвать дату похода не удастся из-за ветхости найденного документа. Цель похода: создание на Волге славянского города-

крепости, который бы стал надежным форпостом против хазар. По описанию местности, где находились воины великого князя, как утверждают московские ученые, - это район нынешнего Вольска и Хвалынска. Здесь Горислав осмотрел местность и заложил крепость. Название нового славянского поселения можно почерпнуть из фразы, сказанной боярином перед началом строительства: «... И бысть здесь граду Балакавлю».

В.Мамин-Дашков

Профи

То ли снег, то ли зной, то ли дождик проливной... Что пошлет нам природа завтра, гадать сложно. Поэтому мы обращаемся к прогнозу погоды. В зависимости от него строим планы на день будущий: ехать на природу или нет, одеваться тепло или выходить из дома налегке. Во всем мире 23 марта отмечают День метеоролога. В Балакове в этом направлении работают две службы: станция "Озерная" и Метеостанция. Обе организации переживают сейчас нелегкие времена, но даже в этих условиях продолжают работать и выдавать важную для жизни города информацию.

ПОГОДА НА ВЫБОР...

Многие горожане даже не знают о существовании таких подразделений, а тем более о месте их расположения. Однако, все ежедневно узнают прогноз погоды и считают, что это важная информация. Хотя для кого как... Некоторые смотрят вечерние новости на разных каналах, обращают внимание на погоду "просто из интереса" и часто вопрошают: "Кому же верить? На всех каналах погода разная, у радио - тоже свой прогноз!"

Чтобы исчезло возмущение и все мнения сошлись в одно, нужен точный прогноз для Балакова. Раньше его давало Гидрометеобюро. Теперь от него осталась только метеостанция. Область не нашла средств на содержание радиооператоров и синоптиков, и с 29 сентября 11 человек потеряли работу. Поэтому в Балакове теперь нет собственных прогнозов погоды.

Тем не менее, по словам Александра Семенова, первого заместителя главы БМО, на первое полугодие город заключил договор с метеостанцией. Кроме этого, они работают по договорам с промышленными предприятиями. "В общем, пока выживают", - сделал вывод вице-мэр.

Бывшее Гидрометеобюро не берется судить о том, выиграл город или проиграл от сокращения синоптиков. Просто продолжает трудиться и выполнять свою работу и, конечно, не забывает о своем профессиональном празднике.

Л.Ляликова

Полезные советы ЛЕТИ С ПРИВЕТОМ...

Что нужно, чтобы отправить посылку в Германию? «В первую очередь, нужен тот, кому отправлять, и то, что именно вы хотите отправить»; - пошутят, возможно, остроумные читатели. Вот и я точно так же думаю, пока не столкнулась с самим процессом подобного отправления. Простояла я в очереди, надо сказать, около часа. То ли время было предновогоднее (многие посылки к празднику отправляли), то ли... А впрочем, на главпочтамте всегда народу много.

- Ну вот, - думаю, - слава Богу, моя очередь, а значит, дело быстро решится.

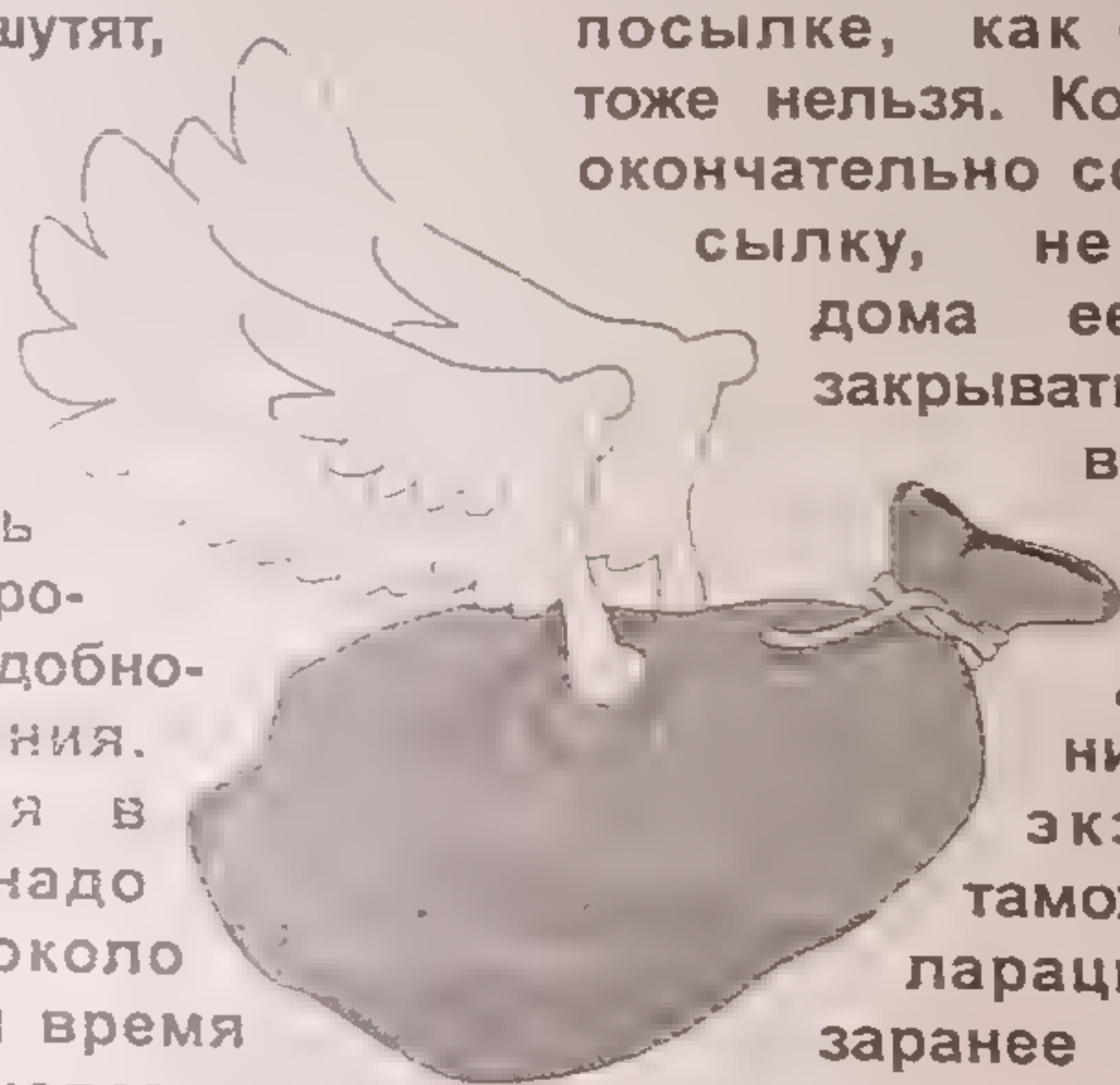
Но не тут-то было. Работник почты сделала мне выговор, отчего, мол, я не знаю, как посылку в Германию отправлять?

Оказывается, если вы решили порадовать своих зарубежных друзей посылкой, хорошенько подумайте, что вы будете отсылать. Но, как мне сказали, каждого наименования (будь то съедобное или нет) «должно быть в одном экземпляре», иначе

«таможня может не пропустить». Письменное сопровождение мне пришлось отправить отдельным конвертом, поскольку в самой посылке, как оказалось, тоже нельзя. Когда все же окончательно соберете посылку, не спешите дома ее намертво закрывать: все равно вскроют и проверят. А еще придется заполнить в двух экземплярах таможенные декларации, так что заранее потренируйтесь писать свою фамилию и адрес латинскими буквами, дабы не испортить ценные бланки. Да и еще, в зависимости от веса, страны, вида посылки, приготовьте n-ную сумму денег, несомненно понадобится.

Надеюсь, вам еще не хотелось пересылать «привет за рубеж»? От себя хочу добавить: хоть и хлопотное это дело, приятен тот факт, когда твоя посылка доходит до адресата, о чем и поспешила сообщить в своем письме ко мне моя подруга по переписке Анна Польшманн. Так что не страйтесь работников почты, а просто делайте близким людям приятное.

А.Немченко



...предприятиями. "В общем, пока выживают", - сделал вывод вице-мэр. Коллектив бывшего Гидрометеобюро не берется судить о том, выиграл город или проиграл от сокращения синоптиков. Просто продолжает трудиться и выполнять свою работу и, конечно, не забывает о своем профессиональном празднике

Л.Ляликова

хорошенько подумайте, что вы будете отсылать. Но, как мне сказали, каждого наименования (будь то съедобное или нет) «должно быть в одном экземпляре», иначе

ко мне моя подруга по переписке Анна Поляманн. Так что не страйтесь работников почты, а просто сделайте близким людям приятное.
А.Немченко

Хотите разыграть друзей на 1 апреля, но не знаете, как это сделать?! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!

Экскурсия по гробнице

Попросите кого-нибудь из друзей изобразить мумию. Тому, кого хотите разыграть, завяжите глаза и скажите, что сейчас вы проведете экскурсию по гробнице одного известного и богатого фараона. Ваша задача - создать атмосферу таинственности. Итак, суть розыгрыша: «мумию» укладываете на диван, рядом с ее головой на уровне глаз ставите небольшую емкость (стаканчик, рюмка и т.д.) с холодной и вязкой жидкостью (сметана, зубная паста и т.п.) После того, как все приготовлено, вы вводите жертву в комнату, подводите к «мумии» и начинаете вещать: «Мы подходим к гробу фараона, вот лежит его мумия... Вот его нога, а вот его колено, а вот его бедро (при этом рука жертвы проводится по названным частям тела «мумии»). А это его голова, уши, лоб, губы, нос, а вот это его глаз». При этих словах палец жертвы резко окунается в емкость с вязкой жидкостью. Реакция жертвы презабавная: ей кажется, что она пальцем действительно ткнула в живой человеческий глаз.



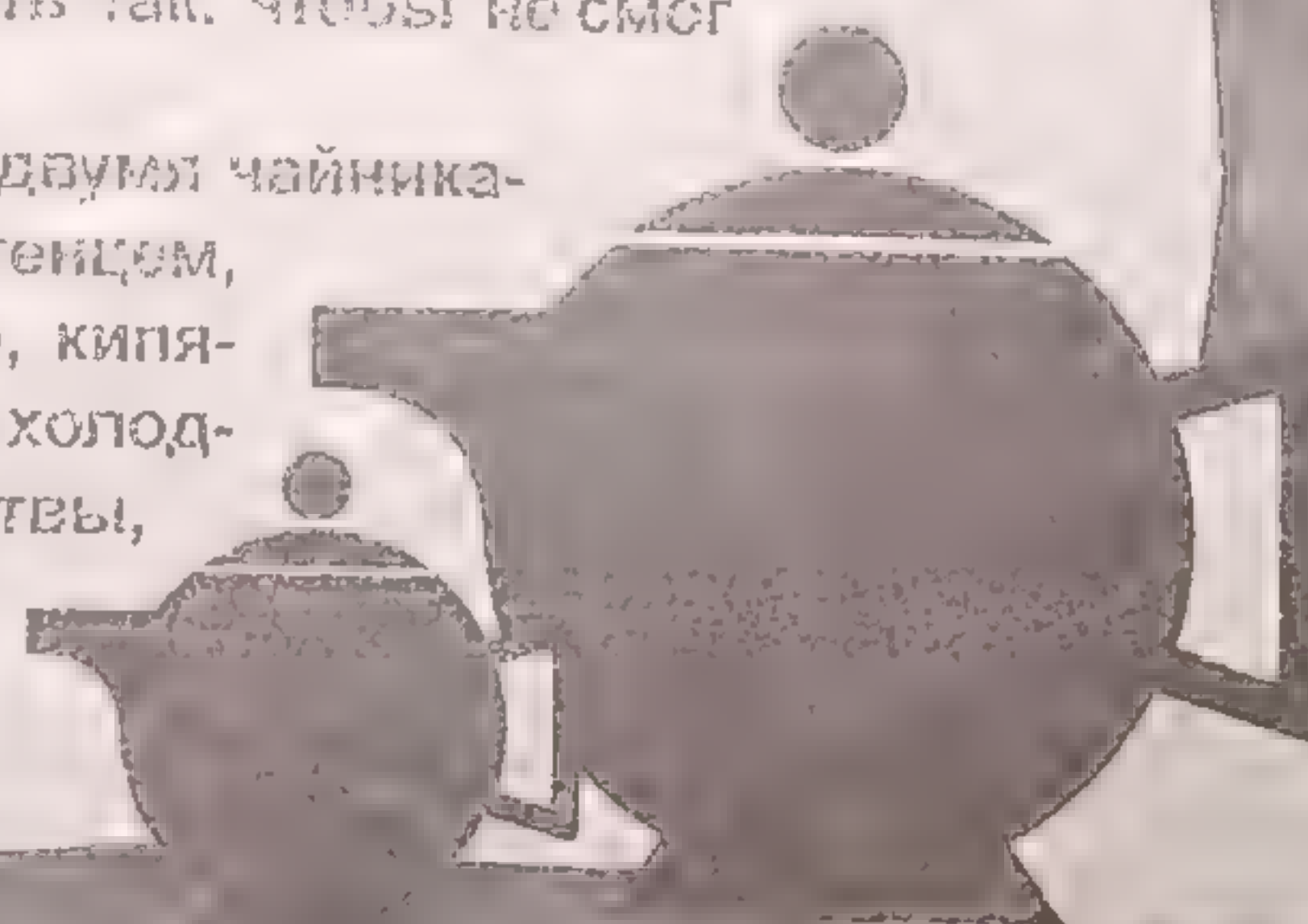
Розыгрыш со шваброй

Налейте в тазик воды (желательно побольше, чтобы было тяжелее), возьмите швабру, приставьте тазик к потолку и подоприте шваброй, поставленной на стол. Попросите кого-нибудь (кого хотите разыграть) поддержать всю эту «конструкцию», ссылаясь на то, что вам нужно на мгновение удалиться. А теперь занимайтесь своими делами! Тот, кто держит швабру, чтобы не вылилась вода, не помешает вам. Он будет стоять долго, так как не сможет убрать швабру, ведь на него обрушится тазик с водой!

Горячо - холодно

Этот розыгрыш можно провести, когда друзья выразят желание попить чайку. Приготовьте заранее 2 чайника. Один чайник кипятится, а во второй наливается негорячая вода (до половины или полностью, по желанию). Розыгрываемый должен сидеть так, чтобы не смог сразу сбежать.

Вы входите в комнату с двумя чайниками в руках, держа их полотенцем, и со словами: «Осторожно, кипятки!» очень быстро ставите холодный чайник на колени жертвы, или даете ей в руки. Остальным в этот момент лучше отодвинуться!



Яйцо в кармане

Приготовления заранее: из обыкновенного сырого куриного яйца аккуратно удалите шприцем содержимое и накачайте его водой.

А теперь выберите жертву в красивом пиджаке или в другой одежде, куда можно положить яйцо, и обыграйте сценку: «Как я завидую твоему наряду...» Затем быстренько кладете яйцо-сюрприз жертве в карман и с силой стучаете по нему ладонью. Ваш помощник с фотоаппаратом должен быть уже наготове.

Комната ужасов

Собралось много друзей? Разыграем их всех и сразу!

Заведите в ванную (туалет) жертву. Доверительно предложите ей криком задуть свечу, приготовленную заранее. Остальные, слушая все эти вопли, начинают строить всевозможные догадки. После завершения опыта «замогильным» голосом пригласите следующего в «комнату ужасов». Те, кто уже натерпелся страха, должны хранить тайну «комнаты ужасов». Иначе...

Вот и все. Оставим в копилке немного приколов на следующий год.
Акоп.

Ишав Ялав и Атевс

Причину же можно найти всегда!

Не догадывались ли вы?

Криминальные истории

Утром 21 марта в одной из квартир в доме 144 на улице Комарова был совершен разбой. Незнакомый мужчина, угрожая несовершеннолетней ножом, забрал из квартиры домашний кинотеатр «Panasonic» и DVD-плеер «Sony». Ущерб составил 19 тысяч рублей. Преступник не задержан.

Вечером 20 марта взрыв газа произошел в доме на улице 30 лет Победы. Из-за неосторожного обращения с газовыми баллонами пострадал мужчина 1956 г. р. С ожогами 1-2 степени (70% кожи) он был доставлен в городскую больницу.

Пистолет кустарного производства изъят в этот же вечер у мужчины 1976 года рождения. Самодельное оружие было заряжено патроном калибра 5,6 мм. Проводится экспертиза.

Из своей квартиры дома 24 по набережной 50 лет ВЛКСМ был госпитализирован мужчина с тяжелейшими травмами головы. Сейчас выясняются причины и обстоятельства происшествия.

Двое 16-летних подростков, угрожая ножом, в подъезде дома на Красноармейской сняли с мужчины куртку, ботинки и забрали шарф. Подростки задержаны, нож изъят.

В Маянге взломали дверь и украли золотой крест стоимостью 10 тысяч рублей из частного дома. Золотой крест с бриллиантами розломан. В розыске милиции по делу о краже в совершении преступления близкое участие имеют двое подростков.

ЭКЗАМЕН МУЖЕСТВА

Чтобы идти в бой, сначала испытай себя и свою силу воли. В душе хорошего бойца сомнения места нет. Именно этому учит кёкусинкай-каратэ. И для подтверждения этих правил ежегодно проводится День самурая.

По словам Игоря Боровко, инструктора общества (обладатель 1 кю), День самурая зародился еще в 1995 году: "Пятнадцатого марта было учреждено балаковское общество "Кёкусинкай-каратэ". И в этот день мы, по традиции, устраиваем экзамен мужества для всех наших воспитанников".

Чтобы сдать экзамен мужества, нужно выстоять без перерыва 50 боев. Один бой длится ровно минуту. Время истекает - соперник меняется. Отступать нельзя - не принято так у настоящих самураев. Игорь Боровко говорит, что главное не физическая сила, а духовная. Если тело не выдерживает, душа всегда придет на помощь. Опытным каратистам, казалось, мало будет и пятидесяти боев. Зато самым юным испытание не всегда под силу. После очередного удара они либо с рыданиями бежали к мамам, которые смотрели на сражение, либо угрюмо отставивались в углу, сдерживая слезы и хлюпая.

- Часто тебя до слез доводят? - спросила я у одного из сдававшихся, мальчика лет десяти.

- Бывает.

- Что думаешь после этого? Хочешь еще сюда приходить?

- Я думаю, что поплачу немного, а потом снова буду заниматься.

Если же друг против друга оказывались соперники с большой разницей в силе и возрасте



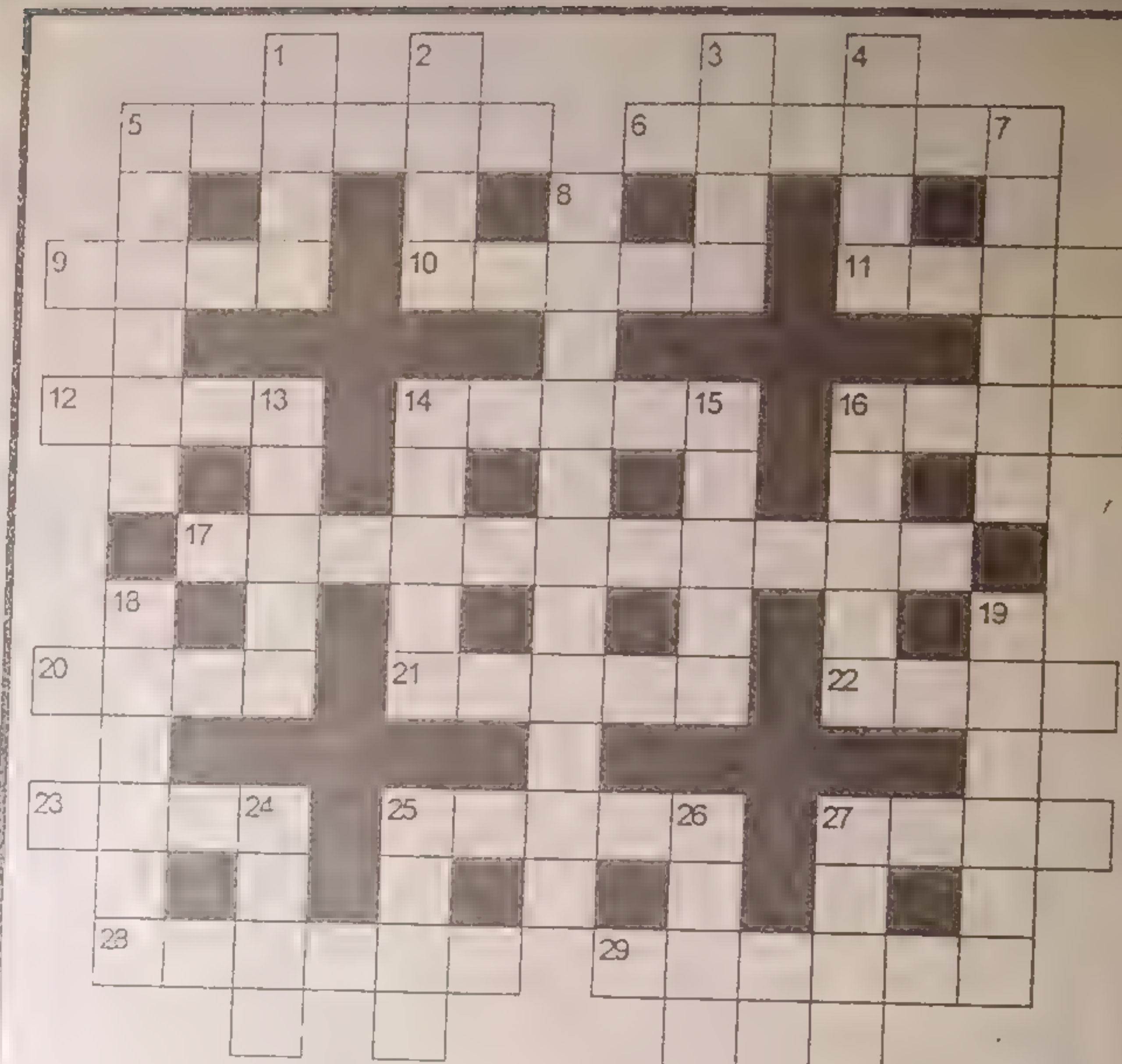
(мужчина и девочка) занимались в зале. Воспитательную позицию и больше обучал, чем сражался с юнцом.

К балаковцам на праздники духа приехали вольчане. Часто бывают гости из других городов области. По словам руководителя организации, обладателя черного пояса 2-го дана Дмитрия Абросимова, за последние пять лет у организации возродились старые связи, ранее утраченные:

- Снова появилась возможность общаться с родоначальниками кёкусинкай-каратэ. И такая возможность есть у всех. Сборы проводятся в Москве 3-4 раза в год, проходят они 2-3 дня. Ведут тренировки японцы. И принять участие там может любой желающий. Главное - решить финансовый вопрос.

Общение с людьми Востока имеет свой смысл. Они передают россиянам опыт, а вместе с ним - и внутреннюю уверенность. Не случайно среди балаковских каратистов есть многократные чемпионы области. Балаковские ребята хорошо выступают и на российских соревнованиях. Но создается впечатление, что победа для них - это не главное. На первом месте - уважение к противнику и воспитание духа.

Лиана



По горизонтали: 5. Спецчервяк для зимней рыбалки. 6. Пешеход на дальние дистанции. 9. Кровный родственник. 10. Фазенда на Лазурном Берегу Франции. 11. Он и терпение все перетрут. 12. Крепость этого продукта не может превышать 8,9 учетных единицы. 14. Природный минерал, на четыре пятых состоящий из Людмилы. 16. Буксировочная веревка или канат. 17. Русский народный танец. 20. Сухопутная часть планеты. 21. Река в Закавказье, давшая название советскому ВИА. 22. ЧП на судне, при котором одни памперсы могут и не помочь. 23. Головной вид одежды. 25. И футбол, и бег, и плавание по-взрослому. 27. Прошлогодня трава, пригодная на корм скотине. 28. Вермут по своей травяной составляющей. 29. Самое место для живца.

По вертикали: 1. Аризона, в отличие от округа Колумбия. 2. Птичий нос. 3. Верхняя одежда из меха диких дивотных. 4. Пудовая гиря на кадке с капустой. 5. Титул Карабаса, хозяина Кота в сапогах. 7. Шерстяная нить «колобком». 8. Форточка в каюте. 13. Явно не фавор монарха. 14. Имя кутюрье Зайцева. 15. Азиатский олень. 16. Шоссе почтового назначения в Российской империи. 18. Заготовка для Буратино-толстяка. 19. Подмастерье. 24. Балаковский универмаг напротив Ильича в черном. 25. Промышленный туман. 26. Император в своем роде, «наполсон» с маленькой буквы. 27. Битва не на жизнь, а на смерть.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №23

По горизонтали: 5. Потеря. 6. Персик. 9. Бард. 10. Минор. 11. Черт. 12. Указ. 14. Барак. 16. Банк. 17. Индоссамент. 20. Укус. 21. Кража. 22. Агат. 23. Язык. 25. Флирт. 27. Муха. 28. Африка. 29. Огород.

По вертикали: 1. Стыд. 2. Грим. 3. Веер. 4. Усач. 5. Плавки. 7. Корона. 8. Инкрустация. 13. Занос. 14. Бьорк. 15. Камча. 16. Банка. 18. Сказка. 19. Расход. 24. Кура. 25. Фокс. 26. Тяга. 27. Мурда.

ОСТОРОЖНО: ФАЛШИВКА!

Однодневная операция «Тротуар» проводилась на прошлой неделе на городских дорогах. Выставленные посты

ТРОТУАР ПОЧТИ НЕ ВИДЕН

...милиции по
...в совершении
...задержан балако-
...года рождения.

ОСТОРОЖНО: ФАЛЬШИВКА!

Студенческие годы издавна ассоциируются с постоянной нехваткой денег и попыткой эту самую нехватку преодолеть. В последнее время часты случаи, когда именно студенты решают денежный вопрос криминальным путем, используя компьютерную и множительную технику. Милицейские аналитики отмечают даже сезонную зависимость такого рода преступлений в областном центре от темпа студенческой жизни: во время учебного года их число увеличивается, в каникулы, когда учащиеся разъезжаются, - идет на убыль.

Мощные сканеры, цветные принтеры и ксероксы на службе криминальных "печатников" готовы множить и соответственно приумножать наличность своих владельцев не только отечественными, но и американскими «рублями». Только вот не стоит забывать, что, выбрав этот путь поправки бюджета, однажды можно вместо студенческой скамьи очутиться на скамье подсудимых, а в перспективе и в местах не столь отдаленных. Причем на достаточно длительный срок. Закон предлагает в качестве наказания за изготовление и сбыт фальшивых денег лишение свободы на срок от семи до пятнадцати лет!

Однако не всегда к изготовлению фальшивых денег прибегает молодежь. За сбыт фальшивой купюры достоинством 1000 рублей сотрудниками ОБЭП был задержан 56-летний балаковец. Прежде чем сбыть эту купюру в киоске «Зажигалка», он пытался сделать это еще в нескольких магазинах. Сейчас по данному факту возбуждено уголовное дело по ст. 186 УК РФ «Подделка ценных бумаг и документов».

В 2004 году на территории Саратовской области выявлено 165 фактов сбыта фальшивых денег, а в 2003 году было 90.

К чести сотрудников милиции, а также для острастки еще не выявленных криминальных умельцев следует заметить, что раскрываемость подобных преступлений возросла в этом году в шесть раз! Каждый, кто занимается изготовлением и сбытом фальшивых денежных знаков, но в силу каких-то причин еще остается не известным правоохранительным органам, должен помнить, что его «инкогнито» обязательно будет раскрыто. Стоит помнить об этом всем: тому, кто вдруг решит попробовать «пошутить», - даже за одну такую шутку придется отвечать. Тот же, кто будет уличен в многократных подобных действиях, ответит по каждому факту (который, кстати сказать, выделяется в отдельное уголовное дело), и этот суммарный груз ответственности будет очень тяжел!

А. Семенов, майор милиции, руководитель пресс-службы
УВД г. Балаково и района

...Балаковские ребята хорошо выступают и на российских соревнованиях. Но создается впечатление, что победа для них - это не главное. На первом месте - уважение к противнику и воспитание духа

Лилиана

Однодневная операция «Тротуар» проводилась на прошлой неделе на городских дорогах. Выставленные посты ГИБДД выявляли ущемление прав балаковцев на пешеходных дорожках

Около здания «Балаково-банка», оказавшись паркуются самые строптивые владельцы автомобилей - игнорировали инспекторов до последнего. Около детской поликлиники тоже образовалась целая бесплатная стоянка.

Отчасти причиной неприятной встречи редакторской группы с инспектором, который, кстати, тоже являясь автомобилистом, легко вошел в положение

ТРОТУАР ПОЧТИ НЕ ВИДЕН

«авитаминозированных» гражданских и на первый раз ограничился предупреждением, явилось отсутствие санитарионированного места для парковки

О другой причине рассказал нам Сергей Труфанов, специалист по связям с общественностью ОГИБДД: «Сейчас такая погода - много зимних дорог накатали, и нам трудно доказать, что это тротуар, и сюда заезжать нельзя, потому что чужаки не очень хорошо»

Административному законодательству далеки частные моменты жизни: согласно Кодексу, за движение по тротуару с каждого нарушителя-автомобилиста следует взимать штраф в размере 50 рублей, за стоянку на тротуаре - от 100 до 200. Про дорожные службы, которые слабеют следят за состоянием бордюрных камер и заснеженностью дорог, наверное, тоже в каком-нибудь из кодексов указано.
Н.И.

СЧАСТЬЕ ДЛЯ НАРОДА.

Оптом и в розницу.
Гибкая система скидок.
Тел. 44-34-23 (с 9.00 до 18.00).

Балаковская городская общественная организация «Будущее» - оздоровительный клуб инвалидов «Академия-спорт» приглашает всех инвалидов города и района принять участие в открытом первенстве по бадминтону. Соревнования состоятся 2 апреля 2005 года в зале КСЦ «Дельфин». Начало соревнований в 14.00 часов. По всем вопросам обращаться по адресу: ул. Ак. Жука, 52. Телефоны для справок: 44-12-84, 44-77-72.

Сдам в аренду
БАРАБАШКУ.

Тел. 44-34-23 (с 9.00 до 18.00).

Вяжу носки, кофты из ангорской шерсти (с лечебным эффектом). Тел. 37-47-19.

«РОСТОК» ПАТРИОТИЗМА

В 3-м микрорайоне находится детский клуб «Росток». 21 марта здесь открылась выставка «Испить из отчего колодца», составленная педагогами клуба «Росток» Верой Чуркиной и Ириной Асиновской.

Вера Владимировна изготавливает предметы старины по образцам русского народного творчества почти всю жизнь.

Кружок изоступин «Радуга», которым руководит Ирина Павловна, это место истинно с профессионализмом. Педагог вкладывает душу в свое дело. За это дети ее очень любят. Многие ее воспитанники поступают в школу искусств. А это говорит о ее умении и правильном подходе. Ирина Павловна Асиновская поделилась секретом изготовления картин. Ее работы выполнены красками, но с добавлением манки и речных камней. От этого картины делаются более объемными и привлекательными.

Тема выставки: быт и праздники русского народа. В.Чуркина рассказала о традициях наших дедов и прадедов. Познакомила с национальными куклами России: чучело Масленицы, кукла-оберег, игрушка с хохломской росписью, кукла,

слеппенная из теста. Все это очень заинтересовало зрителей, пришедших на выставку.

Но какой же русский человек без песни, наполненной задором и весельем? Здесь такие произведения исполняли вокалисты клуба «Росток» под руководством Тамары Красовской.

На открытие выставки пришли ученики 3-й школы, директор клуба «Ровесник» и педагоги из других детских клубов. Директор «Ровесника» Людмила Башкова поблагодарила организаторов за то, что они ценят нашу историю, любят нашу Родину и доносят это до других людей. Все собравшиеся поддержали ее мнение, что патриотическое воспитание необходимо, и прежде всего для детей, т.к. они - будущее государства.


Адрес клуба «Росток»: ул. Волжская, д. 45.

Д.Богачев

Газета «Вирма»

Гл редактор
СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секретарь Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул.Топоринская,4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53733
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №25. Тираж 8000. Цена свободная

ЭПОХА

XXI век

Газета неисправимых оптимистов 2005 №5

Пропать «Эпохи»

ИГРАТЬ - ЛЕГКО. ПРОИГРЫВАТЬ НЕПРОСТО

Андрей Чернов неизлечимо болен. Врачи только разводят руками и беспомощно назначают новые, ничего не способные излечить процедуры. Андрей Чернов постепенно уходит из жизни. Жена покинула его, когда болезнь приняла хронический характер и превратила в пыль новый автомобиль, немалые денежные накопления. Вы думаете, Андрей болен наркоманией? Да, мания игры захватила его так же сильно, как героиновая удавка.

- Я уже полтора года живу в Балакове, - улыбаясь сквозь силу, рассказывает Андрей. - Бабушка меня понимает и особо в душу не лезет. А что туда лезть, чернота одна и дьявольщина. Как только появляются у меня свободные деньги, так я сразу к автоматам игровым. Однажды пошел я на прошлой неделе в магазин за картошкой и хлебом. Так вот когда увидел в коридоре эти «столбы», подумал, дай-ка пятак брошу. Набросался от души, деньги все просадил. С тех пор совсем в город не выхожу. С утра, пока темно, еду на работу и вечером поздно возвращаюсь. Это значит, чтобы на автомат не нарваться. А на работе никто и не знает, что я такой. Конечно, доверять перестанут. Поэтому стараюсь быть замкнутым до крайности. А то ведь мужики уговорят в бар куда-нибудь, а я и покажу всем, какой я придурок.

Но, конечно, не всегда проигрываю. Бывало и тысячу-две домой приносил. А толку-то ведь нет. Все равно через день-другой они уйдут откуда пришли. Я ж совсем остановиться не могу.

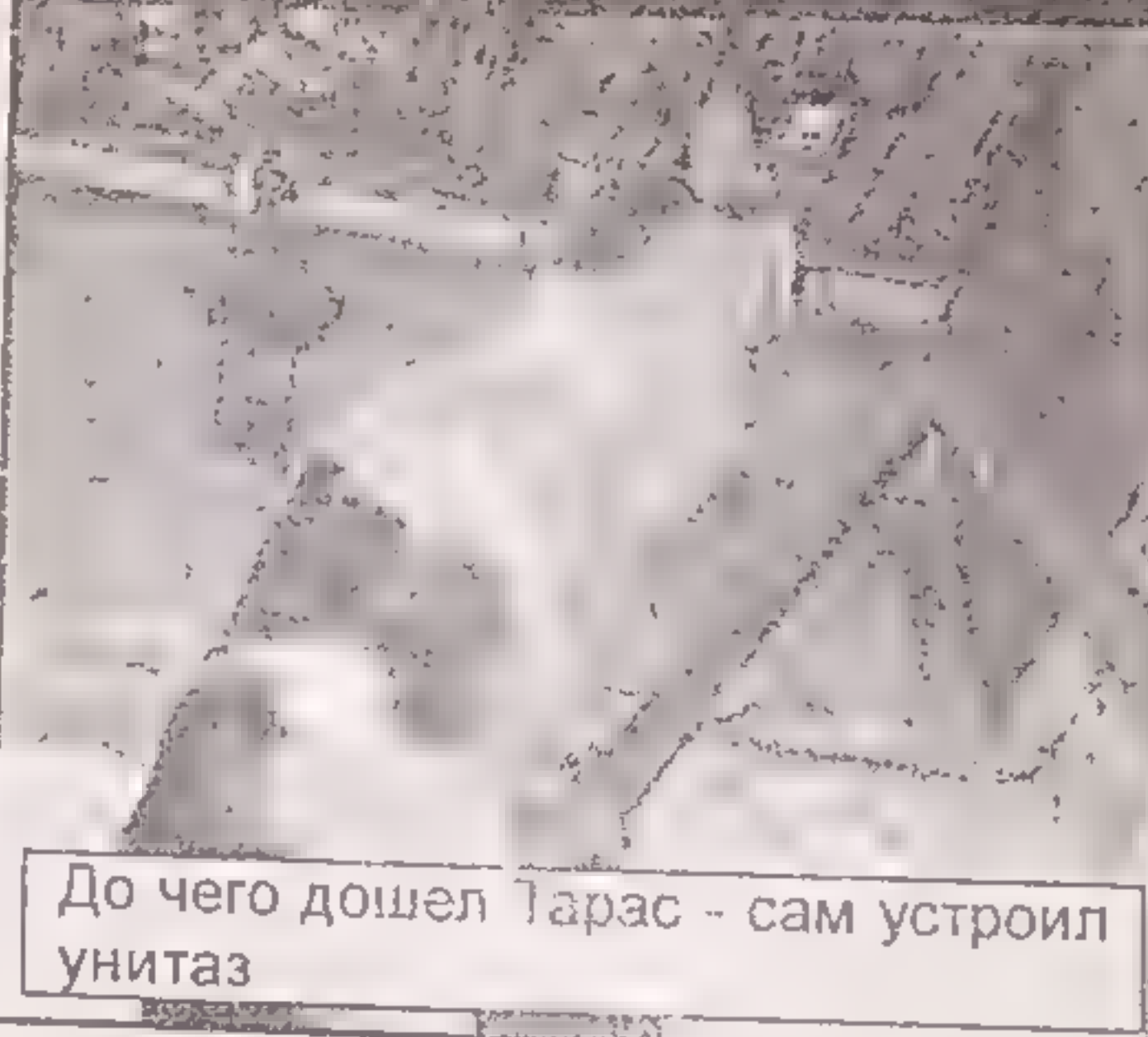
А начиналось все классно. Работал я, бизнес имел неплохой, в свободное время ходил по казино. Конечно, не так чтобы до трупов проигрывал, но серьезные деньги. И вот так и рухнуло все. Сначала жена, потом квартира ушла. Куда, думаю, податься? Вот и решил в Балаково переехать. Думал, хоть здесь полегче будет. А оно вот видите, как получается? Винить кого-то я совсем не хочу. Но ведь с другой стороны, если существует определенный процент людей, страдающих подобной манией, то, думаю, должны быть какие-то ограничения. Я вот на «Алтынке» в балаковском районе там такие регулярно появляются. Кого-то вылечивают, кого-то нет. Это же как наркомания - тебе в кайф играть, то потом ты будешь делать все, чтобы только получить. А пока нет хорошего ле-

Курьез «Эпохи»

А началось все с того, что жильцы дома № 79 по улице Гагарина решили избавиться от кошачьего беспредела. Местные васьки да мурки превратили подъезд в свой кошачий сортир. Гадил на каждом лестничном пролете, естественно, от этого и так спертый воздух отнюдь не озонировался. Проблема решилась до гениальности просто - кто-то из наиболее догадливых открыл люк слухового окна и поставил в проем кирпич. Ширина этой щели как раз подходила под габариты хвостатых-полосатых. Чем они, собственно, и не преминули воспользоваться. А чтобы им сподручнее было с помощью монетных пузырями карабкаться по приспособленной для человека лестнице, рядом была сооружена еще одна, поменьше.

Все бы ничего, делали бы котики свои «мокрые» дела потихонечку, да горя никому не было бы. Однако со временем, особенно учитывая, что коты имеют тенденцию делать «это» в одно и то же место моча пропитала керамзит до основания крыши. А дальше, уже через щели в плитах, она стала проникать и за территорию чердака.

КОТ-ТЕРРОРИСТ АТАКУЕТ БАЛАКОВСКОГО ПЕНСИОНЕРА



До чего дошел Тарас - сам устроил унитаз

АРОМАТЕРАПИЯ

Однажды внимание Юрия Николаевича привлекло странного вида пятно, расплывающееся по обоям. Подставив табурет и пригнувшись к неизвестному явлению, пенсионер чуть не упал в обморок.

- Вы представляете, я-то думал, может, это вода там какая потекла или еще чего. Но это оказалась моча. Да-да-да, чистойшей моча! Я не поверил своему носу, а когда уже полез на чердак, то сразу все понял. А ведь я уже и лестницу эту кошачью несколько раз пытался убрать под мусорку. Так жильцы ее

Юрий Николаевич не знает, что делать с котом, который уже три месяца регулярно мочится почти ему на голову.

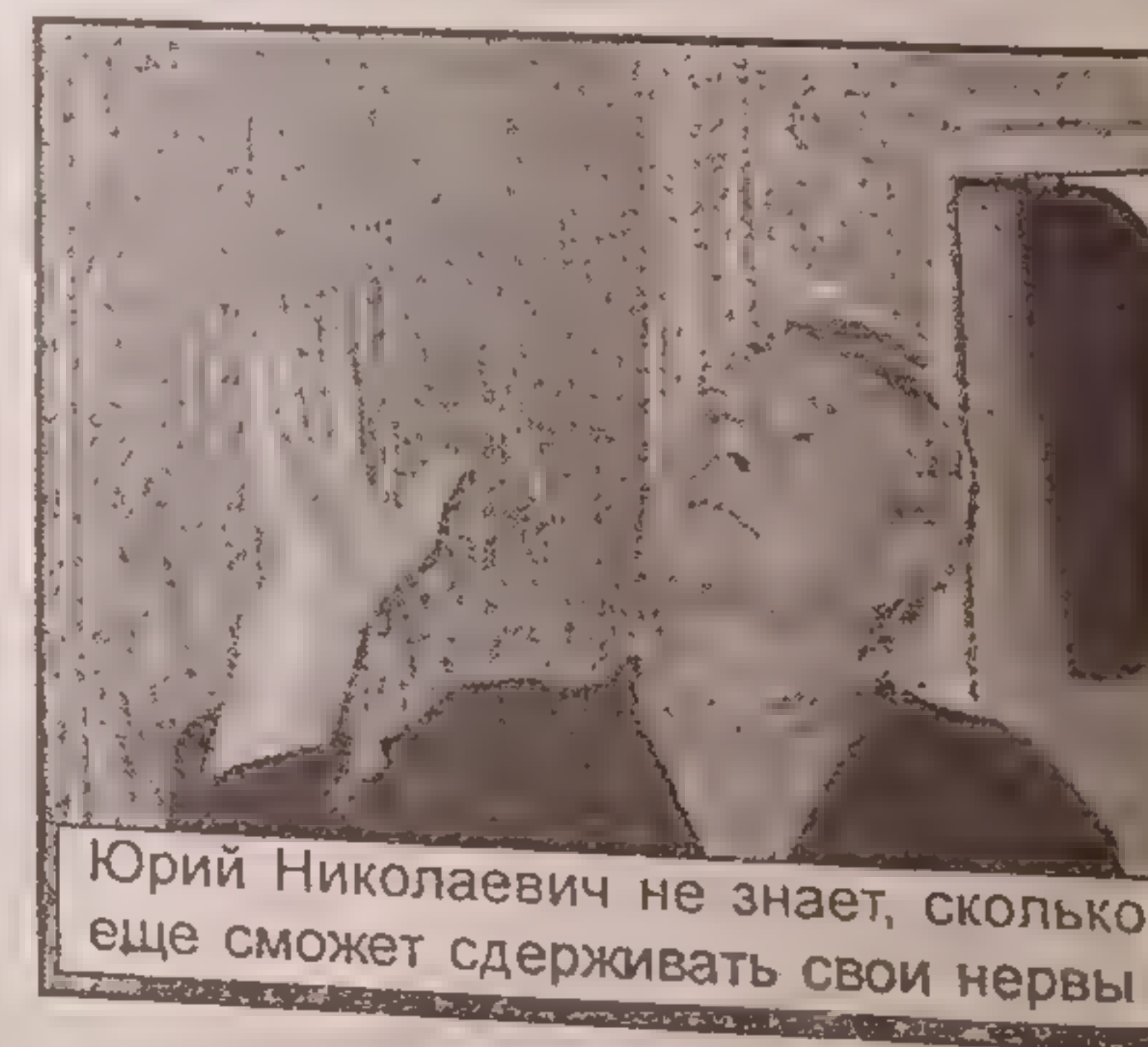
снова ставили. В общем, в итоге я ее раскурочил окончательно. Но проблеме этим не решишь. Вот сходите посмотреть на этот люк. Да кошки там в очереди сидят, в надежде, что его кто-то откроет. А если откроет, то они мигом туда забираются.

Действительно, едва я подошла к слуховому окну, как мимо прошмыгнул здоровенный котяра. Он ловко вскарабкался по ступеням вертикальной лестницы и заметался в поисках щели. Тут люк распахнулся, и в проеме показались парни. Судя по обрезкам кабеля и набору инструментов, они чинили антенны. Ну а кот, не будь дураком, сиганул на чердак.

- О, Кузьма, ты опять по-маленькому? - гоготнул один из них.

На ответ у кота времени не было, он спешил по делу чрезвычайной важности.

Уже выходя из подъезда, я по-настоящему поняла, почему у товарища Шарикова был такой испорченный характер. На самом деле не удивлюсь, если спустя еще пару месяцев Юрий Николаевич начнет



Юрий Николаевич не знает, сколько еще сможет сдерживать свои нервы

самостоятельную службу на мурлыкающих братьев наших меньших.
Н.Зарочинцева

Балаковская пенсионерка призналась: «СЕКС В СССР БЫЛ, ДА ЕЩЕ КАК БЫЛ!»

Продвинутая бабулька обожает шансон, ток-шоу «Окна», а на досуге вспоминает свою былую сексуальную удачу.

и объяснил, что это за жвачка. Эх, нам бы тогда таких жвачек, беды бы не знали и аборт бы делать не приходилось. Эх, и больные эти аборт, и жвачка...

так чтобы до трупов проигрывал, но серьезные деньги. И за этого и рухнуло все. Сначала жена, потом квартира. Куда, думаю, податься? Вот и решил в Балаково рвануть. Думал, хоть здесь полегче будет. А оно вот вышло, как получается? Винить кого-то я совсем не хочу. Но ведь с другой стороны, если существует определенный процент людей, страдающих подобной манией, то, думаю, нужны какие-то ограничения. Я вот на «Алтынке» лежал три года назад, там такие регулярно появляются. Кого-то вылечивают, кого-то нет. Это же как наркомания - если тебе в кайф играть, то потом ты будешь делать все, чтобы этот кайф снова получить. А пока нет хорошего лекарства от этой чумы. Я так и буду по улице с закрытыми глазами ходить. Не дай Бог, игровой автомат увижу в день полочки, тогда хоть веревку на шею.

Беседовал А. Мокроусов



основания крыши. А дальше чердак, то сразу все понял. А ведь я уже и лестницу эту коша- она стала проникать и за территорию чердака.

чердак, то сразу все понял. А ведь я уже и лестницу эту коша- чью несколько раз пытался уб- рать под мусорку. Так жильцы ее

кот, не будь дураком, си- ганул на чердак.

- О, Кузьма, ты опять по-ма- ленькому? - гоготнул один из них.

самолетную бочку на мурлыка- ющих братьев наших меньших. Н. Зарочинцева

Балаковская пенсионерка призналась: «СЕКС В СССР БЫЛ, ДА ЕЩЕ КАК БЫЛ!»

Продвинувшая бабулька обожает шансон, тик-шоу «Скна», а в досуге вспоминает свою былую сексуальную удачу.

Анна Софроновна в самом деле сильно отличается от своих коллег по лавочке. 76-летняя женщина на зависть товаркам старается во всем соответствовать эпохе. Но так как маленькая пенсия не позволяет одеваться в современном стиле, то Анна Софроновна, по крайней мере на моральном фронте, позиций не сдает.

- А чего нам унывать-то? Мы такую жизнь прожили, что копеечные пенсии нам теперь не страшны. Мы не сникерсы да рафаэлы кушали, а колоб сосали, которым свиней кормят. И ничего, голодные-холодные, а щеки с губками свеклой подмажешь - и в клуб на танцы. Всю ночь прогуляешь, прожени- хаешься и не спавши на дойку едешь. Вот сколько силушки было! Девушки нынешние счастья своего женского не понимают. Все у них сейчас есть: и деньги, и помада всякая, и духи, и одежда красивая, и даже там- паксы им какие-то продавали. Я у внуки спрашиваю: это зачем им они нужны? А она

мне отвечает: «Да ты что, бабуль, это для удобства. Чтобы, когда месячные, можно было обтягивающие штаны надевать».

А как мы с дедом сексом занимались! Как поженились, спали в одной горнице со свекровкой, да еще мужнина сестра с супругом там же. Где уж тут поохажешь! Поэтому у нас весь секс в бане был. Мой дед придет с работы, отужинает и говорит мне: «Ну что, мать, пойдем в баньку попаримся?» Это значит, сексом зовут заниматься. А свекровка орет вслед: «Ишь чего! Опять в баню собрались, дрова дефицит, а они по пять раз на неделе топят». А куда деваться, дело-то молодое. А чтобы после походов в баньку не забрюхатить, был у нас ритуал такой: три дня перед месячными надо было трусы нарядные надевать, подманивать их. О перзирвотивах мы и слы- хом тогда не слыхивали. Я о них на старо- сти лет только и узнала. У сына увидела и говорю: это что ль жвачка какая? Ну он мне

и объяснил, что это за жвачка. Эх, нам бы тогда таких жвачек, беды бы не знали и аборт бы делать не приходилось. Ох и больночие эти аборт, уколо-то обезбо- ливающих не было, все наживую делали. Благо врач у нас шибко хороший был, ев- рейчик. Так он аборт делает, а сам шулки говорит, чтоб не так боязно было. Когда врач тот помер, к нему на похороны три села пришло, как с Лениным прощались по очереди. Вот как все его любили. А лю- бить было за что. Если бы не он, мы бы так расплодились, что из трех сел полу- чилось бы десять.

Сейчас пойду включу телевизор, там пе- редачу про Михаила Круга будут показывать. Я его песни страсть как люблю, особенно «Владимирский централ», очень уж душев- ная. Жалко, убили мужика, красивый был мужчина, статный. На моего деда похож.

А молодежи хочу посоветовать, чтобы брали от жизни все, любили друг друга и почаще! И не верьте, если скажут, что при социализме секса не было. Секс в СССР был, да еще как был!

Записала Е. Глотова

Живи в радость!

Этот мир любит

Здравствуй, Андрей! Меня зовут Катя. Моя лучшая подруга уехала в другой го- род. Я очень тоскую по ней. Постоянно вспоминаю наше с ней общение. Было так прикольно ходить вместе в школу, в кино, на дискотеки. Мы встречались с мальчишка- ми, и вдвоем нам было так легко находить с ними об- щий язык. Мы дополняли друг друга во всем. Она была весе- лой, знала кучу анекдотов. А я больше серьезничала, старалась быть головой компании, мозгом. А теперь осталась без рук, без ног. Я сижу дома и пишу

стихи. Как ты думаешь, прой- дет ли моя хандра? Как мож- но быстрее прийти в себя?

Катя, 16 лет

Катюш, не отчаивайся и не тоскуй. Привыкай к тому, что жизнь будет всегда ставить на твоём пути всяческие прегра- ды. Ты только начинаешь ощу- щать ее реальность. Попытка писать стихи - это, скорее все- го, попытка уйти от реальнос- ти. Оглянись - вокруг тебя на- ходятся точно такие же люди. Ежедневно тысячи из них рас- стаются, встречаются, ссорят- ся, любят, изменяют. Вокруг кипит буря эмоций. Клопочу-

щие страсти раздрают души и зам, чают разум. И ты - внут- ри всего этого. Твоя ситуа- ция - это своего рода привив- ка. Твое «я» получит стимул к развитию особой психической иммунной системы. И такие легкие потрясения сделают ее готовой к более трудным пере- живаниям. Хочу надеяться, что ты избежишь этого. Но уве- ряю тебя - таких людей едини- цы. Так что не дрейфы! Будь ко всему готовой, не вешай нос и береги нервы - они не вос- станавливаются. Дыши вес- ной, живи в радость!

Пишите мне: ул. Топоринс- кая, 4, для Андрея.

САМИ ВИДЕЛИ

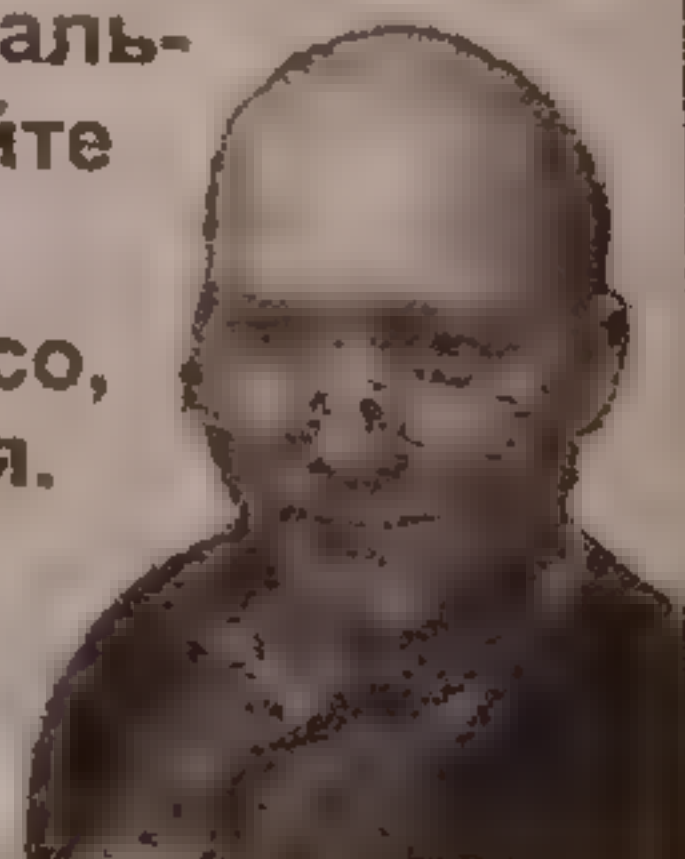
По безбрежным рекам талых вод, омывавшим улицы города, вприпрыж- ку, вприсядку, зигзагами, с ругательствами тянулись вереницы нервных прохожих. Автомобили подливали масла в огонь, окатывая грязными брызга- ми каждого пешехода, оказавшегося в эпицентре и радиусе четырех метров от них. Настройтесь на лучшее!

Гигантские кучи мусора, словно подснежники, то тут, то там стали выби- ваться из-под снега. Хотя от цветов они, конечно, сильно отличались - в пер- вую очередь, по запаху, но все равно чувство перемен вытесняло скопив- шийся за зиму негатив. Весна идет, весне дорогу!

На пересечении улиц Ленина и Бр. Захаровых ребенок лет тринадцати провалился под лед. Да-да, под лед. К счастью для родителей, мальчик само- стоятельно выбрался из полуметровой лужи. К несчастью для маль- чика - его наверняка не пустят гулять завтра. Не опережайте события!

Улица Академика Жука. Дорога. Яма. Автомобиль. Колесо, ось. Треск. Ругань. Авария. Эвакуатор. Станция техобслуживания. Ремонт. Пять тысяч. Покраска. Еще пять тысяч. Нервы. Нервы. Еще раз нервы. Дорожники, естественно, ни при чем. Будьте лаконичными!

Всегда ваш А.С.



Редактор проекта А. Сергеев

К 60-летию Великой Победы

ОПЯТЬ ВЕСНА НА БЕЛОМ СВЕТЕ...

Ветераны в подземных дрожат переходах.
Рядом старый костыль и стыдливая кепка.
Им страна подарила «заслуженный отдых»,
А себя пригвоздила к бесчестию крепко.

Только как позабуду отчаянных, гордых
Молодых лейтенантов,

солдатиков юных...

Ветераны в подземных дрожат
переходах,

И давно в их сердцах
все оборваны струны.

Ветераны в глухих переходах застыли.
Тихо плачут монетки в кепчонке помятой.
Кепка с медью - осиновый кол на могиле,
Над могилою юности нашей распятой...

Ю.Друнина

Какая длинная зима,
Как время медленно крадется!..
В ночи ни люди, ни дома
Не знают, кто из них проснется.

И поутру, когда ветра
Метелью застилают небо,
Опять короче, чем вчера,
Людская очередь за хлебом.
В нас голод убивает страх.
Но он же убивает силы.
На Пискаревских пустырях
Все шире братские могилы.

И зря порою говорят:
- Не все снаряды убивают...
Когда мишенью Ленинград,
Я знаю - мимо не бывает.
Ведь даже падая в Неву,
Снаряды - в нас,
Чтоб нас ломало.

Вчера там каменному льву
Осколком лапу оторвало.

Но лев молчит, молчат дома,
А нам по-прежнему бороться,
Чтоб жить и не сойти с ума...

Какая длинная зима,
Как время медленно крадется.

Ю.Воронов

Star-Ё НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ РОДИЛИСЬ...

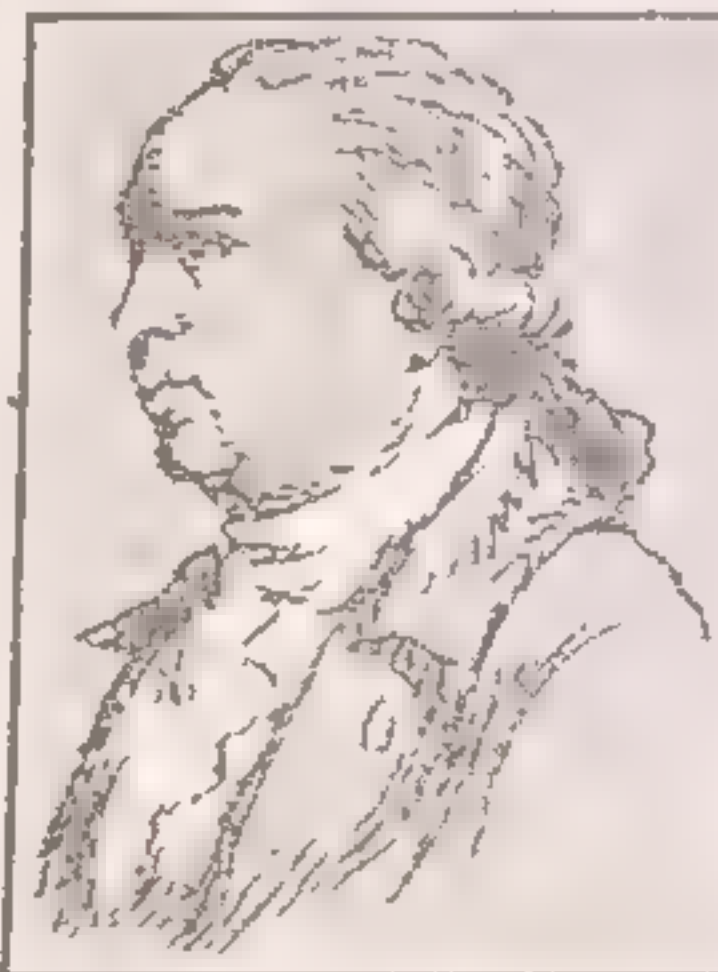
Наш
календарь

...553 года назад - Леонардо да Винчи. Что можно сказать про него? И художник, и скульптор, и архитектор, и математик, и анатом, и литератор, и физик, и алхимик... Одной бумаги дорожкой по тем временам исписал 7 тыс. листов. Его «Джоконда» в Лувре считается самой дорогой картиной в мире. Ему приписывают изобретение подводной лодки и вертолета. Как-нибудь позже поговорим о великом Льве из рода да Винчи поподробнее.



...321 год назад - Екатерина I. Она же - Марта Скаврнская и вторая жена Петра Великого. После смерти мужа была возведена на престол гвардейцами под руководством А.Меншикова. Какая-никакая, но все же российская императрица.

...261 год назад - Д.И.Фонвизин, сатиры смелый властелин. Студент-недоучка. В школьные годы не знал, куда падает Волга. Знаток «Придворной грамматики». Его комедии «Бригадир» и «Недоросль» горячо «любимы» школьниками. Митрофанушка с его бесмертным «не хочу учиться, а хочу жениться» - это единственное, что остается в голове современных недорослей после прохождения мимо литературы.



...182 года назад - А.Н.Островский. Плодовитый драматург. Включил «прожектор» в «темном царстве», а потом сам и выключил. Снегурочку любовью ненужной насмерть замучил. Ларису Огудалову «заказал» замухрышке Карандышеву. Но были у автора и с более оптимистическими финалами. Не так пелась жизнь в купеческой среде. Дебит, кредит, сальдо - бешеные деньги.



...166 лет назад - Н.М.Пржевальский. В детстве Коля мечтал о путешествиях и собственной лошадке. Вот и домечтался. 28 лет от роду начал странствовать по экологически чистым местам. Все на лошадях да на верблюдах. И тех, и других наблюдал в диком виде. За заслуги перед отечественным географическим обществом присвоили ему звание «генерал-майор». Заодно лошадку и хребет назвали именем Пржевальского.



...143 года назад - Петр Столыпин. Придумал особый вагон и специальный «галстук», за что, в общем, и поплатился. Был примером для Дмитрия Федоровича, который считал себя его преемником и чуть ли не внуком. Что сейчас считает бывший губернатор - никого не интересует.

...122 года назад - главный армейский капельдинер и балетмейстер А.Александров. За музыку Гимна Советского Союза стал народным артистом СССР. За песню «Священная война» ему присвоили звание «генерал-майор» в 43-м (с переходом на погоны) и дали Госпремию в 42-м. Музыка звучит и сейчас. Ее слушают стоя, многие поют, чемпионы и ветераны слез не сдерживают.

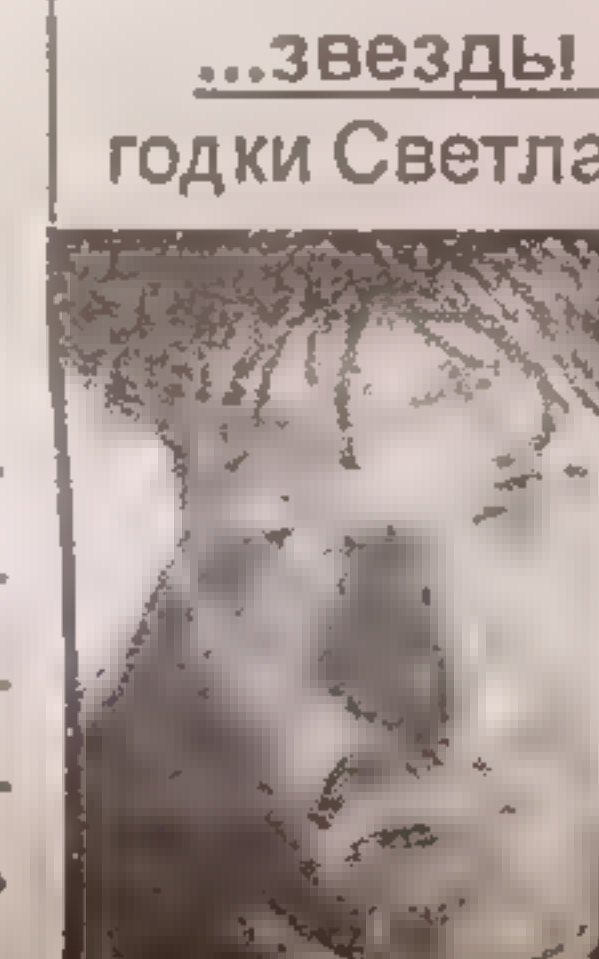
...119 лет назад - Н.Гумилев. Муж Анны Ахматовой. Поэт-акмеист и переводчик. Был неравнодушен к пламени: сборник «Костер», «Огненный столп». Расстрелян по приговору реввоен трибунала как махровая «контра» (на всякий пожарный), а затем, спустя много лет, реабилитирован. Разумеется, по-смертно. Стихи его живы и читаемы до сих пор.

...116 лет назад - Чарльз Спенсер Чаплин. Бесплезно читать про Чаплина - его надо смотреть. И слушать (музыку). Перевод не нужен.



...93 года назад - Ефим Копелян. Много ролей в кино. Самые яркие - атаман Бурнаш, личный враг «неуловимых мстителей», и внутренний голос Штирлица, профессора Плейшнера, других персонажей сериала Т.Лиозновой.

...72 года назад - Борис Стругацкий. Вместе с братом Аркадием - признанные авторитеты отечественной фантастики. Первыми определили парадокс: понедельник начинается в субботу. Первыми установили: богом быть трудно. Поехали как-то раз на пикничок, перекусили на обочине, а в итоге родился «Сталкер» по мотивам «Пикника...» Позже К.Булычев напишет пародию на «Пикник» и назовет ее «Спасите Галю!» Вы сможете прочитать ее на страницах нашей газеты, если не менее 100 человек припишет слово «ДА» на белом поле под музыкальным купоном.



...звезды кинематографа: погодки Светлана Немоляева и Клаудиа Кардинале, слащавый Эрик Робертс (49), Одиссей последнего разлива - Шон Бин (46) и Баффи - Сара Мишель Геллар (молодая еще совсем).

...пианисты: Николай Петров (62) и Михаил Плетнев (48). Как умеют, так и играют. А умеют - о-го-го!



...гитаристы и баянисты: Ричи Блэкмор из легендарной группы «DEEP PURPLE» отметит юбилей (60!), машинист Шурик Кутиков задует 53 свечи, а матерщинник и крамольник Сергей Шнуров в свои свежеспеченные 32 года наверняка чем-нибудь удивит родной Питер.

...круто погуляет Ирина Мицуовна Хакамада - юбилей! Не умрут от тоски: законная супруга Филиппа К., днем позже - легендарный баскетболист Карим Абдул-Джабар (58), а еще днем позже свою Вику поздравит Дэвид Бэкхем. Может, пригласит «коренной фабричный» квартет с музыкальным подарком? А где-то лондонский дождь... Весна...

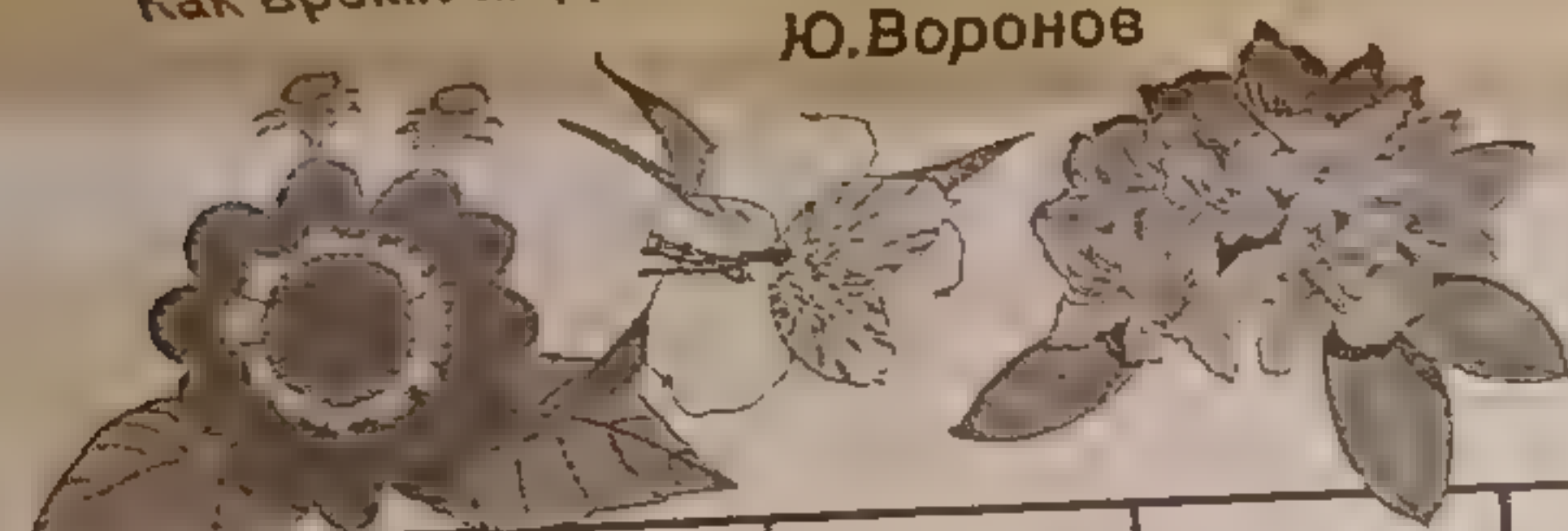


День рождения - грустный праздник, праздник детства и никуда от него... А не сыграть ли нам в среду партеечку в шахматы? Говорят, сам Грязный Гарри даст сеанс одновременной стрельбы с двух рук! Приглашены сорок два ковбоя - сорок два мата за сорок две минуты. Для полной остроты ощущений гроссмейстер будет играть на поле 6х7, не заступая за края. Каспарову - 42.

А самой юной участнице нашего ревью - всего 15 лет! И уже звезда. Знакомьтесь - Эмма Уотсон! Прапраправнучка доктора Ватсона. А куда наш «Доктор Ватсон» подевался? Раз, два, три, четыре, пять - пошли искать. До свидания



Осколком лапу оторвало.
Но лев молчит, молчат дома,
А нам по-прежнему бороться,
Чтоб жить и не сойти с ума...
Какая длинная зима,
Как время медленно крадется.
Ю. Воронов



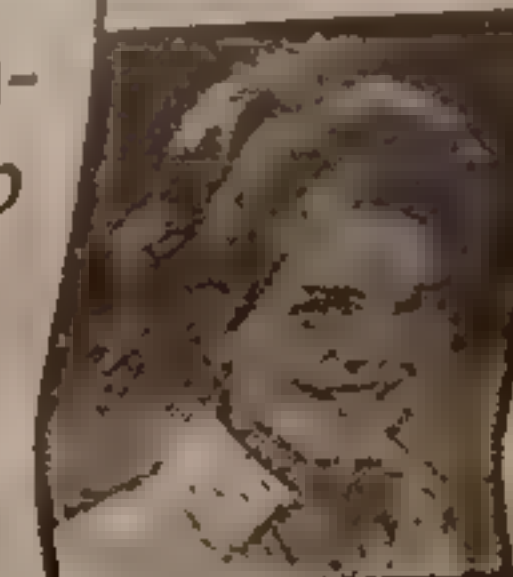
...102...
ский. Плодовитый драматург.
Включил «прожектор» в «темном
царстве», а потом сам и выключил.
Снегурочку любовью ненуж-
ной насмерть замучил. Ларису
Огудалову «заказал» замухрышке
Карандышеву. Но были у автора
пьесы и с более оптимистически-
ми финалами. Не так печальна
жизнь в купеческой среде. Дебит,
кредит, сальдо - бешеные деньги.

Муж Анны...
меист и переводчик. Был нерав-
нодушен к пламени: сборник «Ко-
стер», «Огненный стол». Рас-
стрелян по приговору реввоен-
трибунала как махровая «контра»
(на всякий пожарный), а затем,
спустя много лет, реабили-
тирован, но уже, разумеется, по-
смертно. Стихи его живы и читае-
мы до сих пор.



(молодая еще совсем).
...пианисты: Николай Петров (62)
и Михаил Плетнев (48). Как умеют,
так и играют. А умеют - о-го-го!

Одиссей после-
дного разлива -
Шон Бин (46) и
Баффи - Сара-
Мишель Геллар



шего ревью - всего 10...
звезда. Знакомьтесь - Эмма
Уотсон! Прапраправнучка док-
тора Ватсона. А куда
наш «Доктор Ват-
сон» подевался?
Раз, два, три, че-
тыре, пять - пошли
искать. До свидания.

БОУЛИНГ					7			БАРЫШ	
ПИСТОЛЕТ (СЛЕНГ)		АМБА (НЕМ.)		ТАНЕЦ	5	ИНСТРУ- МЕНТ ДЛЯ РЕЗЬБЫ	НЕСЧАСТЬЕ ТИХОХОД	ДЛЯ НОГТЕЙ	
			6			ЗАБОР В КИШЛАКЕ			
"ЧУЖИЕ НАТЕРЛИ НОГИ"		РЕКА В ЮЖ. АМЕРИКЕ		СУМЧАТЫЙ МЕДВЕДЬ				НОЧЕЛАН	
8						ПРОБЕЛЬ- НЫЙ МАТЕРИАЛ (ТИП.)	КУСТАРНИК		
	100 г, ТАРА		ГОША- АРТИСТ		КЛОУН			ДЛЯ ЗЕРНА	КУБЫШКА- ЦОЙ
			3			НАКАЗАНИЕ			
	В НЕМ ВСЕ ЕСТЬ (ШУТ.)		СВЕРЛО	2				1	
		9					T-34	... СЕБЕ, ... ЛЮДЯМ	
	САРКОФАГ				ПРИНЦ	10			
	КАПИТАН						РЕКЛАМА + ИНФО (АББР.)		

Ш	Е	П	Е	Т	О	В	К	А	С
И	О	И	Г	Р	К				
О	Т	С	Ч	Е	Т	И	Б	И	Ц
Ь	Т	Л	О	К	О	Н	Л		
Л	Е	Г	А	Т	О	Ж	А	Б	А
Е	Р	Е	М	А	О	А			
О	Ч	А	К	О	В	О	Л	О	С
Н	Н	Р	Г	Р	Е	Л	К	А	
О	П	А	С	Е	Н	И	Е	Ь	Р
В	Д	О	М	Л	И	Н	Г	В	А
К	А	Р	А	В	А	Н	А	У	Т

ОТВЕТЫ
НА
СКАНВОРД
в № 26
Пароль
сканворда -
КОНЦЕРТ
Фамилия
призера -
на 12-й
странице.

Купон со скидкой для невезучих
ВНИМАНИЕ! ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЭТОГО КУПОНА СКИДКИ!

№45 Музыкальный кабачок
ИЗЮМИНКА

Предъявителю купона СКИДКИ:
на детский - 5 руб.
на взрослый - 10 руб.
на коллективный - 10 руб.

35-65-65
44-92-68

Чтобы получить приз от музыкального кабачка «Изюминка», разгадайте сканворд, заполните купон и сдайте его до указанной даты.

СДАТЬ ДО 18 АПРЕЛЯ

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

Приз №1 - каждую неделю

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

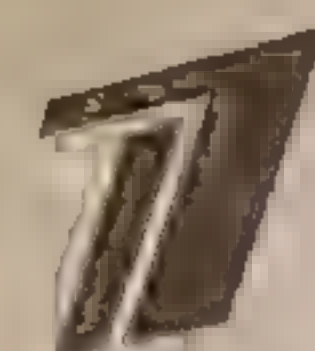
ТЕЛЕПРОГРАММА

В выпуске использованы материалы ЗАО «Сервис-ТВ», gismeteo.ru

В программе «ТВЦ — СТБ» значком «●» отмечены передачи, в которых идет «бегущая строка» телекомпаний СТБ.

СВОБОДНАЯ
ГАЗЕТА № 28
от 12.04.2005

18 апреля, ПОНЕДЕЛЬНИК



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: НОВАЯ НАДЕЖДА". Х/ф.
11.30 Дисней-клуб: "Алладин".
12.00 Новости.
12.20 "ИГРУШКИ". Комедия.
14.30 Неизвестная планета.
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.30 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 "КЛОН".
19.50 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 "ГИБЕЛЬ ИМПЕРИИ".
22.40 Спецрасследование.
23.30 Ночное "Время".
23.50 Искатели.
00.30 "Подводный мир Андрея Макаревича".
01.00 "СУПЕРАГЕНТ САЙМОН". Боевик.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ". Х/ф.
10.30 Кино-истории Глеба Скороходова.
10.40 В Городке.
10.50 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ". Мелодрама.
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "БАЛЛИСТИКА". Боевик.
16.25 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 "Честный детектив".
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.00 "ИЗЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬ".
18.45 Вести. Подробности.

0.30 Синемания.
1.00 Дорожный патруль.
1.20 "СВИДАНИЕ С АНГЕЛОМ". Комедия.
3.00 Канал "Евроныус".
4.40 Вести. Дежурная часть.



6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 "Сегодня".
13.35 "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА: АВТОКОП".
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.30 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ-2. ТАЙНЫ ЗАВОДА "АБРАЗИВ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
20.45 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "ТАКСИСТКА-2".
23.50 Чрезвычайное происшествие.
0.00 Сегодня.
0.15 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
1.10 Журнал Лиги чемпионов.
1.40 "БРЭЙК-ПОИНТ". Х/ф.
3.20 "ФИЛАДЕЛЬФИЯ".
4.00 Сегодня.
4.10 "ПЕРВЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Предприниматель.
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.05 "КАК РЫБКА БЕЗ ВОДЫ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая

16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Окна: самые лучшие выпуски".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "ВЕЧЕРИНКА НА ИБИЦЕ". Комедия.
0.05 "Дом-2. После заката".
0.35 Местное ТВ.
1.05 Наши песни.



45 канал

05:45 Канал "Настроение".
● 09:00 "ВЕЧНЫЙ ЗОВ". 11-я серия.
● 10:35 "ТРАГЕДИЯ ВЕКА".
11:30 "Доходное место".
● 11:45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 11:50 «КОРОБЕЙНИК».
● 12:00 "Постскриптум".
13:05 "Деловая Москва".
● 13:35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14:45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15:00 "Твой континент".
15:30 "Регионы: прямая речь".
16:00 "Православная энциклопедия".
16:30 "Командоры вперед".
● 16:55 "Арена".
17:30 "Супердиск".
17:45 СОБЫТИЯ. Время московское.
Программа СТБ
● 18:05 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 17 апреля.
● 18:30 «КОРОБЕЙНИК».
● 18:40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
● 19:20 ОтКЛИПниси.
● 19:25 «ПОЛИТКЛУБ».
● 19:55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 20:00 «МАСШТАБ 1:1».
● 20:25 «БЛАГОЕ СЛОВО».
● 20:30 «КОРОБЕЙНИК».
● 20:40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
● 21:00 «КОРОБЕЙНИК».
● 21:10 Мультфильм.
● 21:25 ОтКЛИПниси.
● 21:30 «МАСШТАБ 1:1».
● 21:55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 22:00 "БАСТЕР". Х/ф. 1-я и 2-я



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06:40 «Сказки лесных человечков». М/с.
06:50 «Смешарики». М/с.
07:00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с.
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09:00 Истории в деталях

ДЭНС-ТЕРАПИЯ

Доступный, эффективный, не имеющий противопоказаний метод саморегуляции организма нейрореподобным импульсом.
Консультируют квалифицированные специалисты.
Тел.: 37-50-40, 35-33-37

16-17 апреля в г. Балаково состоится школа Корпорации «ДЭНАС-МС».
Приглашаем всех желающих.
Справки по тел. 37-50-40, 44-62-31.

МАГАЗИН "МОДЕРН" ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КАФЕЛЬНАЯ ПЛИТКА БОРДЮРЫ, ВСТАВКИ САНТЕХНИКА

Ленина, 80

ООО «НИВЕЛИР ЛЮКС»

МЕЖЕВАНИЕ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ И ВСЕ ВИДЫ ГЕОДЕЗИЧЕСКИХ РАБОТ ПРОИЗВОДЯТ В СРОК И КАЧЕСТВЕННО ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ.
Транспорт предприятия.

Ул. Ленина, 91 (2 этаж). Т.44-05-43.

Режим работы: ежедневно с 8 до 17 часов, с 12.00 до 13.00, суббота, воскресенье - выходной.

САМЫЕ ЧИЗКИЕ ЛЮДИ

ВСЁ ДЛЯ САНТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ

РАДИАТОРЫ (Италия)

алюминиевые - от 270 руб. за секцию

МЕТАЛЛОПЛАСТИК (Италия)

труба Ø16 - 15 руб. метр

Ø20 - 22 руб. метр, Ø26 - 41 руб. метр

КАНАЛИЗАЦИЯ ПВХ

Недорого. Гибкая система скидок

СанРеМо

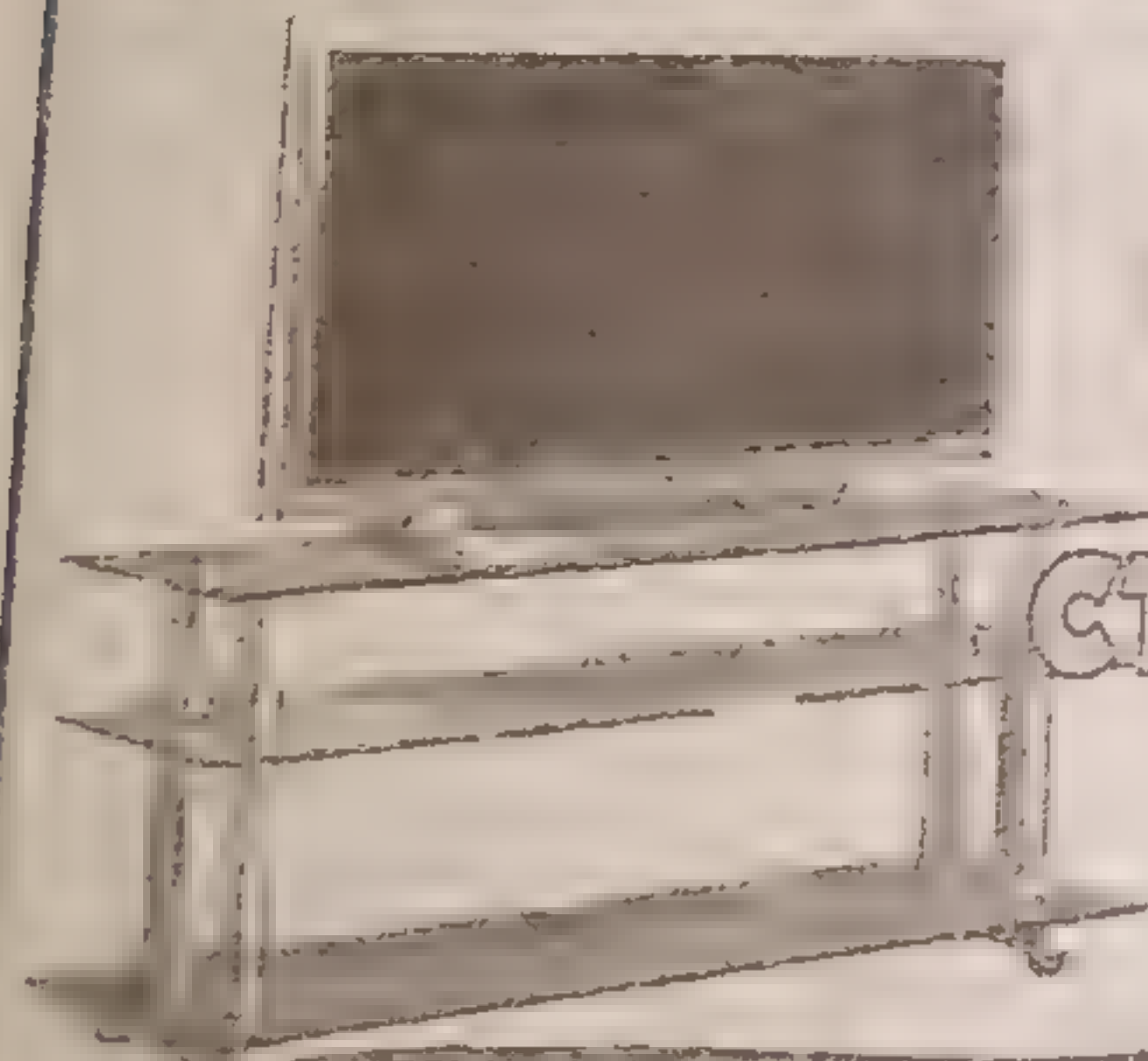
Тел. в Саратове: **275-274, 275-230**

В наличии и на заказ

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

журнальные столики,
TV-тумбы, полочки

Магазин "Гранд", 1 этаж,
ул. Ленина, 94/1,
ул. Пионерская, 1а



СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА, ЗЕРКАЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

для ванных комнат,
прихожих

Тел. для справок 44-53-81

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ VITADENT

Лечение, протезирование,
реконструкция зубов, металлокерамика

полный съемный протез 210 р.
пластмассовая 470 р.

полный съемный протез 850 р.
пломба из хим. композита от 190 р.
пломба из фотокомпозита от 400 р.
слепок эластич. массажи 35 р.

скидка пенсионерам 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:

ул. Свердлова, 25. Тел. 35-25-85

(д/с за "Олимпией")

лицензия №2637 АВА-03 от 17.08.01.

Гарантия качества

19 апреля, ВТОРНИК

1

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ГИБЕЛЬ ИМПЕРИИ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Чип и Дейл спешат на помощь".
12.00 Новости.
12.20 "АЛЛЕГРО С ОГНЕМ". Х/ф.
14.00 "Карта победы". Док. фильм.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.30 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 "КЛОН".
19.50 "ОХОТА НА АСФАЛЬТЕ". Боевик.
21.00 Время.
21.30 "ГИБЕЛЬ ИМПЕРИИ".
22.40 "Гибель империи". Пост-скрипtum
23.30 Ночное "Время".
23.50 Лубянка
00.30 "Башня для босса". Док. фильм.
01.00 "ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЗАЩИТА". Боевик

РОССИЯ

6.00 Доброе утро. Россия!
8.45 "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-2".
9.45 80-летию Победы "Убить Патронтай". Фильм 1-2
10.45 Вести. Дежурная часть
11.00 Вести.
11.30 "Человек войны".
11.45 "Солдат под березами".
12.00 "Полонез женщины".
12.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Пост на линии".
16.00 "ПОКУШЕНИЕ".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРТЕЗИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.

20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-2".
22.00 "ПОКУШЕНИЕ".
23.00 Вести+.
23.20 "Процесс пошел!" Фильм 2-й.
0.15 Вести. Дежурная часть.
0.30 "АЗЫ УБИЙСТВА". Х/ф
2.30 Дорожный патруль.
2.45 "ЗАКОН И ПОРЯДОК".
3.35 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".
4.25 Канал "Евро-Ньюс".

СТБ

6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Профессия - репортер.
10.50 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ".
11.55 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
13.00 "Сегодня".
13.35 Чистосердечное признание.
14.05 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА".
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.30 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ-2. ТАЙНЫ ЗАВОДА "АБ-МАЗИЗ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
20.45 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ".
21.00 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.45 "КАРТЕЗИТА-2".
23.50 Чрезвычайное происшествие.
0.30 Сегодня.
0.15 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
1.20 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ-2".
2.25 Бильярд.

ТНТ

7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Вперед, к новоселью!

8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.05 "ВЕЧЕРИНКА НА ИБИЦЕ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Окна: самые лучшие выпуски".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "КЕВИН И ПЕРРИ УДЕЛЫВАЮТ ВСЕХ". Комедия.

СТБ

СТБ

45 канал

06.00 Канал "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "ВЕЧНЫЙ ЗОВ". 12-я серия.
10.40 "ТРАГЕДИЯ ВЕКА".
11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
11.50 «КОРОБЕЙНИК».
12.00 "Момент истины".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "Экспо-новости".
15.15 "За кулисами войны".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Солнечный круг".
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 18 апреля.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА».
*19.50 ОтКЛИПнись!
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «КОММУНАЛЬНАЯ КУХНЯ».

ДЕТСКИЕ КОЛЯСКИ

УНИВЕРМАГ
"РУСЬ",
2 ЭТАЖ



*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОтКЛИПнись!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22.00 "ОДИНОКИЙ ИГРОК". Х/ф.
00:15 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
00:40 "ПЕРВАЯ ВОЛНА".
01:40 "Синий троллейбус".



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06:40 «Сказки лесных человечков». М/с
06:50 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09:00 Истории в деталях
09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10:30 «ЗОНА ВЫСАДКИ». Боевик
12:40 Скрытая камера
13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13:30 То, что надо
14:00 «Озорные анимашки». М/с
14:35 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
15:00 «Новый Бэтмен». М/с
15:30 «Лига справедливости». М/с
16:00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ»
17:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:00 «КОМИССАР РЕКС»
18:55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19:30 Вовремя
20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21:00 «НЕЧТО ИЗ КОСМОСА - 2». Фантастика
23:00 Осторожно, модерн - 2
23:30 Вовремя
00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00:35 Детали

20 апреля, СРЕДА

20.50 Спокойной ночи, малыши!

0.30 Местное ТВ.

РИТУАЛ круглосуточно

НАРЕЗКА СТЕКЛА БАЛКОННЫЕ РАМЫ Тел. 35-48-25



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "РАБОТА ДЛЯ КРЕПКОГО МУЖИКА". 1-я серия. Боевик.
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
12.00 Новости.
12.20 "ВЗЯТЬ ЖИВЫМ". 2-я серия. Х/ф.
13.40 "Супервулкан". Фильм 1-й.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.30 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 "КЛОН".
19.50 "ОХОТА НА АСФАЛЬТЕ".
21.00 Время.
21.30 "РАБОТА ДЛЯ КРЕПКОГО МУЖИКА". 2-я серия. Боевик.
22.40 "Человек и закон".
23.30 Ночное "Время".
23.50 Тайная история искусства.
00.30 "Гении и злодеи".
01.00, 03.05 "СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА". Х/ф.
03.00 Новости.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-2".
9.45 К 60-летию Победы. "Пропавший без вести Хрущев".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Вести-Москва.
11.50 "СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "ПОКУШЕНИЕ".

Похоронное бюро
«ДОВЕРИЕ»

21 апреля, ЧЕТВЕРГ

16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-2".
22.00 "ПОКУШЕНИЕ".
23.00 Вести+.
23.20 "Александр Годунов. Побег в никуда".
0.15 Вести. Дежурная часть.
0.30 "ПОВАР, ВОР, ЕГО ЖЕНА И ЕЕ ЛЮБОВНИК". Х/ф.
3.00 Дорожный патруль.
3.15 "ЗАКОН И ПОРЯДОК".
4.10 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".



6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Тайны разведки.
10.50 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ".
11.55 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
13.00 "Сегодня".
13.35 Чистосердечное признание.
14.05 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА".
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.30 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ-2. СЕДЬМОЕ НЕБО".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
20.45 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "К барьеру!"
0.00 Сегодня.
0.15 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
1.20 "МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ-2".
2.25 Бильярд.
3.10 "ФИЛАДЕЛЬФИЯ".
4.00 Сегодня.
4.10 "ПЕРВЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобы".

8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
8.25 "Маззи". М/с.
8.30 "Неофициально".
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "КАНИКУЛЫ НА МАЙОРКЕ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Окна: самые лучшие выпуски".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "УМНИКИ". Комедия.
0.05 "Дом-2. После заката".
0.35 Местное ТВ.
1.05 Наши песни.



05.45 Канал "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "ВЕЧЕРНИЙ ЗОЛОТЫЙ ЗВУК". 2-я серия.
10.25 "ТРАГЕДИЯ ВЕКА".
11.30 "Доходило до нас".
11.45 Телемагазин "ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ".
11.50 "КОРОБЕЙНИК".
12.00 "Тюрьма-2".
12.50 "Точный расчет".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "Свой дом".
15.15 "За кулисами войны".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "21 кабинет".
16.30 "Алло, ТВ".
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 20 апреля.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.50 ОтКЛИПниси!

*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОтКЛИПниси!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22.00 "О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ". Х/ф.
23.50 "Петровка, 38".
00.10 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
00.35 "ЛЕНИН... ПОЕЗД". Х/ф. 1-я серия.



06.00 «ВЕЧЕРНИЙ ХИППИЗ 90210».
06.40 «Оказия: спасение человечка» М/с.
06.50 «Оказия: спасение» М/с.
07.00 «Проклятие Будди и его друзей» М/с.
07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НИНЯ».
08.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ».
08.30 «История влюбленных».
09.00 «История влюбленных».
09.30 «История влюбленных».
10.00 «История влюбленных».
10.30 «История влюбленных».
11.00 «История влюбленных».
11.30 «История влюбленных».
12.00 «История влюбленных».
12.30 «История влюбленных».
13.00 «История влюбленных».
13.30 «История влюбленных».
14.00 «История влюбленных».
14.30 «История влюбленных».
15.00 «История влюбленных».
15.30 «История влюбленных».
16.00 «История влюбленных».
16.30 «История влюбленных».
17.00 «История влюбленных».
17.30 «История влюбленных».
18.00 «История влюбленных».
18.30 «История влюбленных».

19.30 Вовремя
20.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21.00 «ДРАКУЛА - 2000». Фильм ужасов.
23.05 Скрытая камера
23.30 Вовремя
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НИНЯ»
00.35 Детали

ПРОБОЛЦА ГАЗЕТА № 26 от 12.04.2005

Столярный цех №7

БАЛКОННЫЕ РАМЫ... от 250 руб./м²
ОКОННЫЕ БЛОКИ... 1100 руб./м²
ДВЕРИ филленчатые... 2100 руб./м²

Замер и доставка **БЕСПЛАТНО**

ШТАПИК 2-3 руб./м пог.
БРУС сухой 20x40 8 руб./м пог.
строганный 40x45 16 руб./м пог.

Промзона,
пр.Безымянный, 15 тел. цех: **30-70-70**

Гарантия качества диспетчер: **44-07-06**

ООО «МОНТАЖЭНЕРГО»

ПРОИЗВОДИТ ПЕРЕМОТКУ
ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЕЙ.
Быстро. Качественно. С гарантией.
Т.46-09-03, 29-41-82

Аптека ООО «МЕДИКО»

Широкий ассортимент
лекарственных
препаратов
Цены приятно вас удивят
Адрес: ул.Ленина, 122 а, тел. **44-79-52**
(вход с торца, справа от магазина «Оптика»)
Лиц. № Д186546 Р№ 2907. ЛВД-03 от 17.07.02

Интернет - ТОЛЬКО

Фирма "ЛН" предлагает...

22 апреля, ПЯТНИЦА

16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время

8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Русская усадьба-4.
9.00 "Завтрак с Дискавери".

*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

14.30 "Частная жизнь".
15.30 "ПОКУШЕНИЕ".

7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".

10.40 "МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.50 ОтКЛИПнись!

00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
03.35 Детали

Похоронное бюро
«ДОВЕРИЕ»

Круглосуточно
355-225



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "РАБОТА ДЛЯ КРЕПКОГО МУЖИКА". 2-я серия. Боевик.
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Ведьма".
12.00 Новости.
12.20 "ВЗЯТЬ ЖИВЫМ". 3-я серия. Х/ф.
13.40 "Супервулкан". Фильм 2-й.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НЕПОДСУДЕН". Х/ф.
17.00 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Док. детектив. "Земные страдания святых". Дело 2004 года.
18.50 "Основной инстинкт".
19.50 "Поле чудес".
21.00 Время.
21.25 Большая премьера.
22.50 "УБИТЬ БИЛЛА". Фильм 1-й. Боевик.
00.50 "Мумий Тролль". Ночной концерт.
01.50 "БОЛЬШОЙ УДАР". Боевик.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ВСЕГДА ГОВОРИ "ВСЕГДА"-2".
9.45 "Мой серебряный шар. Георгий Юматов".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 "Городок". Дайджест.
12.50 В поисках приключений.
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
16.30 "ПОКУШЕНИЕ".

16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Юрмалина".
22.55 "ФАНАТ-2". Боевик.
0.40 "ЛИЦО СО ШРАМОМ". Х/ф.
3.55 Дорожный патруль.
4.10 "ЗАКОН И ПОРЯДОК".
5.00 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".
5.35 Канал "Евроньюс".



6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Военное дело.
10.50 "КОСВЕННЫЕ УЛИКИ".
11.55 "ЧЕЛОВЕК ВОЙНЫ".
13.00 "Сегодня".
13.30 Чистосердечное признание.
14.05 "ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА".
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.35 "Стресс".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.35 "МАКСИМАЛЬНЫЙ РИСК". Боевик.
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 Совершенно секретно. Интервью к размышлению.
23.35 "ИЛЛЮЗИЯ УБИЙСТВА-2". Х/ф.
1.55 Бильярд.
2.40 Коме. Это не комедия.
3.10 "ФИЛАДЕЛЬФИЯ".
4.00 Сегодня.
4.15 "ПЕРВЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ДУТ".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".

22 апреля, пятница

8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Русская весна-ба-а
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "УМНИКИ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Окна: самые лучшие выпуски".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "ПРИДУРКИ". Комедия.
0.00 "Дом-2. После заката".
0.30 Местное ТВ.
1.00 Наши песни.



СТБ

45 канал

05:45 Канал "Настроение".
08:45 "Газетный дождь".
09:00 "ВЕЧНЫЙ ЗОВ" - 2. 3-я серия.
10:30 "Домик окнами в сад". Концерт братьев Радченко.
11:45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
11:50 «КОРОБЕЙНИК».
12:00 "Отдел 'Х'".
12:45 "Денежный вопрос".
13:05 "Деловая Москва".
13:35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14:45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15:00 "Свой дом".
15:15 "За кулисами войны".
15:30 "Регионы: прямая речь".
16:00 "Приглашает Борис Ноткин".
16:30 "Алло, ТВ!".
17:30 "Супердиск".
17:45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 21 апреля.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.20 ОтКЛИПнись!
*19.25 «ПОЛИТКЛУБ».
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОтКЛИПнись!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
...
22:00 "ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ "Артиста". Х/ф.
23:55 "Петровка, 38".
00:15 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
00:40 "Русский век".
01:20 "ЛЕНИН... ПОЕЗД". Х/ф. 2-я серия.



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06:40 «Сказки лесных человечков». М/с
06:50 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09:00 Истории в деталях
09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10:30 «ДРАКУЛА - 2000». Фильм ужасов
12:30 Осторожно, модерн - 2
13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13:30 «Маугли. Возвращение к людям». М/ф
14:00 «Озорные анимашки». М/с
14:35 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
15:00 «Новый Бэтмен». М/с
15:30 «Лига справедливости». М/с
16:00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».
17:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:00 «КОМИССАР РЕКС»
18:55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19:30 Вовремя
19:45 То, что надо
20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21:00 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». Боевик
23:30 Вовремя
23:45 То, что надо
00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00:35 «БЕСПЕЧНЫЙ ЕЗДОК». Х/ф

Интернет - ТОЛЬКО
ЧЕРЕЗ МОДЕМ?!

Фирма "ТИ" предлагает:

ВЫДЕЛЕННЫЙ РАДИОКАНАЛ

Зона подключения - г. Балаково
и местность вокруг до 100 км.



222-456

370-003

32-32-33

Лицензии N 13129, 13243

ОАО «Волжский дизель им. Маминых»

срочно требуются высококвалифицированные токари (4-6 разряд) на токарно-винторезный станок 165 (ДИП-500), со стажем работы.

Оплата труда до 10 тыс. руб. (по договоренности).

Обращаться по тел.

46-63-65, 46-45-11, 35-36-69.

ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО
от лучших производителей

плюс

ПРЕКРАСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
в фирменном магазине

«Солнечный»

ОТРОМНЫЙ ВЫБОР
ОТКРЫТОК, ЖУРНАЛОВ

на основании 10-м-он

"Волжский", "Ветеринар",

"Рыбак" (ул. Минская), "7-м-он"

☐ записные книжки ☐ открытки
☐ ручки ☐ стержни ☐ перьевые ручки

ГОРОСКОП
с 13 по 19 апреля



ОВЕН. Больших неожиданностей у вас не предвидится. Все будет идти строго намеченным курсом, начиная от поощрения начальства и заканчивая финансовой прибылью, которую звезды пророчат на 19 апреля. Самый, если можно так посчитать, взрывоопасный день будет 17 апреля. Что-то может внести небольшую сумятицу в вашу размеренную жизнь. Единственное, что можно посоветовать, - проявите выдержку и самообладание.



ТЕЛЕЦ. Намечается неплохая тенденция к служебному росту. Очевидно, вы сумеете правильно оценить позицию и извлечь максимум пользы. Не отказывайтесь от веселой компании в воскресенье, 17 апреля. За дружеской беседой можете даром получить очень ценную информацию.



БЛИЗНЕЦЫ. Нельзя сказать, что о хлебе насущном вы забудете думать, но все свободное время, в большей его части, будете посвящать делам амурным. Смотрите, чтобы ваша чрезмерная активность на любовном фронте в итоге не сделалась причиной неудач на работе.



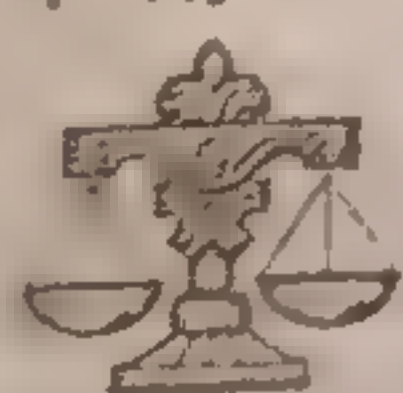
РАК. Среда 13-го может для вас оказаться днем мошенничества и обмана. Проявляйте осторожность абсолютно во всем. По-возможности не ставьте подпись на деловых бумагах и контрактах. Остальные дни недели будут абсолютно безоблачными.



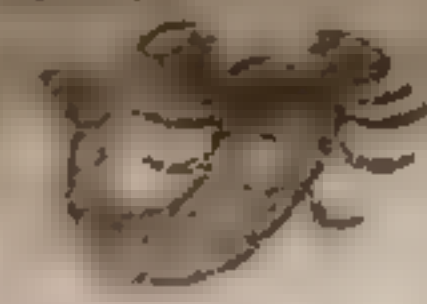
ЛЕВ. Ваш удел на этой неделе - томительное ожидание и бездействие. Событий особо знаменательных не предвидится. Впрочем, отсутствие новостей - это уже хорошая новость. В субботу и воскресенье хорошо бы вам попотеть в спортзале и в сауне. Постарайтесь больше времени проводить в кругу семьи.



ДЕВА. Вы открыты для общения, жаждете быть на виду - неудивительно, что на этой неделе вы обзаведетесь новыми знакомыми, обрратите полезные связи и проведете немало времени в веселых застольях. Особенно много приятных неожиданностей выпадает на среду и четверг.



ВЕСЫ. Дел - прорва, а вам хочется отдохнуть... Увы, на этой неделе сможете расслабиться и уделить должное внимание семье только в выходные. Через силу и «не хочу» придется вкалывать за двоих. Вы сможете поправить свое материальное положение, но и траты предстоят немалые.



СКОРПИОН. Всю неделю Скорпионам предстоит находиться во власти раздражительности. Возможно, это будет оправдано чрезмерным напряжением на работе. Единственное, что можно посоветовать: не нападай-

23 апреля, СУББОТА

1

06.00 Новости
06.10 "ДЕСЯТОЕ КОРОЛЕВСТВО".
06.30 "ГОНКА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ". Х/ф
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости
10.10 "Три окна".
10.40 "Кумиры".
11.20 "Встань и иди".
12.00 Новости
12.10 История с географией
13.10 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья"
13.40 "Ералаш".
14.00 Умницы и умники.
14.40 "Слабое звено"
15.30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО СОЛДАТА". Боевик.
17.00 "Прости"
17.50 Классика Уолта Диснея
18.00 Вечерние новости
18.10 Мы делаем "Ералаш".
18.40 "Новые песни о главном".
20.00 "Кто хочет стать миллионером?"
21.00 Время
21.20 "УБИТЬ БИЛЛА". Фильм 2-й Боевик
23.50 "ПРИЗРАКИ МАРСА". Боевик
01.50 "МЭРИ РЕЙЛИ". Триллер

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

6.00 "МАТРОС СОШЕЛ НА БЕРЕГ". Х/ф
7.15 "Большая перемена"
7.40 Золотой ключ.
8.00 Вести
8.10 Местное время.
8.20 Русское лото.
8.55 Утренняя почта.
9.25 Субботник
10.10 Смехоланорама.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Сто к одному".
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.
14.15 "ТИХИЙ ДОН". Фильм 2-й. Х/ф
16.05 Местное время.
18.05 "Веселый вечер "Аншлага".
19.50 В Городке.

20.00 Вести
20.25 Зеркало.
20.35 "Честный детектив".
21.05 Субботний вечер.
23.00 "РЕКРУТ". Боевик
1.15 "ЗВОНОК-2". Триллер.
3.25 "В РИТМЕ СВИНГА". Х/ф.
5.15 Канал "Евроьюс".

303-303
ТАКСИ

НТВ

6.00 М/ф "Бобик в гостях у Барбоса".
6.10 "БУМ". Комедия.
8.00 Сегодня.
8.15 М/ф "Ну, погоди!".
8.25 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА: НАПАДЕНИЕ НА ПОЛИЦЕЙСКОГО".
8.55 "Без рецепта"
9.25 "Дикий мир"
10.00 Сегодня
10.20 "Растительная жизнь"
10.55 Кулинарный поединок
11.55 Квартирный вопрос
13.00 Сегодня
13.20 Особо опасен!
13.55 Чемпионат России по футболу "Крылья Советов" - "Зенит"
Прямая трансляция
16.00 Сегодня
16.20 "Женский взгляд"
16.55 Свои игры
17.55 "КОДЕКС ЧЕСТИ 2". "БАНКИРЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ УМЕРЕТЬ".
19.00 "Сегодня"
19.35 Профессия - репортер
20.05 "Программа максимум"
20.55 "ДОМ У ДОРОГИ". Боевик
23.25 "Мировой бокс".
0.05 "ЭРОТИЧЕСКИЕ СНЫ КЛЕОПАТРЫ". Х/ф.
1.50 Футболлистика.
2.30 "ФИЛАДЕЛЬФИЯ".
4.00 Сегодня
4.15 "ОСТРОВ". Х/ф.

НТВ

7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".

7.00 Местное ТВ
10.00 "ПРИДУРКИ". Комедия
12.05 "Маззи". М/с
12.15 "Сейлормун - супермун"
Аниме
13.25 "Маззи". М/с
13.30 "Две блондинки против грязи".
14.00 "Каламбур"
14.30 Местное ТВ
15.00 "АГЕНТСТВО НПС".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Москва: инструкция по применению". Лучшее за неделю.
18.00 "Запретная зона".
19.00 "Местное ТВ".
20.00 "Цена любви".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ". Комедия.
23.00 Секс с Анфисой Чеховой.
23.30 "СЕКС-ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК".
0.00 "Дом-2. После заката".
0.25 Наши песни.
0.50 "ЛЮБОВЬ НА ШЕСТЕРЫХ".
1.25 Микс файт: бои без правил.

СТБ

СТБ

45 канал

06.25 "КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА". Детектив.
08.05 "Песенка года".
08.30 "Православная энциклопедия".
09.00 "Право на надежду".
09.25 "Храбрец-удалец". М/ф.
09.45 "АБВГДейка".
10.15 "Без репетиций".
10.40 "Пятая передача".
11.00 СОБЫТИЯ. Утренний рейс.
11.15 "Городское собрание".
11.50 "Русский лес". Фильмы 1-й и 2-й
12.50 "Про питание".
13.00 "Два рояля".
13.50 "МАСШТАБ 1:1". Повтор от 22 апреля.
14.15 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
14.20 «КОРОБЕЙНИК».
14.30 ОтКЛИПнись!
14.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть».
15.10 "ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ". Х/ф.

УСТАНОВКА
КВАРТИРНЫХ
ВОДОСЧЕТЧИКОВ
ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА.

Т.35-27-95

17.20 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть».
18.00 «КОРОБЕЙНИК».
18.10 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 3 часть».
18.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
19.00 «КОРОБЕЙНИК».

19.10 "ФРАНК РИВА. ЗАГНАННЫЙ". Х/ф
21.00 "Постскриптум".
22.00 "ПАССАЖИР БЕЗ БАГАЖА". 1-я и 2-я серии.
00.25 СОБЫТИЯ. Время московское
00.35 "Открытый проект".
02.50 "МЕТРО". Боевик.



06.00 «ФАДЖ-НЕПОСЕДА». Комедия
07.35 «Медвежонок на дороге». М/ф
07.50 «Табалуга». М/с
08.20 «Смешарики». М/с
08.30 «Радужная рыбка». М/с
09.00 «Том и Джерри». М/с
09.15 Полундра!
09.45 «Том и Джерри». М/с
10.05 «СЕСТРЕНКА С ПРИВЕТОМ». Комедия
12.00 Самый умный
14.00 Спасите, ремонт
15.00 «Чувства человека. Вкус и обоняние». Фильм ВВС
16.00 Гость в студии
16.30 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». Боевик
18.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.50 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
21.00 «САНТА-КЛАУС». Комедия
23.05 В субботу вечером
00.35 «СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА». Триллер с элементами комедии

24 апреля, ВОСКРЕСЕНЬЕ

1

13.15 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 "Фитиль №40".
15.05 "ВАПАЛКА СУЛЬБЫ". М/с

НТВ

7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ

САХАР
МУКА

бесплатная доставка.

только в выходные. Через силу и «не хочу» придется вкалывать за двоих. Вы сможете поправить свое материальное положение, но и траты предстоят немалые.



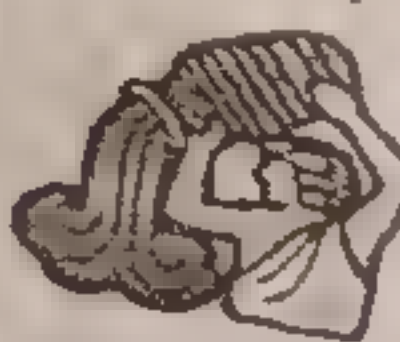
СКОРПИОН. Всю неделю Скорпионам предстоит находиться во власти раздражительности. Возможно, это будет оправдано чрезмерным напряжением на работе. Единственное, что можно посоветовать: не нападайте хотя бы на своих родных и близких.



СТРЕЛЕЦ. По своей беспечности можете допустить ошибку, последствия которой грозят изменить вашу личную жизнь. В какую сторону? Опять же все будет зависеть только от того, сумеете ли вы исправить ситуацию или пустите все на самотек. На этой неделе вы будете чувствовать себя уже не так комфортно, как раньше, но «не все коту Масленица, придет и Великий пост».



КОЗЕРОГ. Только неумная инициатива может сделать эту неделю необыкновенно удачной. Будут весьма полезны все контакты и поездки, связанные с чужими делами. Вам будут близки такие понятия как «любовь», «праздник» и «радость». Однако стоит избегать чрезмерных физических нагрузок и не увлекаться длительным пребыванием на солнце.



ВОДОЛЕЙ. Сейчас главное - смотреть в оба. Как-никак вам светит завести не только новые знакомства, но и обрести замечательных покровителей. А вот вашему рабочему графику не позавидуешь. Между тем испытывать свой организм на прочность - не резон. Период со сред по субботу и без того чреват проявлениями вялости и усталости.



РЫБЫ. Пришла пора предъявить окружающим ваше выдающееся качество находить выход там, где другим его не увидеть. Очевидно, такой должна быть реакция на множество поджидających вас неожиданностей. Четверг - удачный день для раскрытия каких-то тайн и нахождения потерянных вещей.

Х/ф
16.05 Местное время
18.05 "Веселый вечер "Аншлага".
19.50 В Городке.

7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".

● 15.10 "ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ". Х/ф.

Триллер с элементами комедии

24 апреля, ВОСКРЕСЕНЬЕ



06.00 Новости.
06.10 "ДЕСЯТОЕ КОРОЛЕВСТВО".
06.40 "САШКА". Х/ф.
08.20 Армейский магазин.
08.50 Дисней-клуб: "Команда Гуффи".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.10 Дог-шоу.
12.00 Новости.
12.10 Живой мир.
13.10 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
13.40 "Ералаш".
13.50 "Пестрая лента".
14.50 "Слабое звено".
15.40 "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ИМПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР". Х/ф.
18.00 Времена.
19.00 "ПАПА". Х/ф.
21.00 Времена. Информационно-аналитическая программа.
21.45 "МЕРЦАЮЩИЙ". Боевик.
23.30 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Владимир Кличко - Элисео Кастильо.
00.30 Суперчеловек. "Человеческое тело. Как заставить мозг работать". Фильм 5-й.
01.30 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

6.00 "ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ". Комедия.
7.25 Колоссальное хозяйство
7.40 "Военная программа"
8.00 Вести.
8.10 Местное время.
8.20 Студия "Здоровье".
8.50 Всероссийская лотерея "ТВ Бинго шоу".
9.05 Диалоги о животных.
10.00 Вокруг света.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Городок". Дайджест.
11.50 Сам себе режиссер.
12.50 "ХА".

13.15 Парламентский час
14.00 Вести.
14.20 "Фитиль №40".
15.05 "ВЛАДЫКА СУДЬБЫ". Мелодрама.
17.25 Комната смеха.
18.20 "Наши песни".
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 "Я готов на все!".
22.30 "МАШИНА ВРЕМЕНИ". Х/ф.
0.10 "СКРЫТАЯ УГРОЗА". Триллер.
1.55 "АРАРАТ". Х/ф.
3.55 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Сан-Марино. Трансляция из Имола.



5.55 М/ф "Прометей".
6.15 "БУМ-2". Комедия.
8.00 Сегодня.
8.15 "Сказки Баженова".
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.00 Сегодня.
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.50 "Тор Gear".
11.25 Дачники.
12.00 "Школа злословия".
13.00 Сегодня.
13.20 Военное дело.
14.05 "ЖЕНЩИНЫ ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ". Х/ф.
16.00 Сегодня.
16.20 Тайны разведки.
16.55 Своя игра.
17.55 "КОДЕКС ЧЕСТИ-2". "БАНКИРЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ УМЕРЕТЬ".
19.00 "Сегодня".
19.35 Чистосердечное признание.
20.10 "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА: СЕКТОР ОБСТРЕЛА".
22.22 "Воскресный вечер".
23.30 "ВЕЧЕРНИЙ ЗВОН". Х/ф.
1.15 "БЕЗУМНЫЙ МАКС-2: ВОИН ДОРОГИ". Боевик.
3.10 "ФИЛАДЕЛЬФИЯ".
4.00 Сегодня.
4.15 "ПРОЕКТ АЛЕКСАНДРЫ". Х/ф.



7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ
10.00 "ДЕСТИНИ ВКЛЮЧАЕТ РАДИО". Трагикомедия.
12.25 "Маззи". М/с.
12.40 "Сейлормун - супервоин". Аниме.
13.25 "Маззи". М/с.
13.30 "Маски-шоу".
14.00 "Каламбур".
14.30 Местное ТВ.
15.00 "АГЕНТСТВО НЛС".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Две блондинки против грязи".
18.00 "Школа ремонта".
19.00 Местное ТВ.
20.00 "Запретная зона".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "САША + МАША".
22.30 "СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ".
23.00 Секс с Анфисой Чеховой.
23.30 "СЕКС-ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК".
0.00 "Дом-2. После заката".
0.25 Наши песни.
0.50 "ЛЮБОВЬ НА ШЕСТЕРЫХ".
1.25 Микс файт: бои без правил.



СТВ

45 канал

● 05:55 "ЖАНДАРМ ЖЕНИТСЯ". Комедия.
07:35 "Отчего, почему?"
08:30 "Марш-бросок".
09:00 "Два рояля".
09:45 "Наш сад".
10:05 "Лакомый кусочек".
10:25 "21 кабинет".
11:00 "Московская неделя".
● 11:30 "Русский лес". Фильмы 3-й и 4-й.
● 12:25 "ПОТЕРПЕВШИЙ". Х/ф.
14:10 "Приглашает Борис Ноткин".
14:45 СОБЫТИЯ. Времена московское.
14:55 "Прорыв".
Программа СТВ
● 15.25 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 15.30 «КОРОБЕЙНИК».

САХАР МУКА

бесплатная доставка, без выходных

66-29-18

● 15.40 ОтКЛИПнись!
● 15.45 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
● 16.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 16.50 «КОРОБЕЙНИК».
● 17.00 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1».
● 17.25 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
● 17.55 «КОРОБЕЙНИК».

● 18:05 "ДЕТЕКТИВ ДЖЕК ФРОСТ".
● 20:05 "Момент истины".
● 21:05 "ПАССАЖИР БЕЗ БАГАЖА". 3-я и 4-я серии.
23:30 "Завтра, послезавтра... и все дни недели".
00:00 "Деликатесы".
00:40 "Супердиск".
● 02:15 "ПСИХИ НА ВОЛЕ". Х/ф.



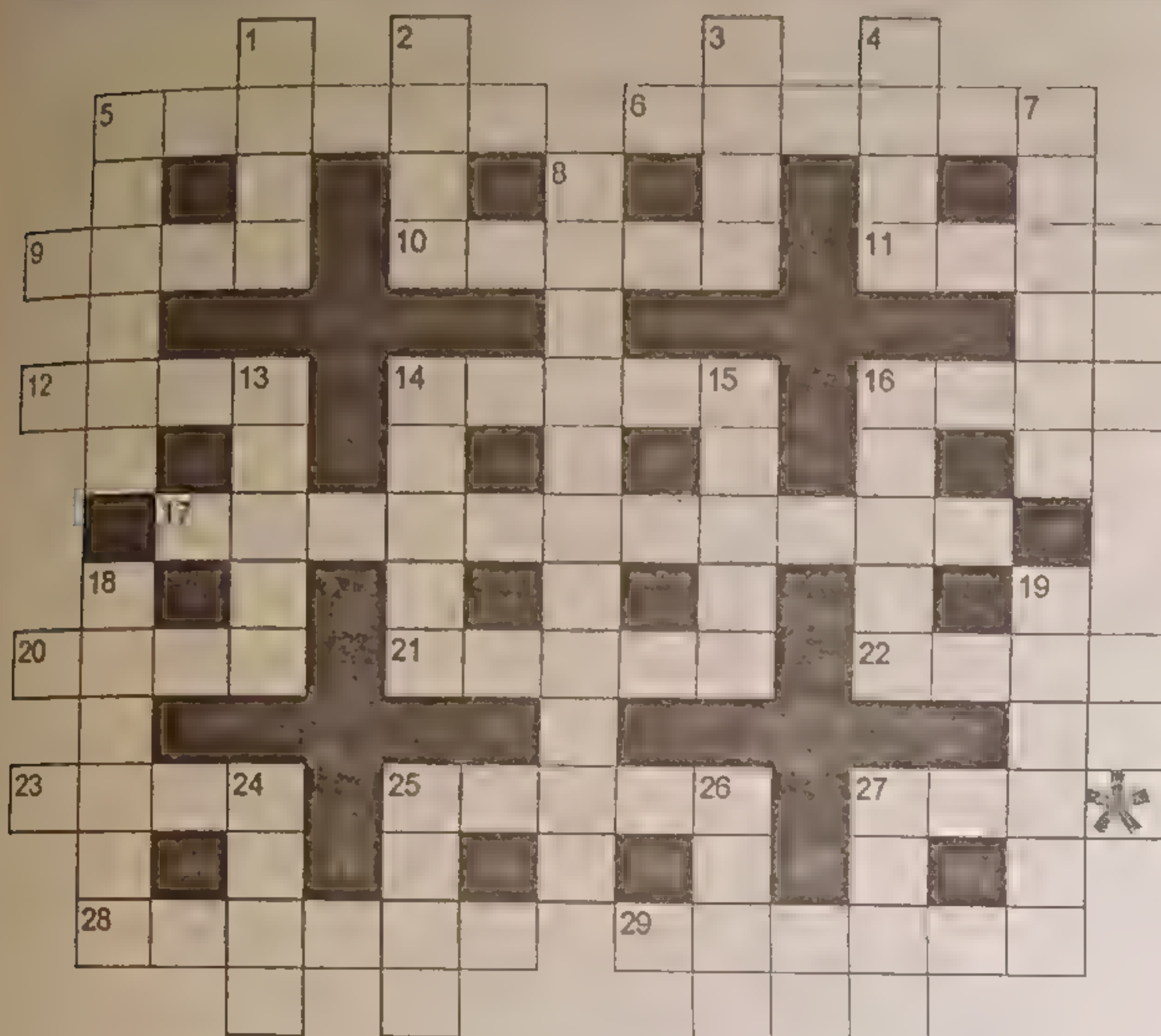
06:00 «ДАДЛИ СПРАВЕДЛИВЫЙ». Комедия
07:15 «Русалочка». М/ф
07:50 «Табалуга». М/с
08:20 «Смешарики». М/с
08:30 «Гора Фреглов». М/с
09:00 «Оливер Твист». М/с
09:25 «САНТА-КЛАУС». Комедия
11:25 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
12:00 Жизнь прекрасна
14:00 Снимите это немедленно
15:00 Кино в деталях
16:00 Общественное мнение
16:30 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». Х/ф. 1-я и 2-я серии
21:00 «ОБНАЖЕННОЕ ОРУЖИЕ». Боевик
23:00 «ШОУ ТРУМАНА». Комедия
01:05 «ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ». Драма

Вниманию любителей программы

от КЛИПнись!

Любой клип
А. Наумова вы
можете переписать
на свою кассету
или на диск,
предварительно
оформив заявку.

Исключительный телефон: 35-94-44



По горизонтали: 5. Место, где можно спать ночью. 6. Каньон реки Дарьял. 9. Зарок монаха. 10. Предок всех ослов. 11. Обабок. 12. Муза Геродота и Страбона. 14. Блюдо из ничего из рук умелой женщины. 16. Понтов на три туза при двух дамах на руках. 17. Острое вирусное заболевание нервной системы. 20. Эпидемическое заболевание, от которого тоже делают прививки. 21. Миллион граммов. 22. Прах. 23. Комфортабельное парусное судно, признак материального достатка. 25. Публицистический жанр. 27. Что у Фемиды в руках кроме меча? 28. Тетеревятник и перепелятник. 29. Страж пирамид с отбитым носом.

По вертикали: 1. Самое неприятное «блюдо» в приличном ресторане. 2. Табу президента на выходы парламента. 3. «В районе - эпидемия!» Какая эпизоотия упомянута в «Кавказской пленнице»? 4. Муж Ольги, враг тупых хазаров. 5. Учре-

дитель Нобелевской премии. 7. Государство, в котором сфинксы являются национальным достоянием. 8. Член Госдумы с белым флагом на передовой. 13. Развлечение для многих, а для А. Саурина - работа. 14. Тот, кто породил Гулливера. 15. Бессмысленность поиска выхода из комнаты, в которой нет дверей и т.п. 16. Бескрасочное тиснение. 18. Она же душа. 19. Иномарка (яп.). 24. Кличка белого пуделя Куприна. 25. Кто искал на фронте танкиста Годердзи Махарашвили? 26. Напиток из зерен одноименного дерева. 27. «Пропеллер» теплохода.

Новый пароль будет завершением едкой реплики принцессы математики Софьи Ковалевской на отказ чиновника от образования в ее просьбе. Просьба была пустяковой: разрешить преподавать ей математику в Петербургском университете. Но чинуша решил не делать прецедента - раз преподаватели сплошь одни мужчины, то и нововведения ни к чему. А теперь цитата:

«Когда Пифагор открыл свою теорему, он принес в жертву богам сто быков. С тех пор все»

14, 26, 13, 15, * / 16, 10, 23, 21, 29, 28

5, 20, 2, 4, 11, 25

Пароль составьте из букв под числами и звездочкой в сетке кроссворда.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №26

По горизонтали: 5. Акинак. 6. Облако. 9. Вата. 10. Пикша. 11. Стая. 12. Вира. 14. Сапог. 16. Грош. 17. «Крузенштерн». 20. Перл. 21. Нетто. 22. Мясо. 23. Реле. 25. Парус. 27. Мюнх. 28. Вдовец. 29. Ваниль.

По вертикали: 1. Виза. 2. Карп. 3. Юбка. 4. Марс. 5. Акация. 7. Осадок. 8. Акупунктура. 13. Аврал. 14. Сезон. 15. Гитто. 16. Гарем. 18. Резерв. 19. Ассоль. 24. Едок. 25. Паек. 26. Скат. 27. Маис.

Пароль кроссворда:
ВАМ ПОРА В САРАЕВО.

ЭТО БЫЛО ДАВНО...

С пяти лет она занималась музыкой. Каторга, когда тебе всего пять. Она до сих пор помнит фуги и инвенции Баха. Мама клала перед ней, на крышку пианино, десять спичек, и она играла десять раз одно и то же, перекладывая по спичечке справа налево. Мама не проверяла, она вполне могла бы переложить пару спичек, не играя, но никогда этого не делала. И кто докажет? В музыкальной школе она была лучшей, ее слава вызывала уважение сорвиголов из дворовых футбольных команд Крестьянской заставы. Дворы, сообщавшиеся между собой проходами, калитками в заборах, отделенные гаражами, глухими стенами, на которых лепились голубятни из сетки и фанеры. Во дворах сушилось белье. Из окон неслось: «Ко-ля-а-а! Домо-о-ой!» Сверху, с Таганки, бежали ручьи. Мальчишки, перепрыгивая через них, играли в футбол дотемна. Воронцовские бани из кирпича цвета лежалого мяса и с чер-

ной трубой с крышкой. В тихое небо шел белый густой дымок. Окно актового зала на пятом этаже школы, черное пианино, белые руки с сильными, совсем не тонкими пальцами. И сам Витька Пармухин романсы пел - ей, семикласснице! Это было давно...

Вчерашняя школьница пришла на прослушивание к известному маэстро. Мандельштама наизусть? Как говорят сейчас - легко! «Что петь будем?

Какая прелесть!» Она вышла за дверь. «Какая дешевка!» Такое не прощают, не простила и она. Это было давно...

Не знала, что такое фонограмма. Редактор Всесоюзного радио записывал ее по ночам: «Мы понимали, что получает она мало, как и все «бесставочные». За запись платили по максимуму - две ставки по 5 рублей. А нужно было готовить, учить, потеть ночь в студии. Но она рвалась к этому. Да и «десятка» ей тогда, видимо, была очень нужна». Это было давно...

«Меня взяли в эстраду!» - восторг, первые гастроли, праздник, холодные номера гостиниц. И неизменная в каждой поездке огромная банка с капустой, снаряженная мамой. Спортивный дух везде. «А почему в честь победителей конкурсов за рубежом не исполняют гимн СССР? Чем спортсмены лучше?» Жонглировать в ГИТИСе учили неделю, а она выучилась за 6 часов. Заперлась в комнате и жонглировала мячиками и шляпами до двадцатого пота. Это было давно...

Девочки с косичками в розовых платьицах попискивали тонкими детскими голосами вслед за ней: «Миль-он, миль-он, миль-он алых роз!» Из окна актового зала на пятом этаже музыкальной школы не виден кирпич воронцовских бань. Нет бань, нет школы, нет и самой Крестьянской заставы. Всенародная артистка стала «народной СССР», которого тоже нет. И это тоже было давно...



СДАТЬ ДО 18 АПРЕЛЯ

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

ПРИЗЫ АПРЕЛЯ

- 2 - Атлас Саратовской области.
- 3 - Спецприз для детей.
- 4 - П. Козьмо.
- 5 - Экспресс-приз.
- 6 - Только для ЧК.

Купон без указания номера приза в розыгрышах не участвует

НОМЕРА ПРИЗОВ

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

ДОМ КНИГИ

● Ленина, 129
Т.44-54-72

● Трнавская, 21
Т.33-17-25

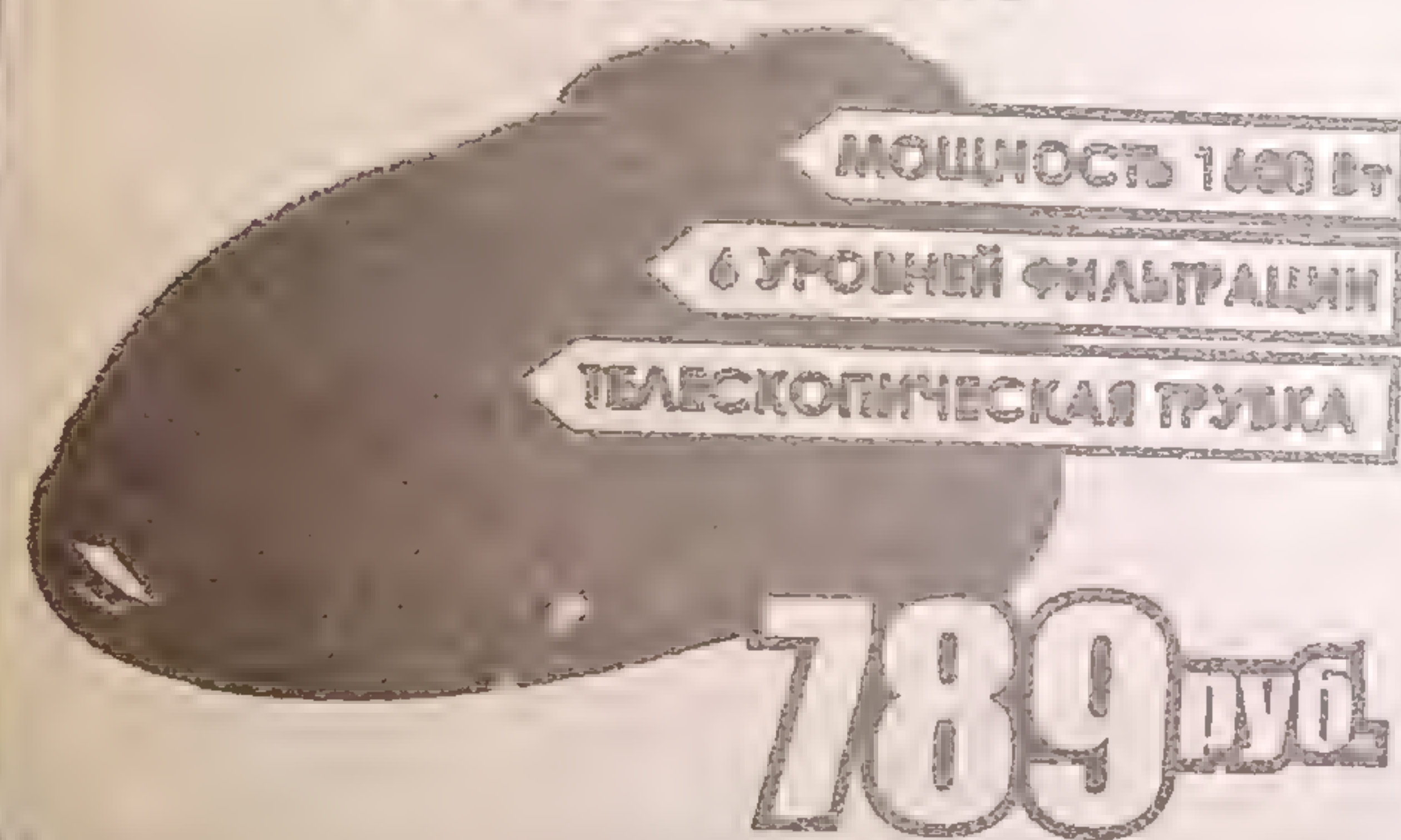
● Трнавская, 57
Вход справа от входа
«Лотос»

с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 17.00
выходной - воскресенье

РЕАЛИЗМ

РЕАЛЬНО! НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

SITRONICS
ПЫЛЕСОС ST-1972

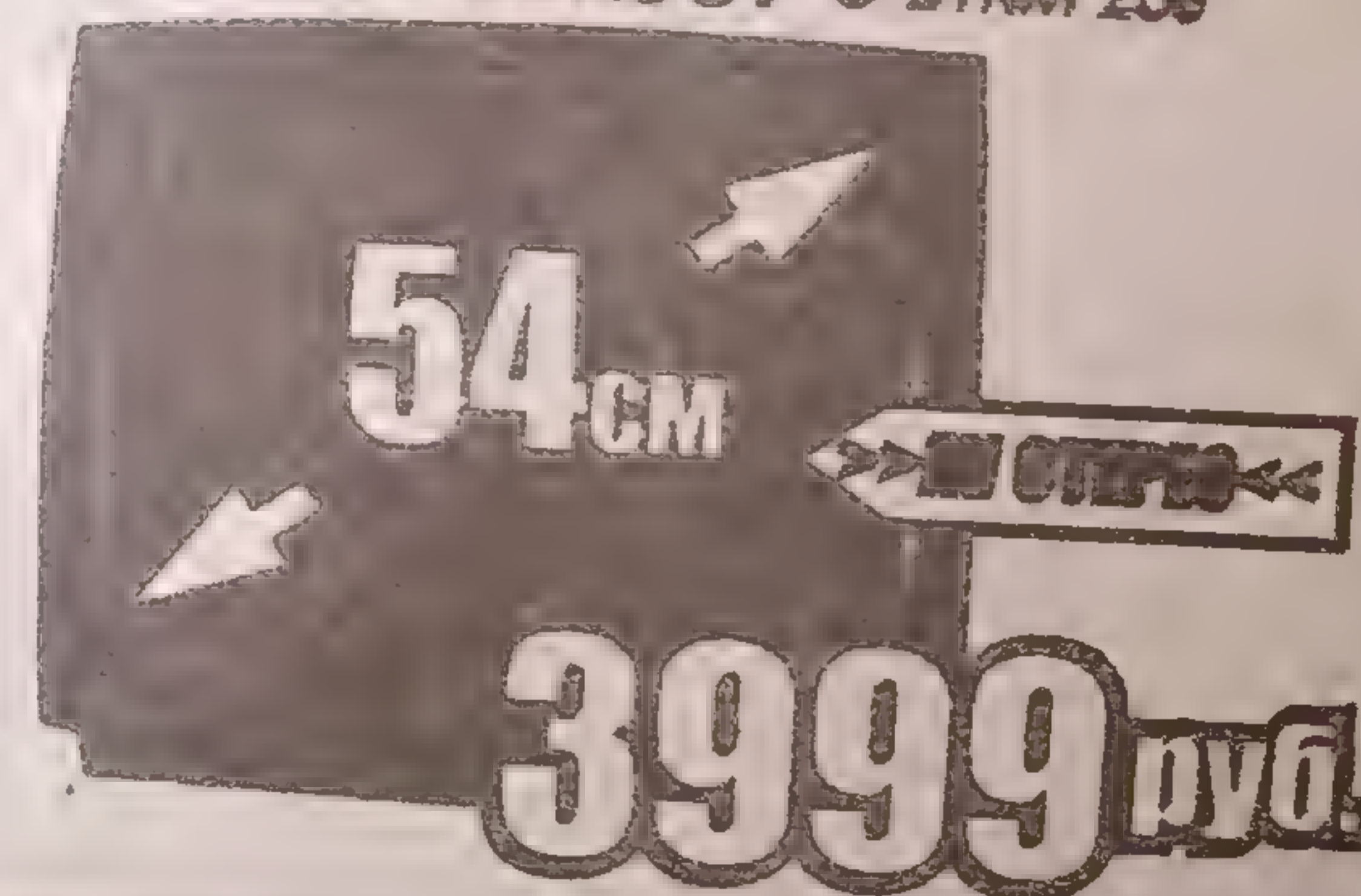


Indesit
СТИРАЛЬНАЯ
МАШИНА
WISL 62 CSI

Углуб 40 см
Загрузка 5 кг

8599 руб.

HITACHI
ТЕЛЕВИЗОР C-21RM 256



проспект Героев, 26, т. 32-08-51
ул. Менделеева, 1/3, т. 63-03-03
WWW.SATELLIT-S.RU

САТЕЛЛИТ
СЕТЬ МАГАЗИНОВ ЭЛЕКТРОНИКИ

ВОЛЖСКАЯ СТАРИНА

Газета в газете

2005 №6 (апрель)

Продолжаем публикацию воспоминаний участников революционных событий 1917-1918 годов в Балакове, хранящихся в фонде Истпарта Центра хранения документации новейшей истории Саратовской области (ЦДНИСО).

Начало в №5 ВС (СГ №22 от 22.03.05 г.)

фисковали счета крупной буржуазии...

19 февраля старого стиля в 1918 г. они организовали восстание. Организаторы в 9-10 часов утра направились в союз грузчиков, спровоцировав некоторых малосознательных, заявив им, что, мол, в переломе участвуют рабочие Союза металлистов (тогда были самые революционные). Набрав в дополнение к ним часть

заводе большевиков тов. Глухарева и Константинова, направились на завод военно-промышленного комитета «Муравей». Я и тов. Демчев и другие сочувствующие объявили о прекращении работ и направили рабочих в Союз металлистов. ... Семину Козину (рабочий-конюх на заводе) положили на воз спрятанные винтовки, чтоб он их доставил в Союз (винтовки

освободить товарищей и разогнать митинг, взял первым винтовку, выстроил нас человек 30, и пошли [мы] к Совету.

Находящаяся охрана у арестованных товарищей, узнав решение металлистов, побросала оружие, в том числе и пулемет, и разбежалась. Обрадованные комиссары узнав, что им организована помощь ... [выбежали]... из арестантского помещения, ... [взяли]...

лись только тов. Сечко, избитый, еле живой, и несколько вдали площади убитый Григорий Иванович, брат В.И. Чапаева. Жаль было, очень жаль безвременно погибшего за молодую, только еще организующую Советскую власть на местах; он был моложе В.И. Чапаева.

В.И. Чапаев в то время формировал в Пугачеве красногвардейские отряды, по полу-

1917 ГОД И МЯТЕЖ 4 МАРТА (19 ФЕВРАЛЯ) 1918 Г. В БАЛАКОВЕ

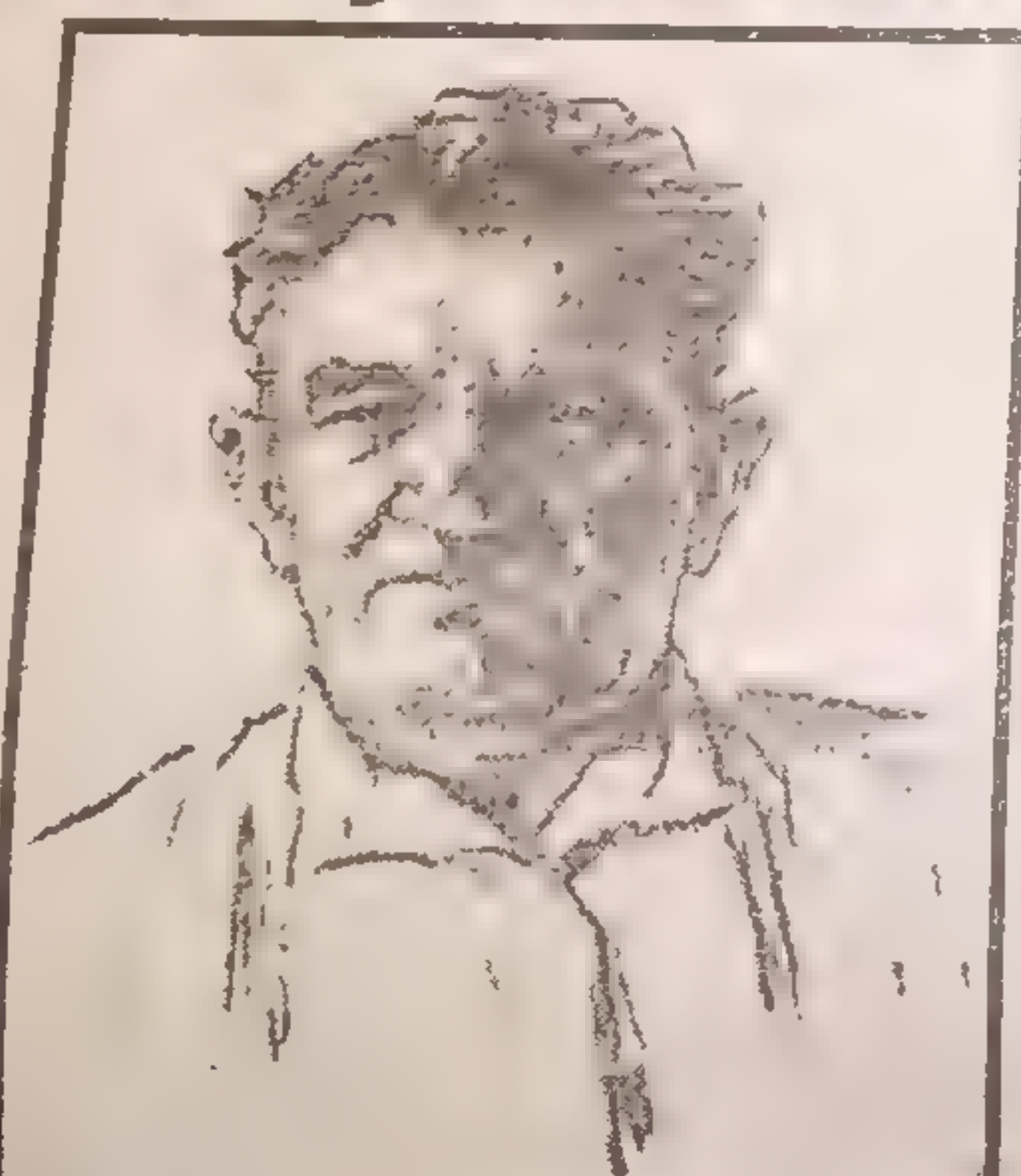
Воспоминания участников событий

Из воспоминаний

В.Бородина

(20/XII 1935 г.)

В декабре месяце 1917 года в г. Балаково, очистившемся окончательно от меньшевиков и эсеров, организовалась Советская власть. Вместо бывшей городской Думы организован Совет народных комиссаров г. Балакова, комиссариаты: Военный, Продовольственный, Труда, Земледелия и т.д. Во главе комиссариатов работали рабочие от станка, батраки, вернувшиеся с фронта империалистической войны. Присланный из Николаевска... Григорий Иванович Чапаев был избран военным комиссаром г. Балакова. Молодая Советская власть



И.С.Новиков - народный комиссар соцобеспечения, затем первый редактор советской газеты в Балакове

вет городских комиссаров, здания купечества - под дома invalidов, школы, детские дома, библиотеки и т.д.

У крупных держателей и ку-

люмпенпролетариата, внезапно напали на Совет, разоружили малочисленный отряд Красной Гвардии, забрав оружие, в том числе единственный пулемет арестовали в здании Совета всех комиссаров, приставив к ним вооруженную охрану, заняли почту-телеграф, приступили к организации митинга, готовя расправу над коммунистами и революционными рабочими.

Я тогда работал на заводе Якова Мамина. Прихожу на квартиру обедать, ко мне прислал своего сына уцелевший от ареста единственный комиссар ... [(маляр, рабочий, член партии большевиков завода Ивана Мамина)] тов. Кудашкин Е.Г., который через сына сообщил о происходящих событиях и просил организовать на заводах по-

мы сохранили на заводе в количестве 50 ш[тук] от разоружения ... меньшевистской деморализованной караульной роты). Доставили в Союз винтовки, а там уже было много рабочих металлистов со всех заводов, которые ... обсуждали [обращение]... Контрреволюционного комитета, в котором ... [он просил]... избрать 3-х делегатов и прислать на митинг для организации «Народной власти». Мы, большевики, на ходу обменялись мнениями и решили избрать делегатов, в составе которых назначили одного большевика т. Глухарева. Конечно не для того, чтобы организовать «народную власть», а для того, чтобы оттянуть время, продлить митинг, а пока организаторы митингуют, в это время во что бы то ни стало освободить арестованных товарищей... Тов. Лушников, бывший служащий (ныне

брошенные охраной винтовки, [и] вместо того чтобы ждать помощи или бежать к нам, ... двое [из них], не воздержанные в рассудке, горя злобой ... вперед нас [бросились] на митинг. Это были Чапаев Григорий и Сечко Вениамин, комиссар труда.

Добежав до площади, где был устроен митинг, они [устремились к трибуне, чтобы убить организатора восстания Краснова и др. Толпа сначала расступилась, давая якобы дорогу им, а потом сомкнулась, смяла их, выхватил[а] у них винтовки, началось избиение, Гриша отбива[л]ся, проталкива[л]ся через толпу, вот он уже вне толпы, оста[л]ось два квартала, дорога на Пугачев, вдруг погоня, выстрелы. ... Григорий Иванович падает, смертельно раненый пулей в шею навывлет.

Нам вместо ожидаемого сопротивления пришлось только пройти мимо Совета. Тов. Лушников, бывший служащий (ныне

чении известия о происходящих событиях в Балакове и смерти брата он прибыл в г. Балаково на другой день с красногвардейскими отрядами из сел Брыковки, Сулака, Березово и др. На похороны и ликвидацию последствий мятежа.

Похороны происходили при многочисленном присутствии рабочих Балакова ... красногвардейских отрядов, выступая на могиле брата, Василий Иванович говорил, что он будет бороться за Советскую власть до последней капли крови, и говорил, что не [будет] щадить того, кто поднимает руку на власть Советов.

Организаторы восстания были арестованы, на заседании Совета, по предложению В.И. Чапаева, на буржуазию города Балакова был [(за организацию восстания и смерть брата)] введен чрезвычайный налог на укрепление органов Советской власти - один миллион рублей, каковой был собран

№29
(спецвыпуск) (1193)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

15
апреля
2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Дела партийные ЗА ОТСТАВКУ!

10 апреля в Балакове прошел митинг, организованный местным отделением КПРФ. По различным оценкам, возле ГДК побывало от 500 до 1300 человек. Митингующие критиковали власть и собирали подписи за отставку Правительства.

ЛИДЕР ОПРЕДЕЛИЛСЯ

До выборов - 7 месяцев. Внешне в Балаковском, Вольском, Духовницком, Хвалынском, Пугачевском районах все спокойно, о выборах разговоров мало, больше идет партийная перетусовка. «Единая Россия», коммунисты, ЛДПР и другие партии оживились, но не всегда из желания понять жизнь. Выборы в Облдуму и Госдуму будут в том числе и по партийным спискам. На сегодняшний день рейтинг ЕР - лидирующий во многих районах.



ВОПРОС МЭРУ

Отвечает В.Тимофеев, глава администрации БМО

Кто сегодня на территории области или БМО контролирует качество лекарств и соответствие их международным стандартам? Как обезопасить себя от подделок?

О.Марикова

Есть в Саратове центр стандартизации и качества лекарственных препаратов. Обязанность этой фирмы - проверять качество поступающих в область. Заводов, производящих лекарства, в области нет, поэтому проверяются все, что ввозятся. Как себя обезопасить? Посмотреть на упаковку, не сам препарат. Ведь большинство подделок все равно видно - цвет не тот, вид

ИЩИТЕ, ПРОСИТЕ, СТУЧИТЕ... ВАМ НЕ ОТКРОЮТ ДВЕРЬ

25 марта состоялось традиционное ежегодное собрание председателей садоводческих товариществ совместно с представителями УВД, налоговой службы, транспортников, администрации БМО. Предполагалось, что мы совместно наметим пути решения наших проблем.

Ищите, просите, стучите - как в Библии - и вам откроется дверь. Я была рада. Наконец-то наши многолетние и многочисленные обращения за помощью во все властные структуры услышаны и поняты. К нам идут на помощь, а вместе мы сила.

Каково же было мое разочарование и удивление, когда я увидела полупустой зал заседания и в президиуме - Семенова А.Г. и специалиста отдела учета и контроля муниципальных земель. Видимо, вопросы продовольственной безопасности и криминального «металлического» промысла, ущерб от которого не поддается оценке, не столь значим для руководителей нашего города и Совета народных депутатов.

Транспортники доложили о своей готовности перевозить нас до дач по всем маршрутам. При согласовании тарифов обещали по возможности учесть низкую платежеспособность дачников.

Милиция рапортовала о своей «успешной» борьбе с расхитителями металла с дач. Однако хорошая статистика краж не уменьшает.

Справедливое замечание в наш адрес высказала эколог Данилова А.А., что мы загрязняем территории садоводческих товариществ разным мусором и не убираем. Неоспоримо, что вок-

нов, исключая воровство металла.

С этой информацией я выступила перед собравшимися. Я высказалась за государственную монополию на переработку лома черных и цветных металлов и против вывоза его за границу. Я привела официальные статистические данные, свидетельствующие, что только за 4 года экспорт лома алюминия вырос по России в 130 раз, тогда как производство его не увеличено. По уровню доходности «металлический» бизнес уступает лишь нефтяному, поэтому наведение здесь порядка невозможно без изменения действующего законодательства.

Я говорила о своем несогласии и несогласии общества содержать воров металл через оплату повышенных тарифов на электроэнергию, воду, коммунальные услуги, включающих в себя восстановление украденных электропроводов, разграбленных лифтов, крышек канализационных люков, изоляционных материалов теплотрасс и т.д.

Собрание в этот день удивило меня вторично. Мое выступление было рассмотрено, без разрешения председательствующего, прервала дачница садоводческого товарищества «Заречный», которое также грабят «металлисты». Она заявила, что я говорю лозунги, которые всем надоели. Стала упрекать председателя за его пассивность и в дальнейшем

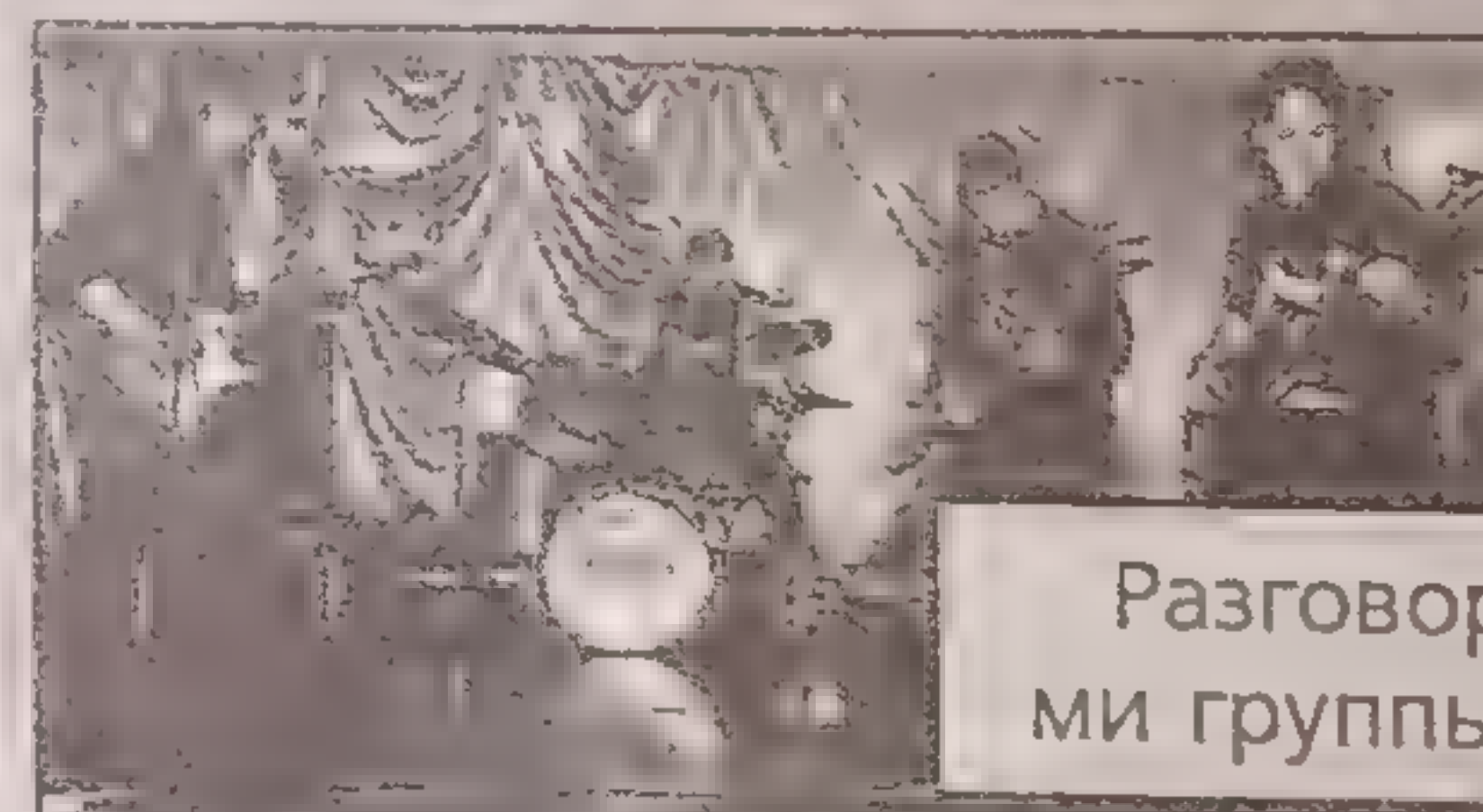
ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**БУДЬТЕ АКТИВНЫ -
И ВАША ЖИЗНЬ
ИЗМЕНИТСЯ К ЛУЧШЕМУ!**

Вновь о повышении тарифов
на воду.

- стр.2

**«СЛУШАТЬ ЭТО ТЯЖЕЛО,
А ИГРАТЬ - ИНТЕРЕСНО!»**



Разговор с музыкантами группы «Inferno».

- стр.3

**«ВОЙНУ Я ЗАКОНЧИЛА
В ПРУССИИ...»**

Воспоминания зенитчицы - ветерана войны.

- стр.4

**Анекдот от БОССС-
НЕ РАСТЕРЯЛИСЬ!**

С приходом нового губернатора саратовские чиновники всех балаковцев окрестили «питерцами». Балаковцы от этого не расстроились. Более того, вышли с предложением в Госдуму:

- Переименовать Балаково в Петербург-на-Волге.

...лекарственных препаратов. Объяснить эту фирму - проверять качество поступающих в область. Заводов производящих лекарства, в области нет, поэтому проверяются все, что ввозятся. Как себя обезопасить? Посмотреть на упаковку, на сам препарат. Ведь большинство подделок все равно видно - цвет не тот, вид не тот. Если есть сомнения, обращайтесь к специалисту-провизору в комитете здравоохранения. Телефон: 37-48-37.

Газовая компания заявляет, что ей очень много должно муниципальное предприятие «Гигиена», и потому она грозит отключить газ. Значит ли это, что бани могут приостановить работу? Какой выход видят власти в этой ситуации?

Д. Саргаева
На сегодня есть задолженность в сумме 180 тыс. рублей. В прошлые годы бюджет покрывал расходы, которые не входили в тариф, сегодня в бюджет дотация не заложена, потому сложилась такая ситуация. Вопрос решится, если будут увеличены тарифы на услуги бань. Скорее всего, это произойдет уже в апреле, и тогда мы начнем расплачиваться с газовиками. А бани будут работать.

Несколько недель назад представители ПАТП обещали, что в месте размещения частных автобусов (в районе церкви) будут установлены контейнеры для мусора и сделан временный туалет. До сих пор ничего нет, мусор валят просто в кусты, а туалет - на улице. Когда здесь будет наведен порядок?

Л. Курносоев
Я поговорю еще раз с Роговым и частными предпринимателями, контейнер обязательно надо ставить. Что касается туалета, у меня сомнение - все попытки открыть в городе общественный туалет потерпели фиаско. Последняя попытка была у магазина «Гранд» - превратили его в помойку и вынуждены были закрыть. Здесь можно сделать временный туалет, как на стройках. Посмотрим, посоветуемся с коммунальщиками.

Когда, наконец, будут восстановлены буквы на стеле на въезде в город?

Т. Заслонова
Буквы все найдены, одна изуродована. Все они являются вещественными доказательствами, пока идет следствие. Но как только оно закончится, все вернется на место, потому что восстановить городу быть невозможно.

...платежеспособности дачников. Милиция рапортовала о своей «успешной» борьбе с расхитителями имущества дач. Однако хорошая статистика краж не уменьшает.

Справедливое замечание в наш адрес высказала эколог Данилова А.А., что мы загрязняем территории садоводческих товариществ разным мусором и не убираем. Неоспоримо, что вокруг дач мусора быть не должно.

На собрании было принято решение о создании городского общества садоводов, необходимость в котором созрела давно.

За день до нашего собрания я встречалась с министром промышленности и энергетики Саратовской области по вопросам наведения порядка в сфере заготовки, переработки и реализации лома черного и цветного металла и закрытия пунктов его приема. Министр отметил, что все 38 муниципальных объединений Саратовской области протестуют против воровства металла, и призвал всех нас объединить свои усилия в борьбе с воровством металла путем обращений в Госдуму, Правительство РФ, администрацию Президента РФ с законодательной инициативой о принятии регламентирующих зако-

проводов, разграбленных лифтов, крышек канализационных люков, изоляционных материалов теплотрасс и т.д.

Собрание в этот день удивило меня исторично. Мои выступления вдруг посели данно, без разрешения председательствующего, прервала дачница садоводческого товарищества «Заречный», которое также грабят «металлисты». Она заявила, что я говорю лозунги, которые всем надоели. Стала упрекать председателей в их пассивности и в дальнейшем продолжала энергично «забивать голы в собственные ворота», сводя на ноль своим выступлением работу председателей садоводческих товариществ по защите дачников от вора металла.

В заключение хочу сказать, что председательствующий Семенов А.Г. поддержке нашей дачницы обрадовался, не посчитал нужным ответить на заданные вопросы, не подвел итог собрания, не зачитал его резолюцию и ушел. Ушли и мы.

Проблема воровства металла с дач осталась. Не решен вопрос по отводу весенних вод с дач РТИ. Негде продать излишки дачной продукции жителям жилого городка - огромного жилого массива.

Н. Шапошникова, председатель комиссии по законности и связям с общественностью с/т «Ветеран»

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?



И Дмитриева. Репортаж из мэрии

Итоги прошедшего года все еще остаются темой для разговора и анализа. На планерке в мэрии представитель налоговой инспекции отчитывалась о том, как в прошлом году собирались налоги, какие были проблемы и как они решались.

Несколько лет назад Балаково собирало во все уровни бюджета более 4 млрд. рублей, в прошлом году собрали 2 млрд. 740 миллионов, что на 37 процентов меньше уровня 2003 года. Объяснение простое - в федеральный бюджет недоплатили налогов на 14 процентов меньше из-за того, что крупные плательщики - БМУ и БРТ - перешли на налоговый учет в Саратов. То есть в принципе эти деньги (налоги) были заплачены, только не нам, а Саратову. А еще больше пострадал территориальный и местный бюджеты - поступления сократились на 71,9 процента из-за реорганизации РАО ЕЭС.

Кроме того не выполнены плановые показатели по налогу на доходы физических лиц по земельному налогу. Ошибка была в расчетах - при составлении плана учитывались земли ликвидированных предприятий и предприятий-банкротов, хотя было очевидно, что налога с них не

ДЕНЬГИ ПОТРАЧЕНЫ. ЗАБУДЬТЕ

получишь. Еще не были учтены при расчете плановых налогов предприятия, находящиеся в предбанкротном состоянии. Так, в «Саратовгэсстрое» было введено конкурсное управление и не выплачивались текущие начисления - в результате недополучено более 40 млн. рублей.

Таким образом недополучение связано, по словам докладчика, не с плохой работой налоговой службы, а с небрежным планированием налогов.

В подтверждение сказанного исполняющая обязанности руководителя инспекции Л.П. Попова рассказала, сколько проверок было проведено, сообщила, что по результатам выездных проверок было доначислено 111 млн. рублей, по результатам камеральных - 107 млн. рублей. Правда, взыскана всего половина доначисленного. Инспекторы проверяли торговлю алкоголем, игорный бизнес, контрольно-кассовую технику. Везде находили нарушения и налагали штрафы. По игорному бизнесу результаты таковы: проверено 609 объектов, по результатам доначислено более 3 млн. рублей в бюджет. А вообще суммы поступлений в бюджет с игорного бизнеса после проверки выросли в 6 раз. Проверялись и пункты приема лома, но

только в части официальной регистрации и уплаты налогов. Так что на дачах, где разворовывается металл, от этих проверок ситуация не изменится. Правда, некоторые пункты вынуждены были заплатить штрафы и выплатить налоги.

Налоговая служба работает с недоимщиками в том числе и путем ареста имущества и обращений в суд. В результате, несмотря на все трудности прошлого года, план сбора был выполнен, но дополнительных налогов собрать не удалось. После доклада вопросы были только по текущим платежам на 2005 год, так как прошитый 2004-й уже мало кого интересует, деньги-то давно потрачены! А в этом году план первого квартала по сбору налогов не выполнен, и глава БМО настаивал, что инспекция должна работать лучше, на что докладчик отвечала:

- Мы все делаем в рамках закона.

И никто не вспомнил, что 2006 год будет особенно сложным, так как каждому поселению предстоит иметь свой маленький бюджетик, району - свой, а все основные средства будут поступать централизованно из областного и федерального бюджетов. Как будем жить, что иметь? Наверное, это тема отдельного доклада.

Анекдот от БОСС

НЕ РАСТЕРЯЛИСЬ!

С приходом нового губернатора саратовские чиновники всех балаковцев окрестили «питерцами». Балаковцы от этого не расстроились. Более того, вышли с предложением в Госдуму:

- Переименовать Балаково в Петербург-на-Волге.

Ю.А. Курбатов

Творчество наших читателей

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Я постоянная подписчица вашей газеты, пенсионерка, мне 79 лет. Вот и решила послать вам свои частушки-подбирушки. Может, понравятся.

З. Беляева

Миша в дудочку играет,
Боря пляшет трепака -
Страну нашу развалили
Два таких же... молодца.

Растяну гармонь пошире,
Пусть девчата подпоют,
Чтобы знали все

в России,

Спи спокойно, Балаково,
Баю-баюшки-баю,
Ночка темная настанет -
Провода срезать пойду.

Как бомжи наши живут.
До свиданья, речка Волга,
До свиданья, бережок!
Уезжает губернатор
К Лукашенке на восток. (?)

Недавно в школе № 12 прошел семинар для заместителей директоров по учебно-воспитательной работе на тему "Психологическая адаптация педагога в современном образовании". Школа в этот день с утра встречала гостей-коллег. Коллектив решил поделиться опытом по созданию комфортных условий работы для молодых учителей и учебы для ребят. Марина Мишустина, заместитель директора по УВР СОШ № 12, считает, что особое внимание стоит уделять молодым специалистам, которых у нас немного.

ОПЫТ ДЛЯ ВСЕХ

- Если учитель на первом году работы не получил поддержки и понимания со стороны коллег, он обязательно столкнется с реальностью и может даже испытать шок, - говорит она.

Педагоги 12-й школы рассказали о своих методах работы, а потом продемонстрировали их. Все уроки были открытыми. Как считают многие школьники, открытый урок - это испытание для учителей и для учеников в равной степени, только у каждого там своя роль. Выявили мы и отличие открытого урока от обычного. Ребята из 4-го класса считают, что у открытого урока уровень сложности чуть выше.

Сложнее, потому что готовились ученики к нему более ответственно. Попробуй что-нибудь не выучи, когда на тебя придет смотреть весь город! Конечно, без волнения - никак. Но знания спасают. Большой акцент педагоги делали на игре, чтобы ребята вели себя естественно и не боялись отвечать. Но урок все равно оставался уроком для обеих сторон, потому что давал опыт, каждому свой.

Заместители директоров по УВР других школ, выходя с уроков, искренне улыбались, пораженные активностью и увлеченностью детей. Секрет успеха как объяснили педагоги СОШ № 12, прост: объяснение доброжелательное, но требовательное. Тогда ребятам интересно, нет страха что-то не понять, не успеть за учителем, возникает внутреннее желание учиться.

- Если есть система работы, - говорит Галина Потапкина, зам. директора по УВР СОШ № 22, - то учитель всегда добьется таких хороших результатов, какие мы увидели.

После уроков, полные впечатлений и свежих идей, заместители директоров провели дискуссии о проблемах современного образования. А их, как известно, немало.

Л.Ляликова

«СМЕХО-ПОЛИ-КЛИНИКА»

Под таким заглавием прошел вечер юмора в Балаковской МО ВОС.

Открыла вечер председатель организации Красникова Лилия Григорьевна (1-й врач), сказав:

- Сегодня у нас начала работу необычная поликлиника - лечение проводится смехом, шуткой, улыбкой, веселой песней. И врачи не совсем обычные. Это врачи-смехачи, врачи-смехологи, врачи-смехопеды, врачи-смехурги.

*Так уж издавна ведется,
Так завел честной народ:*

*Если дело удастся -
Час потехи настает.*

Продолжает 2-й врач:

*- Кто не любит веселиться,
Тот немного нездоров,
И тому cura лечиться
Но у смеходокторов.*

Собравшиеся члены МО ВОС дружно аплодировали и заразительно смеялись над эротическим похудением (для мужчин) и сбрасыванием лишнего веса (для женщин), лечебным голоданием, снятием кармы. Прозвучали рекомендации для девушек на выданы, молодизмы, монолог, стихи, эпиграммы, миниатюры и анекдоты.

*- Душ Шарко из прибауток,
Рано утром - легкий смех,
Натощак пятнадцать*

шутков -

Вот и ожил человек.

Все наши зрители покидали зал с улыбкой смехореабилитационного воздействия.

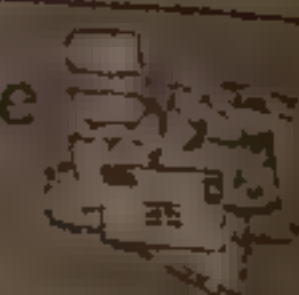
*- Эх, смехлечение,
лучшее самое,*

*А улыбка -
лучшее из лекарств.*

*Так пойте с нами,
танцуйте с нами*

ПОСЛЕДНИЙ ГЛОТОК ОТНИМАЮТ

Письмцо в конверте
погоди, не рви



Да что же это такое?! Не успели еще утихнуть споры по повышению тарифов на жилищно-коммунальные услуги и внедрению закона о монетизации льгот, как вспомнили о тружениках наших сел. Взяли да и повысили с лихвой тарифы и нормативы на потребляемую воду. Да ведь это для наших сельчан как смертный приговор. Да у них отнимать уже нечего! Нечего! Если в прошедшем году за полив одной сотки платили около 15 рублей в месяц, то с повышением тарифа на воду полив сотки будет обходиться в 240 рублей. Подумать только, в 16 раз больше! В настоящее время, имея в среднем 10 соток поливного участка, нужно заплатить 2400 рублей в месяц за один только полив. А еще плюс оплата воды на домашние расходы и расходы на поголовье скота и птицы. Где возьмут такие суммы пенсионеры и неработающие? Потому-то и стыдно было сидеть в президиуме конференции Новониколаевского административного округа депутату Совета депутатов муниципалитета В.В.Косолапкину и зам. главы БМО Г.И.Шестеркину. Народ согласен платить за воду, но в разумных пределах, с учетом планируемой инфляции на каждый год. Видимо, при создании монстра районного масштаба - РКС (районные коммунальные сети) плохо считали. Поэтому руководителю РКС трудно приходится вести диалог с сельчанами. Финансовая несостоятельность недавно созданной организации налицо, много раз менялись ее руководители, поэтому так неуверенно чувствует себя В.Корсаков. Может быть, не надо было создавать эту организацию, раз ее трудно управлять?

В этом году произойдет реорганизация структурных подразделений управления в районе. Вот и переложите эту проблему во вновь образованные административные округа с передачей им финансовых средств от сбора налогов за потребляемую воду. Народ сам решит на своем малом Совете, сколько и за что платить. Властям не надо учить, как жить крестьянам, помочь им надо! Дарить людям добро - главный смысл жизни любого человека, тем более, наделенного властью.

Люди старшего поколения помнят, как в послевоенные годы был введен налог на каждую вишенку и каждую яблоньку, каждый ягодный куст. И результат был. Сады были вырублены! И еще, когда М.С.Горбачев на пороге перестройки повел борьбу с продажей спиртных напитков, на юге России были уничтожены посадки винных сортов винограда. Выходит, что наши депутаты ратуют за уничтожение того, что еще выращивают на своих подворьях сельчане? Тогда итог один: не с чего будет собирать налоги, а сельчане еще более обнищают.

И еще. Не надо забывать и то, что с повышением тарифа на воду возрастут цены на сельхозпродукцию на рынках города.

К 60-летию Великой Победы

МИРНОЙ ЖИЗНИ

НАШИШ И НАХОДКИ

К 60-летию Великой Победы МИРНОЙ ЖИЗНИ И МИРНЫХ НАХОДОК!

Самый тихий кабинет в средней общеобразовательной школе села Маянки - Комната боевой Славы. Даже если в школе перемена и неугомонные мальчишки «гоняют» по коридорам, сюда они входят серьезными и по-взрослому тихими. Может быть, потому что на оформленных стендах фотографии их дедушек и бабушек, а может быть, потому что

не только собирают информацию, они даже сумели сохранить документы своего земляка Бориса Шахбуденного, доблестно воевавшего в Чапаевской дивизии. В экспозиции музея кроме снимка Бориса Ивановича в черкеске - его награды и давняя газета «Знамя коммунизма», в которой описывается боевое прошлое бесстрашного чапаевца.

Отдельные стенды - о воевавших школьных учителях: Александре Сергеевиче Яганове, Александре Никандровиче Баринове, и, как дань уважения и гордости своим современникам, альбом об Александре Климове, маянском парне, воевавшем в сегодняшние дни. Есть здесь уголок

краеведения. Его экспонаты - огромные белесые камни с отпечатками то ли плавников рептилий, то ли лап с перепонками древних животных - найденные школьниками более 30 лет назад на берегу Иргиза. Маянские ребята мечтают, чтобы камни осмотрели ученые и они оказались бы останками мамонта или какого-нибудь ихтиозавра.

- Тогда, - думают ребята, - сюда приедут археологи, здесь начнутся важные исторические раскопки, а мы будем помогать археологам и подсказывать, где еще можно что-нибудь найти...

Пусть они мечтают, и пусть находки у них, их детей, внуков и правнуков будут только такими - мирными.

М.Сузова

ционного воздействия.

- Эх, смехлеченье,

лучшее самое,

А улыбка -

лучшее из лекарств.

Так пойте с нами,

танцуйте с нами

И шутите, коль сможете,

лучше нас!

Н.Степанникова,

зав. Балаковским филиалом

областной спецбиблиотеки

для слепых

ИДЕТ ЛЕДОХОД

По сообщению станции "Озерная", вскрытие льда на реках Балаковского района, по сравнению с предыдущими годами, ожидается примерно на неделю позже. Малый и Большой Иргиз начнут освобождаться ото льда примерно с 11 по 17 апреля, Саратовское водохранилище - 23-28 апреля. Уровень воды в реках ненамного выше нормы. Высота снежного покрова - 19 см.

сии были уничтожены посадки винных сортов винограда. Выходит, что наши депутаты ратуют за уничтожение того, что еще выращивают на своих подворьях сельчане? Тогда итог один: не с чего будет собирать налоги, а сельчане еще более обнищают.

И еще. Не надо забывать и то, что с повышением тарифа на воду возрастут цены на сельхозпродукцию на рынках города.

Н.И.Миронов, ветеран труда

ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемый наш читатель! Ваше письмо не первое на эту тему и, надо сказать, депутаты тоже их получают. Поэтому 28 марта нормативы на воду пересмотрены и снижены. Дано поручение главе БМО разработать программу помощи малоимущим сельчанам, поставить водомеры в рассрочку или бесплатно. Кроме того, всем пенсионерам (а они все - малоимущие) надо обращаться за субсидиями в свой отдел УСЗН. Документов каких-то готовить не надо, надо только написать заявление (если пенсионер) и предоставить справку о зарплате (если работающий). Одинокие пенсионеры, если их коммунальные платежи превышают 15,4 процента пенсии, имеют право на субсидии, работающие - если их платежи превышают 22 процента от совокупного дохода семьи. А в 2006 году как раз и произойдет то, что вы предлагаете: сельские Советы в каждом поселении будут сами устанавливать цену на воду и норматив потребления, исходя из местных условий. Поэтому уже в этом году надо думать, кого выбирать в депутаты своего поселения, потому что завтра они будут определять уровень вашей жизни, а не далекие городские чиновники и депутаты горсовета. Поэтому будьте активны, и тогда ваша жизнь изменится к лучшему.

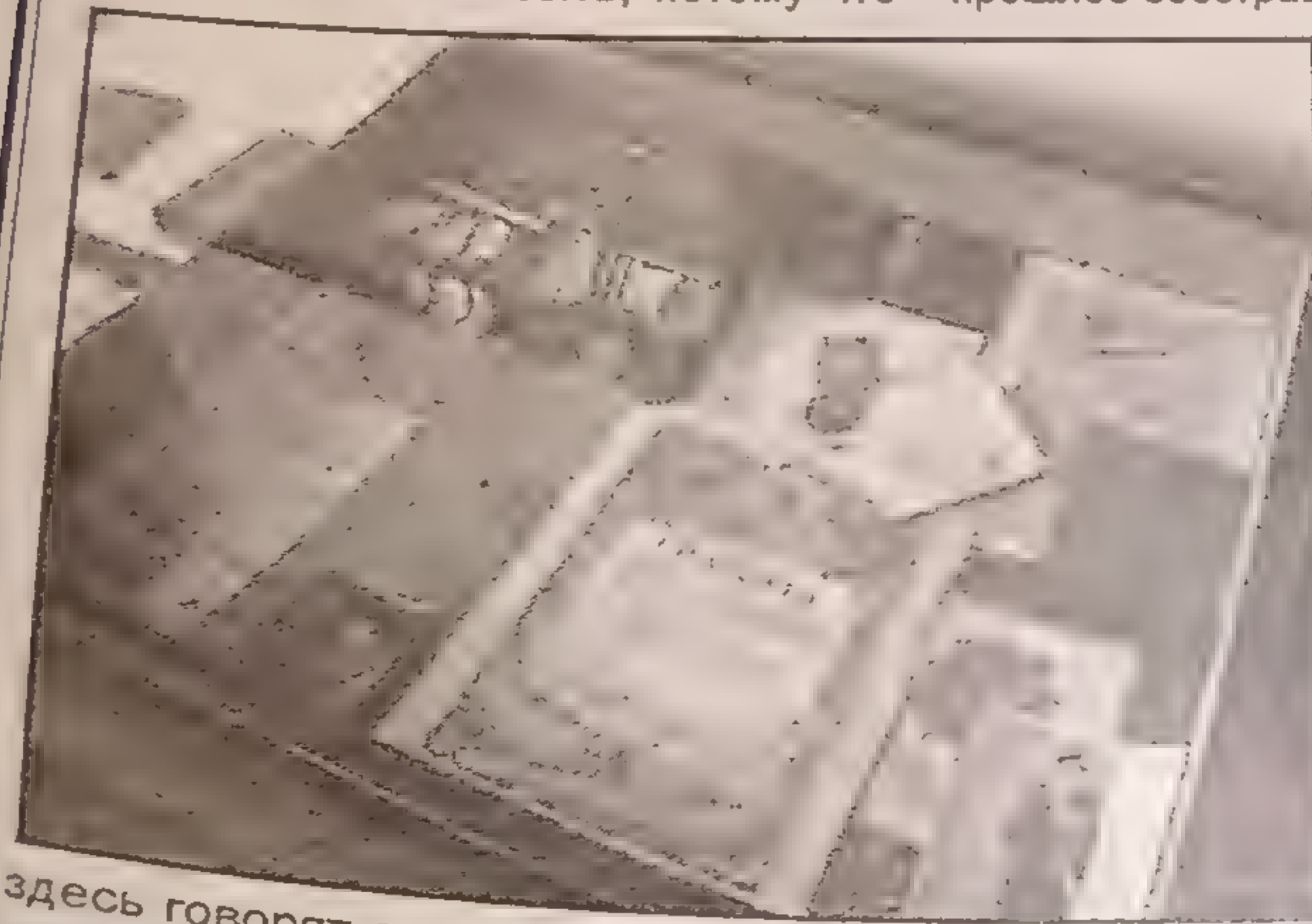
СТИХИЯ НЕДОФИНАНСИРОВАНИЯ

В поселке Дзержинского от подтопления пострадали несколько домов частного сектора. И хотя такой прогноз в управлении дорожного хозяйства и благоустройства города имелся, к натиску внешних вод подготовиться не сумели.

Мы все знаем: чтобы в послезимнее потепление улицы и дома нашего города не страдали от потоков, следует принимать меры профилактики, то есть вывозить снег. Но этой зимой снег вывозился в крайне недостаточном количестве. В основном с улиц поселка Сазанлей было вывезено 800 т снега и 500 т - с улиц поселка Дзержинского. А все из-за финансовой недостаточности, которая уже стала притчей во языцех на все случаи жизни. Для жителей 5 частных домов на ул. Ломоносова в пос. Дзержинского это обернулось бедствием. В зону подтопления попали не только дворы и надворные постройки. Вода доверху заполнила подвалы домов и стала «проситься» наружу. Наполовину оказались затоплены газовые водонагреватели, и люди остались в домах без отопления раньше, чем того хотелось бы. Материальный ущерб обернулся приличной, но никак не ком-

пенсиреваемой суммой, так как застраховать дом от подобного случая никто из пострадавших не догадался. Чтобы как-то укротить маленького журчащего монстра, по распоряжению управления дорожного хозяйства и благоустройства города была задействована ассольерная машина. Но на быструю откачку и вывоз воды одной единицы такой техники мало. К сожалению, другая машина стоит на долгосрочном ремонте и все по той же пресловутой причине недофинансирования. Ведь если в прошлом году на содержание дорог и благоустройство в бюджете значилось 11,5 млн. рублей, то в этом - всего 4,5 млн. Получается, что совсем ничего, особенно если учесть слова начальника УДХБ Юрия Сима: «Полноценная сумма должна быть обозначена цифрой 19 с лишним млн. рублей и никак не менее».

М.Смирнова



здесь говорят о войне, о подвигах, а разве в такие минуты посмеешься или побегаешь?

- В нашей школе, в Комнате боевой Славы, - рассказывает Лариса Петровна Панкратова, здешний учитель, - собрана информация об участниках Великой Отечественной войны, которые из Маянки ушли защищать Родину. Среди них - Герой Советского Союза Василий Иванович Мельников. В последнее время ребята собирали сведения об односельчанах - тружениках тыла.

В каждом маянском доме ребят встречают приветливо, рассказывают о своем боевом или трудовом пути и с удовольствием и без боязни отдают пожелтевшие от времени фотографии - для музея. Школьники

Про рок

Рок-группа "Inferno" - это относительно молодой коллектив Балакова, но уже твердо стоящий на сцене и осознающий, чего он хочет.

Альбомы балаковских исполнителей редко появляются в продаже, хотя многие песни известны и любимы. Группа "Inferno" собирается порадовать своих поклонников альбомом под названием "Ночь". И хотя материал есть уже на три альбома, записан пока один. Он сейчас ждет своего часа. К записи второго диска ребята планируют приступить весной.

Разговаривая с музыкантами об их творчестве, всегда интересно узнать о жизни группы. С историей мы и начали разговор.



СОСТАВ ГРУППЫ

Дмитрий Ушаков (Стерх) - гитара, вокал
Сергей Кузнецов (Бонус) - гитара
Леонид Моторин (Дизель) - бас-гитара
Сергей Ушаков (Искровик) - барабаны

МУЗЫКА ИЗ АДА

КОРР.: Вы музыканты от рождения или случайно ими стали?

ДИЗЕЛЬ: Все началось с клуба "Солнышко". Я тогда учился в техникуме, со мной был парень. Он пошел в клуб учиться играть на гитаре и позвал меня с собой. Этот же парень привел и Диму. В клубе у нас образовался свой ВИА, мы долго там играли, потом решили создать рок-группу. Купили инструменты, на которые денег хватило... Я свою первую гитару никогда не забуду. Это супер-бас "Урал".

СТАРЫЙ: Можно сказать, в клубе "Солнышко" и зародилась группа "Стерх". Первая наша репетиция состоялась 4 августа 2002 года. Начинать с чужих песен, потом только стали делать свои. Услышали про концерт возле ГДК "Молодежь против наркотиков" и пришли на прослушивание. Там познакомились с Олегом Маштаковым (зачинателем рок-клуба на определенном этапе развития рока в Балакове) и группой "Утроб". До этого мы играли в парке у "Октября". Но после концерта присоединились к рок-клубу и стали репетировать там.

КОРР.: Тяжело приобретать аппаратуру?

СТАРЫЙ: В рок-клубе уже была аппаратура, мы только арендовали помещения. А вообще дорого. Чтобы нормально репетировать, нужны (помимо инструментов) колонки, микшерный пульт, усилитель.

КОРР.: Говоря об истории группы "Inferno", нельзя

ДИЗЕЛЬ: Сначала мы играли в клубе "Солнышко", а потом переехали в "Ветер" (прим. автора - по-прежнему "Солнышко"). Там мы играли в "Солнышке" - шестигранники со строгими правилами, который подключался в специальный пульт.

СТАРЫЙ: Во время репетиции он сделал всего две ошибки и то в быстрых песнях.

КОРР.: Давайте поговорим о вашем творчестве. У вас в группе музыку и стихи пишет несколько человек. Бывает, что идеи сталкиваются?

СТАРЫЙ: Если я пишу песню, я пишу ее под себя. Она у меня в голове, и я ее вижу по-своему. У Бонуса совсем другое восприятие музыки. Если бы кто-то один у нас писал песни, я думаю, они были бы все с одним характером.

ДИЗЕЛЬ: Споры бывают на тему, что делать в песне. И кто докажет, что его точка зрения верная, тот прав.

БОНУС: Если честно, я подобную музыку (heavy metal) никогда не слушаю, просто не могу. Мне ее нравится играть, и этого достаточно.

СТАРЫЙ: Также и у меня. Песня "Андеграунд в жизни" (прим. автора - она звучала на последнем выступлении группы) сделана в стиле "альтернатива". Слушать что-то похожее тяжело, а играть интересно.

КОРР.: По-моему, эта песня отличается от ваших

К 60-летию Великой Победы

ПРИЗВАНИЕ - ПОИСКОВИК

При распределении обязанностей среди недавно выбранных депутатов балаковского молодежного парламента отвечать за патриотическое воспитание поручено инструктору-методисту военно-патриотического центра «Набат» при военкомате Сергею Василенко. Человека, более соответствующего этой должности, пожалуй, сейчас трудно найти.

Говорят, истинное чувство патриотизма должно быть выстрадано, наверное, поэтому поколению, пережившему войну, не надо объяснять, что такое любовь к Родине.

Для Сергея школой патриотизма стали поисковые экспедиции, первая была в 2003 году на «Невский пятачок».

- До этой экспедиции, - говорит он, - я не понимал многого, а как подняли первого бойца, все во мне перевернулось, душа загорелась, и сейчас я уже себя не представляю без выездов в экспедиции!

Там, на местах боев, происходят удивительные вещи, у многих поисковиков начинаются видения: воспроизводятся события боев, слышатся крики солдат, звуки стрельбы и взрывов, некоторым снятся вещие сны Сергей вспоминает:

- Девушке одной приснилось, как нашего кавалериста преследовали немцы, догнали, взяли в кольцо и расстреляли под березой. Она проснулась и говорит:

лож, полностью сохранилась сумка с бинтами. При виде такого зрелища у многих поисковиков навернулись слезы, такое за душу сильно хватало.

В Вяземском районе Сергей стал свидетелем необычного явления. При захоронении в Смоленске в церкви шло отпевание над 20-ю гробами с останками поднятых бойцов.

- Священник читал молитву, по-



С.Василенко с трофеем

исковики стояли у гробов, и вдруг, откуда ни возьмись, прилетела бабочка и начала садиться на каждый гроб. Священник от удивления прервал

молитву, и все поняли, что что-то произошло. А я стоял ближе всех к флагу и хорошо все видел. Потом, когда бабочка, облетев все гробы, не пропуская ни одного, исчезла, ее пытались найти, но безуспешно. Мы думаем, что это был знак от душ солдат, которые, наконец-то, обрели свой покой!

Согласитесь, что сопереживание тому, что происходило в те

развития рока в Балакове) и группой "Утроб". До этого мы играли в парке у "Октября". Но после концерта присоединились к рок-клубу и стали репетировать там.

КОРР: Тяжело приобретать аппаратуру?

СТАРЫЙ: В рок-клубе уже была аппаратура, мы только скидывались на аренду помещения. А вообще дорого. Чтобы нормально репетировать, нужны (помимо инструментов) колонки, микшерный пульт, усилитель.

КОРР: Говоря об истории группы "Inferno", нельзя не вспомнить ваше прошлое название - "Стерх". Как получилось, что вы поменяли название?

СТАРЫЙ: Мы поменяли не только название, но и частично состав. Раньше с нами играл Женя Баринков. У нас потом разошлись музыкальные вкусы. "Стерх" играл легкую музыку, а нам хотелось тяжелее, хотелось больше соло. После к нам присоединился Бонус.

БОНУС: У меня в семье никто никогда ни на чем не играл, и у меня сначала мысли такой не было. И вдруг я начал сидеть по шесть часов в день с гитарой, занимался, мне было очень интересно. Когда почувствовал, что музыка - это мое призвание, пошел учиться в училище искусств. Что ни говори, а с музыкальным образованием проще работать в музыке.

СТАРЫЙ: Он нас теперь обучает, подсказывает идеи. Музыку стало проще писать.

ДИЗЕЛЬ: Правда, иногда как "загнет" термин научный, и мы сидим весь день думаем, что он обозначает. Бонус, когда пришел в группу, говорил "Я не могу медленно играть". (Обращается к Бонусу) Помнишь первые репетиции? А сейчас - "Давайте по-медленнее".

СТАРЫЙ: Мы потом решили, что если у всех партии будут в одинаковом темпе, это скучно.

КОРР: А Костыль? Он откуда появился?

СТАРЫЙ: О-о! Это отдельный разговор. Бонус пришел в группу "Стерх" у нас был ударник, тот вообще ничего не умел играть. Нам сказали: "Хотите выступить на концерте?" - "Да". - "У вас группа есть?" - "Да". - "Через неделю концерт". Это было закрытие парка у "Октября". Мы подготовили программу из трех песен, и тут наш ударник понял, что это не для него, и ушел из группы. И я, рискуя, предложил своему брату: "Хочешь быть ударником?" - "Да, только я не умею играть." - "Научим!" И за неделю до концерта мы его научили играть на барабанах с полного нуля.

За разговором музыканты открыли творческий секрет. Скоро поклонники балаковского рока услышат в "Дядюшке Rancid" нечто новое, совместный проект групп "Блеф", "Wild Grase" и "Inferno" - "Дядюшка Rancid". Ребята утверждают, что в Балакове раньше это никто не играл. Стиль называется колледж-панк. У "Дядюшки Rancid'a" есть уже 15 песен. Нам осталось только их услышать и полюбить!

Лилиана

БОНУС: Если честно, я подобную музыку (heavy metal) никогда не слушаю, просто не могу. Мне ее нравится играть, и этого достаточно.

СТАРЫЙ: Также и у меня. Песня "Андеграунд в жизни" (прим. автора) сделана в стиле альтернатива" (сказать что-то положее тяжело, а играть интересно).

КОРР: По-моему, эта песня отличается от ваших других произведений?

СТАРЫЙ: Да! Мы стараемся делать все по-другому. Наш музыкальный стиль разноплановый. Есть в нем и heavy metal, и альтернатива, прослеживаются и другие течения. Куда повернем потом, пока не знаю.

КОРР: А как появилась "Восточная"?

БОНУС: Я как-то ночью придумал гитарный ход и отдал его Димке.



Он по-прежнему не умеет играть. Нам сказали: "Хотите выступить на концерте?" - "Да". - "У вас группа есть?" - "Да". - "Через неделю концерт". Это было закрытие парка у "Октября". Мы подготовили программу из трех песен, и тут наш ударник понял, что это не для него, и ушел из группы. И я, рискуя, предложил своему брату: "Хочешь быть ударником?" - "Да, только я не умею играть." - "Научим!" И за неделю до концерта мы его научили играть на барабанах с полного нуля.

Задал себе эту тему, пальцы ее и заиграли.

КОРР: Эти песни войдут в первый альбом?

СТАРЫЙ: Нет. В первом альбоме будут песни, созданные ранее. Я думаю, во втором альбоме вы их услышите.

боев, происходят удивительные вещи, у многих поисковиков начинаются видения: воспроизводятся события боев, слышатся крики солдат, звуки стрельбы и взрывов, некоторым снятся вещие сны Сергей вспоминает:

- Девушке одной приснилось, как нашего кавалериста преследовали немцы, догнали, взяли в кольцо и расстреляли под березой. Она проснулась и говорит: «Копайте вон под той березой, там лежит боец, я точно знаю!» Когда она показала место, мы стали копать и подняли кавалериста вместе с лошадью!

Проникая в атмосферу жесточайших боев 60-летней давности, поисковики становятся свидетелями мужества и героизма советских солдат, своею кровью затушивших пожар той страшной войны.

Василенко рассказывает:

- Из болота поднимали совсем юную медсестру, лет 18-19-ти, в болотной жиже сохраняется труп прекрасно, мы смогли рассмотреть ее потемневшее лицо, коса у девушки была длинной, тяже-

молитву, и все поняли, что что-то произошло. А я стоял ближе всех к флагу и хорошо все видел. Потом, когда бабечка, облетев все гробы, не пропуская ни одного, исчезла. ее пытались найти, но безуспешно. Мы думаем, что это был знак от душ солдат, которые, наконец-то, обрели свой покой!

Согласитесь, что сопереживание тому, что происходит в экспедициях, это лучшее патриотическое воспитание. Поэтому, мягко говоря, странно слышать нынешние предложения закрыть поисковые отряды. Странно и другое: почему балаковским поисковикам надо униженно просить финансовой поддержки на такое святое дело? И пусть давно умолкли последние взрывы Великой Отечественной войны, но земля еще не перестает воевать. Один из немецких идеологов заявил, что на территории Советского Союза последствия войны будут сказываться не менее 100 лет.

Е.Бруславцева

КОЗЫРЕК

В доме № 35 по наб. Леонова недавно обвалился козырек, что над подъездом пятиэтажки. Это случилось около двух часов дня. Минут за двадцать до происшествия на этом месте стояли люди. Но, видимо, чудо отвело их от беды. Объяснить случившееся легко. Дом построен в 1967 году, и с тех пор отремонтирован был только один козырек. Из-за этого в любой момент может произойти подобное обрушение.

Дом старый, да и живут в нем, в основном, пенсионеры. Примечательно то, что эта пятиэтажка кооперативная, и на ремонт деньги нужно выделять с членских взносов. После случившегося жители собрались решить вопрос, чтобы им ставили не металлические козырьки, а из более легкого материала. Есть одно «но». Жильцы-пенсионеры не в состоянии обеспечить капитальный ремонт ни подъезда, ни дома, ни козырька.

Обрушение такого бетонного навеса в этом районе уже не первое. Несколько лет назад в соседнем доме произошел подобный случай.

Ответ на эту сложную задачу прост: решать вопрос надо с председателем кооператива. Если финансовое состояние их товарищества совсем слабое, тогда можно попытаться привлечь внимание к проблеме управление по делам ГО и ЧС. Все-таки когда один козырек падает на голову, а другой, третий, пятый собираются это сделать - ситуация чрезвычайная и, надо сказать, не безопасная.

Д.Богачев

НА ГОЛОВУ

К 60-летию Великой Победы

«С собой мы возили большой колокол»

Прошло больше 60 лет с начала войны, но все пережитое помнится. Мы тогда понимали, что надо помогать стране. После окончания 10 класса в 1942 г. меня вызвали в военкомат на освидетельствование, признали годной к службе и направили на станцию Ртищево, где формировался 56-й зенитно-артиллерийский батальон. Обучали стрельбе из орудий молодые командиры. Нашим взводом командовал ленинградец Жуков Владимир Сергеевич. Стрельбе по фашистским самолетам обучали 3 месяца. В начале войны у немцев было много самолетов, сильная авиация. Первое боевое крещение я получила в декабре 1942 г. Немецкие самолеты летели бомбить Саратов, мы их перехватывали в Ртищеве.

Вместе с армией наша часть двигалась на запад. Сильные бои были на подступах к Москве. Враг зверствовал, самолеты тучами летели днем и ночью. Мы вели круглосуточные бои. Бомбежки были очень сильными, и люди из нашего дивизиона погибали целыми подразделениями. Через 2 недели после прибытия под Москву было прямое попадание в наш расчет. Командиром орудия была Галимова Лиля, у нее снарядом оторвало голову, а руки все держали наводку. Другая села на ее место. Это была наша первая жертва. В том бою погибло 5 девушек. После этого налета нас перебросили на ст. Узловая. Мы преграждали врагу воздушную дорогу к Волге. Многие из нас были ранены, контужены.

Потом нас перебросили в Смоленск, где шли тяжелые бои; в Белоруссию,

где охраняли небо над Минском. Редкая ночь проходила без тревог. Возили с собой большой колокол. Начинался налет - бил колокол и мы бежали к орудиям.

Были перебои с подвозом снарядов, снаряжения, питания. В Белоруссии стояли морозы -30-40 градусов. Если на месте находились долго, то рыли землянки, а то и приходилось сидеть, прижавшись друг к другу, прямо на лафете. Пушки, можно сказать, таскали на себе с места на место. Ящики со снарядами весили 80 кг, а мы их вдвоем во время боя подтаскивали к пушкам - стрелять-то надо было!

Первое время обмундирования для девушек не было, мы были одеты в мужскую одежду, часто плохо отстиранную от крови. Стирала обмундирование девушки-прачки вручную. В котлах на ко-



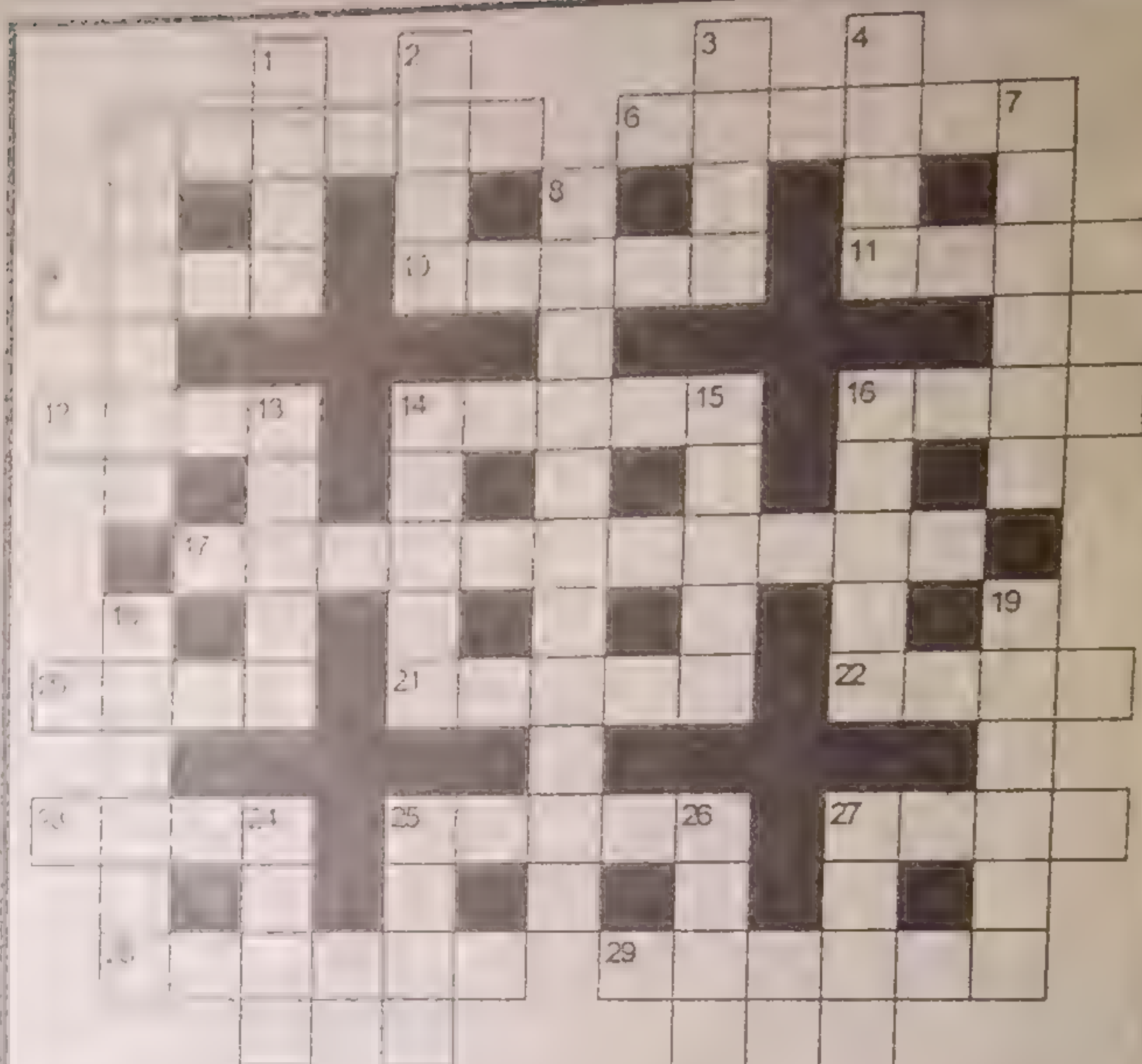
страх для этого грели воду. Зимой выдавали ватные штаны, шинели, большие ботинки с обмотками и портянками. Под конец войны стали поставлять одежду для женских подразделений. Мы почти всю войну провели «на улице».

Войну я закончила на территории Восточной Пруссии в г. Штеттине. Там мы не увидели таких разрушений, как в России. Поселения были чистые, богатые.

Наше подразделение расформировали в июле 1945 г. Много за три года пришлось пережить, перетерпеть. Когда я вернулась домой, отец мой был еще в армии. У матери дома было четверо детей. Им как-то прокормиться, они ходили в поле, собирали колоски, толкли их в ступе, пекли хлеб. Этим и питались.

Как приехала я в гимнастерке, юбке, сапогах, так и поехала в Саратов поступать в педагогический институт. Приняли без экзаменов. В комсомол я вступила на фронте, потом, когда уже работала в г. Балаково в газете «За социалистический труд», вступила в партию. Горком КПСС направил работать зав. отделом культуры. Приходилось восстанавливать заново работу клубов, библиотек, музыкальных школ. В Балакове вышла замуж. Муж тоже воевал, был ранен. Умер рано, оставив меня одну с маленьким сыном. Сашу я вырастила, выучила. Он инженер, работает на РТИ. На пенсию ушла рано из-за ранения в позвоночник, получив инвалидность. Война прошла, можно сказать, через всю мою жизнь...

А.П.Дьяконова



По горизонтали: 5.Затяжное устройство для создания талии. 6.Одно из главных изобретений человечества. 9.Слышимые колебания воздуха. 10.Одно из четырех окончаний вымени буренки. 11.Сколько пальцев на обычной человеческой ноге? 12.Разврат по старинке. 14.Профессиональный футбол. 16.Металл. 17.Он же иоаннит, член ордена. 20.Жилище из войлока. 21.Крестьянская одежда. 22.Птица, приносящая счастье, черно-белого цвета с красным клювом. 23.Часть холодного оружия с инкрустацией. 25.Премия по-заграничному. 27.Прихожая в избе. 28.Страна кленового листа. 29.Предсмертные конвульсии.

По вертикали: 1.Захват стропальщика. 2.Житель Ирана. 3.Хищный зверь. 4.Национальность проводников на Эверест. 5.Степная трава. 7.Тюрьма по старинке. 8.Разнообразие товара на витрине и под прилавком. 13.Топливо из сосны. 14.Гора на Дальнем Востоке. 15.Косметическая присыпка. 16.Поля с пшеницей (разг.). 18.Рисунок изменения значений функции на бумаге. 19.Имя дочери Собчака. 24.Река в Париже. 25.Сантехническое изобретение, приложение к унитазу. 26.Крупа из крахмала. 27.Любитель поспать.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №27

По горизонтали: 5.Глупов. 6.Коллаж. 9.Фикс. 10.Старт. 11.Часы. 12.Блок. 14.Гоген. 16.Клин. 17.Компаньонка. 20.Боль. 21.Кроки. 22.Сова. 23.Сорт. 25.Судно. 27.Бязь. 28.Ариэль. 29.Селена.

По вертикали: 1.Мусс. 2.Босс. 3.Пост. 4.Плач. 5.Гризли. 7.Жасмин. 8.Тангенсоида. 13.Кровь. 14.Гопак. 15.Наоми. 16.Кокос. 18.Солома. 19.Связка. 24.Трип. 25.Сель. 26.Осел. 27.Бред.

СОРЕВНОВАНИЯ В ЧЕСТЬ 20-ЛЕТИЯ БАЛАКОВСКОЙ АЭС

23-24 апреля в Балакове состоится открытое первенство по аэробическому марафону и пауэрлифтингу среди работников концерна "Росэнергоатом". Первенство посвящено 20-летию пуска первого энергоблока Балаковской АЭС.

Соревнования пройдут в спорткомплексе "Форум" (СОЦ "Спортэксп") Балаковской центральной станции. Начало соревнований по аэробическому марафону - 23 апреля в 11.00.

АВТОГЕН
КАК ЦЕЛЬ И СРЕДСТВО

Сезон начнется дачный сезон, но

15 апреля в ГДК в 18 часов состоится гала-концерт в рамках областного фестиваля "Студенческая весна-2005". В программе лучшие номера фестиваля и награждение лауреатов.

АВТОГЕН КАК ЦЕЛЬ И СРЕДСТВО

Скоро начнется дачный сезон, но для кого-то он совсем не прекращался. Металлостаратели всю зиму освобождали дачные участки от поливочных труб, металлических емкостей и другого дачного инвентаря. 5 апреля в одном из дачных кооперативов воры были задержаны прямо на месте преступления.

При задержании они оказывали сопротивление с автогеном в руках. В принципе за это и попали в приемник для административно задержанных. Арест - 10 суток. Двое молодых людей, безработных, но не бомжей, промышляли в дачном кооперативе «Пески». Во время «препарирования» металлической ёмкости прямо на дачном участке были задержаны сотрудниками милиции.

Группа представляет большой интерес, в настоящее время задержано два человека, - рассказывает Михаил Никулин, заместитель начальника милиции общественной безопасности. - В отношении их еще будет вестись работа. В процессе общения с задержанными выяснилось, что осуществляли они свою деятельность украденными аппаратами - автогенами, газорезками.

Задержание двух воров-мародеров проводилось в рамках другой операции. С начала месяца милиция общественной безопасности сформировала группу, в задачу которой входит задержание воров, промышляющих на кладбище. Вызвано это в первую очередь тем, что перед Пасхой люди идут на кладбище и обнаруживают пропажи оградок, табличек. В прошлом году фактов краж с кладбища было выявлено более тридцати, в этом году тоже есть и заявления от балаковцев, и задержанные. Не исключено, что и пойманные дачные воры по «производственной необходимости» бывали на кладбище. Пока же им предъявлено обвинение в двух кражах - металла с ДК «Пески» и автогена с ДК «Приканальный».

Н.Ивлиева

СОРЕВНОВАНИЯ В ЧЕСТЬ 20-ЛЕТИЯ БАЛАКОВСКОЙ АЭС

23-24 апреля в Балакове состоится открытое первенство по аэробическому марафону и пауэрлифтингу среди работников концерна «Росэнергоатом». Первенство посвящено 20-летию пуска первого энергоблока Балаковской АЭС. Соревнования пройдут в спорткомплексе «Форум» (СОЦ «Спортэкс») Балаковской атомной станции. Начало соревнований по аэробическому марафону - 23 апреля в 10.30, по пауэрлифтингу - 23 апреля в 14.30 и 24 апреля в 11.00.

29.Селена.
По вертикали: 1.Мусс. 2.Босс. 3.Пост. 4.Плеч. 5.Гризли.
7.Жасмин. 8.Тангенсоида. 13.Кровь. 14.Гопак. 15.Наоми. 16.Кокос. 18.Сопома. 19.Связка. 24.Трир. 25.Сель. 26.Осел. 27.Бред

15 апреля в ГДК в 18 часов состоится гала-концерт в рамках областного фестиваля «Студенческая весна-2005». В программе лучшие номера фестиваля и награждение лауреатов.

ОДИН ДЕНЬ С ЦЕЛИТЕЛЕМ

В субботу утром в моей квартире раздался звонок. Открываю - у порога стоит моя подруга Светлана из Балакова (вся взъерошенная, в глазах испуг, руки и губы дрожат чуть не плачет). Спрашиваю:

- Что случилось?

- Отведи меня в первую поликлинику, к доктору Кравцову, он там принимает по субботам. Его хвалят, говорят - хорошо лечит. Знакомые посоветовали обратиться к нему. У меня обнаружили фиброзную мастопатию в обеих грудях, операцию не хочу, - выпалила Светлана, переводя дух.

Быстро собравшись, мы отправились в поликлинику. Занедал очередь в тридцать пятый кабинет. Впереди нас уже было несколько человек. Первой зашла на прием пожилая женщина, опирающаяся на бадик. Вышла минут через сорок улыбаясь:

- Где я только ни лечилась, а он мне помог.

И взяв бадик под мышку, зашагала по коридору. Вторым был мужчина лет сорока пяти. Он вышел после приема какой-то светящийся и радостно заявил:

- Я теперь почти святой. Шесть лет назад Иван Данилович излечил меня от алкоголизма, потом от простатита, теперь избавил от курения. Жена будет носить на руках.

Следующей была молодая женщина. Она, вся съехившись и придерживая одной рукой низ живота, тихо вошла в кабинет. Через некоторое время вышла с широко открытыми глазами, в которых явно просматривалось удивление. Пожала плечами и сказала:

- Ничего не поняла. У меня было страшное воспаление. Лечилась около года, несколько раз лежала в гинекологии, а Иван Данилович помахал руками, что-то пошептал, и все прошло, хоть танцуй. Не зря я приехала издалека.

Меня разбирало любопытство, что там за доктор. Хотелось быстрее попасть на прием. Впереди нас оставалась женщина с двумя детьми. Она все время, пока ожидали, шипела на девочку:

- Держи осанку!

Но та по-прежнему сутулилась. Когда они вошли, через дверь было слышно, как Иван Данилович гром-

ко учит правильно говорить паренка (лечил заикание), а тот в свою очередь четко повторяет слова и предложения. Затем все затихло. Минут пятнадцать спустя вышла девочка со вздернутым носиком и сведенными назад лопатками, за ней паренек уверенно посматривающий по сторонам, и довольная мамаша.

Только мы хотели войти, как нас опередила молодая пара с маленьким ребенком на руках:

- Мы только на минуту - поблагодарить Ивана Даниловича: семь лет у нас не было детей и вот... сын. В ней называли в честь доктора.

Зайдя после них вместе с подругой, я попросила разрешения присутствовать при лечении. Иван Данилович (им оказался мужчина средних лет с добрыми голубыми глазами) согласился.

Внимательно выслушав жалобы Светланы, он подошел к ней поближе и стал делать пассы рукой.

- У меня там что-то шевелится, - заявила подруга.

- Не волнуйтесь, так должно быть, идут изменения в тканях, - ответил целитель и добавил:

- Проверяйте! Сами тщательно прощупайте грудь.

Светлана, затаив дыхание, сантиметр за сантиметром обследовала правую грудь.

- Вот здесь осталось еще небольшое уплотнение.

Иван Данилович сделал еще несколько пассов:

- А теперь?

- Теперь ничего нет, - вся грудь совершение мягкая.

Такую же уникальную «операцию» проделал и с левой грудью. После чего подруга спросила:

- Мне еще надо приходить?

- В этом нет необходимости. Если хотите, можете для профилактики попить настойку из перегородок грецких орехов, - ответил доктор.

Искренне поблагодарив Ивана Даниловича за успешное лечение, мы ушли домой. А к кабинету тем временем продолжали подходить другие пациенты.

Надежда Завгородняя, г. Энгельс
Крацов И.Д. будет вести прием в балаковской поликлинике №6 с 18 по 23 апреля в каб. №13а с 8 до 18 часов.

Команда «Мотор-газ» приехала с финальных игр первенства России среди юношей. Она представляла зону «Поволжье» в старшей возрастной группе. По сообщению тренера команды Виктора Федорова, балаковцы заняли 6 место. Всего в финале участвовало 12 команд - все, кроме нашей, воспитанники спортшкол олимпийского резерва. На первом месте - команда ТТГ (г. Югорск).

Трое балаковских футболистов вошли в состав сборной Приволжского округа по фут-


залу и сейчас участвуют в финале первенства России. Футзал очень похож на мини-футбол, только с небольшими расхождениями в правилах игры. Наша команда уже сыграла три игры (две победы и ничья), осталось еще четыре.

Как сообщают из отдела по спорту администрации, с 30 марта по 3 апреля в Кемерове прошли соревнования по пауэрлифтингу среди юниоров. В соревнованиях

Тебе, болельщик!

принимали участие сильнейшие спортсмены России. Наш земляк, воспитанник «Спортэксы», мастер спорта международного класса Андрей Ионов завоевал бронзовую медаль в весовой категории до 90 кг. Его результат - 837,5 кг (приседания - 330 кг, жим лежа - 195 кг и становая тяга - 312,5 кг).

Пишите нам: г. Балаково,
ул.Топоринская,4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №29. Тираж 8000. Цена свободная

Издатель: ООО «ВИРМА»

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

СВОБОДНАЯ
ПЕЧАТЬ

№31

(спецвыпуск) (1195)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

22

апреля
2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ВОПРОС МЭРУ



Отвечает В.Тимофеев, глава администрации БМО

- В здании рынка «Рокот», где пристройка со стеклянным потолком, нет кондиционеров, и было уже несколько случаев, когда люди там от духоты падали в обморок. Кто принимал такую работу и будут ли в этой части рынка делать вентиляцию?

О.Нерода

- Когда делали пристройку, вентиляцию сделали, но, видимо, ее не включают в целях экономии. Я попрошу санврачей проверить, как она работает и почему не включается.

- Когда в поликлиниках города начнут бесплатно протезировать зубы ветеранам труда?

Р.Филатова

- В этом году протезирование идет очень активно. Средства поступают, правда, с небольшим опозданием, тем не менее, 390 человек уже сделали протезирование и на очереди еще 718. Я думаю, что все проблемы у ветеранов труда с зубами мы решим в этом году.

- Не прошло и года, как наша центральная улица Ленина было отремонтирована, и она опять разрушена. Понесет ли кто-нибудь наказание за брак? Если да, то какое и кто?

В.Бегутов

- Комиссия проверяла состояние дорог уже сегодня, когда сошел снег. Во многих местах, и не только по улице Ленина, состояние дорог отвратительное. Организация, которая производила ремонт дорог, давала гарантию на 2 года. Так что будет теперь переделывать все за свой счет.

«Коротенько»

ТРОЛЛЕЙБУСЫ МОГУТ ВСТАТЬ

Трехмесячная отсрочка дана предприятию «Балаковозлектротранс» для решения экономической ситуации. 28 миллионов рублей - долг предприятия. Угроза банкротства нависла, коллектив «Балаковозлектротранс» собрал подписи под письмом в Совет депутатов, мэрию и губернатору. Необходимость срочного рассмотрения письма - очень велика. Троллейбусы фактически спасают ситуацию с перевозкой малообеспеченных граждан. Если они встанут - на улицу выйдут тысячи граждан и вовсе не за тем, чтобы ходить пешком - будут разбираться с властью.

ДАЧИ БЕЗ ВОДЫ

«Здоровье» и «Фосфор» - два дачных кооператива, территория обоих - на берегу канала. Сами дачники - нынешние и бывшие работники химзавода. Несколько лет были споры и жалобы по поводу трудностей с поливом. В этом году ситуация ухудшилась, дачники «Здоровья» обращаются в судебные инстанции, считая, что их вынуждают бросать свои территории.

ПОГОВОРИМ О КУЛЬТУРЕ

Съезд работников культуры Саратовской области прошел в областном центре. Министр культуры России Соколов принял участие в работе съезда, после чего проехал по губернии. В Балаково не заезжал, в Сенной встретится и с вольскими, и с балаковскими представителями СМИ.

СЕБЕ ДОРОЖЕ

В магазине «Гранд» в прошлую пятницу был конфликт. Задержание граждан, подозреваемых в противоправных действиях, проводили работники милиции. Георгий Козлов, юрист, хорошо известный балаковцам по голодовке у мэрии в 2003 году, находившийся в это время в магазине, попробовал поинтересоваться документами у работников УВД. В результате Георгий Козлов - в больнице и уже написал жалобы в разные инстанции на действия сотрудников милиции.

ПРЕКРАСНОЕ БЕСПЛАТНО

Начинается пора отчетных концертов местных творческих коллективов. 19 апреля прошел концерт хора русской песни «Волжские зори», 21 апреля - хорового отделения школы искусств. Также пройдут концерты танцевальных коллективов и цирковой сту-

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**СЕЛА БМО: ГОД ПРОШЕЛ.
ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ?**

Клубы закрыты, милиции нет.

- стр.2

**СЧАСТЬЕ ЖИТЕЛЕЙ УЛИЦЫ
СУВОРОВА**

- стр.2

Луч света в темном царстве.

**КУБ ВОДЫ ДЛЯ ПОЛИВА
РАВЕН ЛИТРУ БЕНЗИНА.
ЦЕНЫ РАСТУТ.
ДЕПУТАТЫ**

МОЛЧАТ

- стр.3

Куда бедному крестьянину податься?



ТАКИЕ РАЗНЫЕ КЛУБЫ

Ответ на письмо читателя СГ.

- стр.3

НАЙДИТЕ ФИГУ -

...труда с зубами мы
решим в этом году.

- Почему в районе «Хемикомпа» весной, как только сойдет снег, начинает пахнуть навозом? Это происходит каждый год. Никто ничего объяснить не может, а жители задыхаются.

- Если кто долго живет в Балакове, знает, что через Ливневые пруды вода собиралась, фильтровалась и попадала в озеро Линево. Сегодня пруды используются как резервуары. Поэтому вода застаивается и идет гниение водорослей. Поэтому и запах. Надо искать деньги и чистить водоем.

Д.Костенко

...ремонт дорог,
давала гарантию на 2 года. Так
что будет теперь переделывать
все за свой счет.

Находясь в это время в магазине, попробовал поинтересоваться документами у работников УВД. В результате Георгий Козлов - в больнице и уже написал жалобы в разные инстанции на действия сотрудников милиции.

ПРЕКРАСНОЕ БЕСПЛАТНО

Начинается пора отчетных концертов местных творческих коллективов. 19 апреля прошел концерт хора русской песни «Волжские зори», 21 апреля - хорового отделения школы искусств. Также пройдут концерты танцевальных коллективов и цирковой студии «Романтик». Вход на все концерты свободный.

БОРЬБА ОБОСТРЯЕТСЯ

Под вопросом участие коммунальной организации ЗАО ЖЭК в открытом тендере 29 апреля. Работники УВД изъяли у предприятия документы на проверку, а два автомобиля, которые использовались в ЗАО, пока изъяты, так как были куплены на средства муниципального предприятия, и теперь выясняется, на каких условиях они попали в ЗАО.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ КЛУБЫ

ОТВЕТ НА ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ С.Г.

- стр.3

НАЙДИТЕ ФИГУ - КРОССВОРД ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ

- стр.4

Проверь свою эрудицию.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ? ДЕЛА ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ

И.Дмитриева. Репортаж из мэрии

ЕСЛИ ТАКОЙ КОНТРОЛЬ, ТО ЗАЧЕМ НАМ СЧЕТНАЯ ПАЛАТА?

Вот уже несколько лет в Балакове работает отдел Федерального казначейства - организация малозаметная, но очень необходимая нашему городу. Как в прошлом году она контролировала наши деньги - доложил на планерке ее бессменный начальник С.Е.Чепелкин.

Суть работы казначейства - контроль за расходованием федеральных средств. Это и целевые платежи, это и программы, это и финансирование федеральных структур. Общий объем средств, которые прошли через расходные счета казначейства, составил в прошлом году 800 млн. рублей. Что конкретно контролирует казначейство? Субсидии, детские пособия, выплаты пострадавшим от катастроф (ЧАЭС, «Маяк», Семипалатинск), компенсации по вкладам, пособия по безработице, содержание вынужденных переселенцев. На стадии контроля было выявлено за год более 800 нарушений бюджетного законодательства на сумму 32 млн.

рублей. Но это не значит, что деньги ушли на сторону, просто документы были возвращены без исполнения и все средства были затем направлены по назначению.

В этом году казначейство намерено усилить контроль за расходованием федеральных средств, усилить для этого материальную базу и продолжить обучение персонала. Сегодня казначейство достаточно хорошо оснащено, на каждого работника по два компьютера, поскольку эти люди стоят на страже наших с вами денег и ни одна копейка не должна уйти не по назначению. Тем более, что наш бюджет из года в год все скуднее и счет идет буквально на копейки.

Прошлый год, как прошлогодний снег, уже мало кого интересует. Тем не менее, когда на планерке в мэрии докладчик, представитель финкомитета, рассказывал, как исполнялся бюджет 2004 года, выявились цифры весьма интересные. Например, в прошлом году от продажи земельных участков бюджет выручил 8,6 млн. рублей, что, конечно, немного облегчило жизнь балаковцам, но сразу возникает вопрос - а много у нас осталось этих земель на продажу и не получится ли так, что скоро вся земля, кроме той, что под поликлиниками и школами, уйдет с молотка? Может, все-таки выгоднее ее сдавать в аренду? Аналогичная картина и с недвижимостью - в прошлом году от ее продажи выручили 11 млн. рублей. Немного по меркам города, а так потихоньку продадим все и придется упразднить комитет по управлению имуществом.

Практиковали в прошлом году авансовые платежи, так как ситуация была напряженная, деньги требовались постоянно и поэтому предлагалось проплатить налог заранее. И вот результат - в первом квартале этого года мы недосчитались 4-5 миллиона рублей.

Прошлый год характерен тем, что постоянно брать кредиты, то есть жить в долг и списывать безнадежные долги с предприятий-банкротов («Химцентр»). К

слову о работе с недоимщиками - в прошлом году какие-то странные отношения сложились у местной администрации с руководством налоговой инспекции. Даже трудно охарактеризовать их каким-то одним словом. Сама докладчица Н.Н.Березина деликатно выразилась так: из-за отсутствия взаимодействия с межрайонной инспекцией были не предоставлены отчетные данные о величине недоимки в разрезе предприятий. Из-за чего не проводилась работа специальной комиссии с недоимщиками, как это было раньше и как есть в других районах. Но сегодня руководство в налоговой инспекции поменялось и, кажется, взаимодействие с инспекцией есть.

В прошлом году все расходы на образование финансировались из областного бюджета, аналогично финансировались расходы на погребение, на закон о ветеранах и все жилищные субсидии.

Основная направленность бюджета была социальная, то есть финансировались в первую очередь учреждения здравоохранения, образования и культуры, закупались продукты и лекарства для больниц, ремонтировались муниципальные здания, очень много средств ушло на оплату ТЭР и погашение долгов прошлых лет (кстати, так и не погашенных до конца). Не хватило средств на благоустройство в полном объеме, не хва-

тило средств на капитальный ремонт жилья. Хотя по плану мы и должны были потратить 20 миллионов, то есть план на бумаге выполнен, а фактически нам надо на ремонт жилья в сотни раз больше, так же как и на ремонт дорог. Просто заложили бюджет мало и отчитались, что план выполнен. От себя хочу добавить, что практически не заложили денег на детскую территорию и потому площадки были вдвое урезаны, а детская преступность возросла на 13 процентов. В этом году мы опять пойдём по тому же пути - площадок минимум, а летняя отдыха созвоят сирот своих и хвальных, а нормальным детям - либо ключ на шею и целый день во дворе сидеть, либо под замок с термосом дома.

Весь год проводилась работа по контролю за расходованием бюджетных средств. Двадцать девять проверок установили нарушения бюджетного законодательства на 6,5 миллиона рублей. Докладчик не пояснил, был ли кто наказан за эти нарушения и возвращены ли деньги в бюджет.

Этот год по исполнению бюджета несколько не лучше, чем предыдущий - так же не хватает денег и так же много потребностей. А впереди перемены - надо формировать бюджеты поселений и бюджет района. И эта работа, видимо, самая важная сегодня для финкомитета, потому, как сформируешь казну - так и жить будешь.

Сельский дом КЛУБЫ ЗАКРЫТЫ, МИЛИЦИИ НЕТ, НА УЛИЦАХ ТЕМНЬ

Во всех 25-ти сельских округах Балаковского муниципального образования прошли конференции (сходы) граждан, на которых были подведены итоги работы в 2004 году и намечены планы на текущий год.

В собраниях принимали участие ответственные лица администрации БМО и ее структурных подразделений - комитета здравоохранения, управлений культуры, социальной защиты населения, а также отделения Пенсионного фонда, пассажирского автокомбината, МУП «Балаковские районные коммунальные сети», пожарного надзора.

Несмотря на то, что каждое село живет своей, особой жизнью, на конференциях затрагивались общие для всех жителей проблемы. Это благоустройство, вывоз мусора, пожарная безопасность, состояние кладбищ и др.

Один из вопросов, который население округов на конференциях требовало решить незамедлительно, касался снижения нормативов потребления воды. Решением Совета депутатов требование жителей было удовлетворено.

В целом водоснабжение сел пусть не такими быстрыми темпами, какими хотелось бы, но все же налаживается. В 2003-2004 годах Балаковское муниципальное образование участвовало в федеральной программе по реконструкции сельского водоснабжения. В 2003 году были проведены работы в Хлебновке и пос. Николевский. В 2004-м - в с. Маянга, с. Кулаки, пос. Новониколаевский, с. Елизань. На 2005 год по муниципальной программе запланирована реконструкция систем водоснабжения в сёлах Малопередрово, Большой Ку-

стуву нового водозабора в селе Малая Быковка.

Почти на всех конференциях сельчане выражали свою озабоченность состоянием домов культуры и сельских клубов. По словам жителей, здания практически не пригодны к использованию. Срочно необходимы и ремонт помещений, и оснащение их аппаратурой. Для этого требуются значительные средства, которыми местный бюджет не располагает.

Много претензий было высказано на конференциях в адрес участковой службы милиции. Во-первых, не в каждом селе есть милиционер, а во-вторых, участковые не обеспечены транспортом, что лишает их мобильности и оперативности.

Чрезвычайно сложно на сегодняшний день решить и проблемы уличного освещения в селах. Причина одна - отсутствие бюджетного финансирования. Большой темой для сельчан остается состояние дорог, средства на ремонт которых уже несколько лет не закладываются в местном бюджете.

Что касается реализации Федерального закона № 122, то вопросы у сельчан возникали на конференциях, проходивших в феврале. В марте ситуация разъяснилась, и интереса у жителей уже практически не вызывала.

Достаточно спокойно и благожелательно воспринималась информация о реформировании местного самоуправления в соответствии с ФЗ № 131. Обра-

Коротенько ГОТОВЬ СНИ ЛЕТОМ

Едва остыли в домах батареи, как коммунальщики, по словам председателя КЖХ Александра Чутьева, уже начали подготовку к следующему отопительному сезону. Идет ревизия всех систем и обсчет будущих ремонтных работ. А 22 апреля весь город останется без горячей воды - пройдут плановые испытания на расчетную температуру.

ОДИНАДЦАТЬ СМЕЛЫХ

29 апреля должен пройти тендер на техническое обслуживание городского жилого фонда. Известно, что на участие подали заявки уже 11 конкурсантов. Среди них такие фирмы как «Фасад», «Горсвет», а также индивидуальный предприниматель Чикин.

НАШИ - ВЕЗДЕ

Юрий Игнатов, директор балаковского «Водоканала», избран в Совет российской ассоциации наиболее крупных предприятий водоснабжения. Съезд ее членов прошел в марте. 18 человек из 120 вошли в руководящий состав, и 18 апреля в Москве прошло первое заседание совета, в котором принял участие и директор балаковского «Водоканала».

ПО-ЗДРА-ВЛЯ-ЕМ!

Пятилетний юбилей отмечали работники Балаковского филиала Саратовского экономического университета. На праздничном вечере были гости из Саратова и Балакова. Геннадий Утенков, заместитель мэра, поздравлял, секретарь «Единой России» Иван Чепрасов поздравлял и дарил подарки.

ГОНКИ С МЕДАЛЯМИ

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ КАК СРЕДСТВО ЗАРАБОТАТЬ

На днях состоялось очередное заседание специальной комиссии, возглавляемой Ольгой Мазуниной - заместителем главы БМО по экономике. На нем обсуждались конкурсные условия делового партнерства с муниципальными учреждениями сферы образования и здравоохранения.

Рабочий момент обсуждения оценочных критериев потенциальных поставщиков лекарств, средств и изделий медицинского назначения для людей сторонних важен в одном: финансирование планируется из субвенций областного бюджета на общую сумму 1 млн. 332 с лишним тысячи рублей. Ведь другое - насколько правильно сработает комиссия в выборе поставщиков, полностью останется только на совести ее членов. Сам конкурс назначен на 5 мая. На 27 мая запланировано провести тендер на техническое обслуживание приборов автоматической сигнализации систем оповещения в 34 учреждениях управления образования. Общий

объем финансирования - 210 тысяч рублей из муниципального бюджета.

Последний вопрос заседания с рассмотрения был снят. Касался он конкурса на вывоз бытовых отходов от населения. Ольга Мазунина пояснила, что конкурс предполагался и заявка на него была. Но так как тариф на вывоз мусора депутатами утвержден конкретно для одного предприятия - «Спецавтохозяйства», вопрос о проведении конкурса можно считать закрытым до тех пор, пока депутаты не утвердят общий предельный тариф на услуги по вывозу мусора. Поэтому МУП «СпецАТХ» остается правовым монополистом на вывоз мусора, и допуск в мусоро-свалочный бизнес кому-нибудь другому юридическому или физическому лицу пока заказан. Альтернативщикам на вывоз бытовых отходов, каковых в городе вылезло уже две организации, свою самостоятельность пришлось приостановить и ждать времен более благоприятных.

М.Смирнова

Дела партийные



СМОТР РЯДОВ ЕДИНОРОССОВ

Семь месяцев остается до выборов глав новых муниципальных образований, но в селах Краснопартизанского района, как говорится, тишь да благодать. Не чувствуется, чтобы кто-нибудь рвался к власти. Но это только предположение, а смотр партийных рядов уже начался.

В Горном прошла отчетно-выборная конференция местного отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия». В прошлом году ее ряды пополнили 40 человек. Большинство в

Ближе к осени развернется борьба за места в муниципальных органах власти. У «Единой России» шансов больше, чем у кого-либо. Да и сами посудите: у Аграрной партии

ральной программе по реконструкции сельского водоснабжения. В 2003 году были проведены работы в Хлебновке и пос. Николевский, в 2004-м - в с. Маянга, с. Еланка, пос. Новониколаевский, с. Новая Елюзань. На 2005 год по федеральной программе запланирована реконструкция систем подачи воды в сёлах Малоперешум, Кормёжка, Большой Кушум, Малая Быковка. Разработана проектно-сметная документация для участия в федеральной программе 2006 года по реконструкции водоснабжения сёл Быков Отрог, Сухой Отрог, Матвеевка, Никольское-Казаково, Новополеводино, Пылковка, Красный Яр, Комсомольское. На сегодняшний день решён вопрос по строитель-

рального закона № 122, то вопросы у сельчан возникали на конференциях, проходивших в феврале. В марте ситуация разъяснилась, и интереса у жителей уже практически не вызывала. Достаточно спокойно и благожелательно воспринималась информация о реформировании местного самоуправления в соответствии с ФЗ № 131. Обращение с 2006 года сельских поселений со своими бюджетами и органами власти воспринималось жителями положительно. Люди оценивали это как шаг к доступности и приближению власти к народу.

По информации отдела по работе с территориями администрации БМО

ала Саратовского экономического университета. На праздничном вечере были гости из Саратова и Балакова. Геннадий Утенков, заместитель мэра, поздравил, секретарь «Единой России» Иван Чепрасов поздравлял и дарил подарки.

ГОНКИ С МЕДАЛЯМИ

14 апреля во Дворце Дзержинского состоялась очередная торжественная церемония вручения ветеранам Великой Отечественной войны и труженикам тыла юбилейных наград к 60-летию Победы. Напомним, что по линии управления социальной защиты населения на дому уже вручено 2115 наград.

муниципальных образований, но занского района, как говорится, тишь да благодать. Не чувствуется, чтобы кто-нибудь рвался к власти. Но это только предположение, а смот партийных рядов уже начался. Ближе к осени развернется борьба за места в муниципальных органах власти. У «Единой России» шансов больше, чем у кого-либо. Да и сами посудите: у Аграрной партии России краснопартизанцев 90 членов партии, столько же примерно у КПРФ. Лидер ЛДПР Сергей Елистратов утверждает, что в его активе более 80 партийцев. Остальные партии время проведения своих форумов пока что держат в секрете. Что бы это значило?

И.Афанасьев, п. Горный

Приемная БОССС ХОДИТЕ ТОЛЬКО ПО УЛИЦЕ СУВОРОВА!

В наступлении темноты замирает жизнь в п. Дзержинского, т.к. в крошечной темноте при аварийном состоянии дорог выходить на улицу небезопасно. Кое-где горят на столбах фонари, освещая только часть улицы. Чужой человек не сможет найти не только нужный ему дом, но и улицу.

Самыми счастливыми являются жители улиц Суворова (освещена вся) и части улицы Ломоносова, т.к. здесь при замене столбов установлены и фонари. Вдобавок это еще и единственная заасфальтированная улица в поселке (не считая разбитую центральную улицу Заводскую). Правда, асфальт резко обрывается на границе улиц Циолковского и Коммунарной. Видимо, только здесь проживают люди, любящие комфорт и достойные этих благ. Многие деревянные столбы настолько ветхие, что в любой момент могут упасть.

Кто понесет за это ответственность? Жителям какой следующей на очереди улицы предстоит выходить вечером без опаски?

Т.Ляпина, руководитель приемной БОССС в п. Дзержинского



«Встретились как-то Горе и Радость и решили пожениться. От их любви и родился Юмор». Этой занимательной теме были посвящены мероприятия, проводимые в начале апреля в детско-подростковых клубах ДЮПЦ «Ровесник».

В клубе «Чайка» состоялась конкурсная программа под названием «За кулисами театра сатиры и юмора», в кото-

ВСЕ СМЕЯЛИСЬ ДО УПАДУ

рой приняли участие клубы «Звездочка» и «Романтик». Перед двумя состязавшимися командами «Хи-хи-хи» и «Ха-ха-ха» была поставлена нелегкая задача: рассмешить жюри - трех Царевен-Несмеяны. Участникам были предложены мини-спектакль, конкурсы примеров, каскадеров, «Неизвестная роль» и т.д. При помощи актерского мастерства, смеха и шуток, смекалки и юмора удалось не только развеселить трех «неулыбчивых барышень», но и поднять настроение всем присутствующим в зале.

В клубе «Солнышко» удивительно ярко прошла программа под названием «Веселые вытворяшки». Юные воспитанники театральной студии «Карамелька» Игнатьева Влада и Королева Аня в роли «русских бабок» из телепередачи «Кривое зеркало» потешили гостей на славу. Шутки и прибаутки, частушки и переpleсы, пародии на известные программы зарядили присутствующих искрой радости и веселья!

Детско-подростковый клуб «Росток» порадовал своих гостей игровой программой «Юморина», в которой приняли участие все желающие. И никто не оказался в проигрыше - победили дружба и актерское мастерство!

Н.Кулакова, Т.Карнюхина

Берегите природу! ПТИЧИЙ КОНСИЛИУМ или СКВОРЦЫ-БОМЖИ

1 апреля -
Всемирный день птиц



Наблюдая за окружающей средой, замечаешь постепенное умирание природы. Земля не дышит, на ней толстый слой мусора. Все любят чистоту и порядок, но не все хотят его поддерживать. Если дворник убирает свою территорию, то клочки бесхозной земли остаются замусоренными.

Вспоминаю свое детство, когда все праздники отмечались торжественно. К ним относился и Всемирный день птиц. Перед этим днем на уроках труда изготавливались скворечники, а 1 апреля после торжественной части (восхваление птиц в стихах и песнях) так же торжественно вывешивались скворечники на деревья.

Недавно стала свидетелем такой печальной картины. Шла утром на работу и обратила внимание на небольшую стаю красавцев-скворцов. Их опере-

ние блистало на солнце, но песнь походила на грустный говор. В чем дело? Оглядевась вокруг, увидела, что практически ни на одном из частных домов нет скворечников! И сидят они, бедные, в глубоком размышлении, решая, где вывести своих питомцев. Прилетев на помощь к людям, поняли, что здесь их никто не ждал. Получается, что скворцы - бомжи?

Не заботясь о братьях наших меньших, мы теряем взаимосвязь с окружающей природой и животным миром. У детей отсутствует забота и любовь к тем, что в этом нуждается. А это страшно! И плох тот хозяин дачи или жилого дома, кто борется с насекомыми-вредителями, используя химические препараты, а не естественную помощь со стороны птиц.

Т.Л.

№ 31 от 22.04.2005

Осторожно: дети!

В Балакове работают семь подростковых клубов. Почти год назад они сменили начальство: "Молодежную инициативу" на "Ровесник". Клубы не широко известны, их можно посещать бесплатно. Для ребят, которым негде проводить время, это хороший вариант. "Свободная газета" продолжает рассказ об этих учреждениях дополнительного образования. Познакомимся с клубом "Романтик", который находится по адресу: ул. 50 лет ВЛКСМ, 24.

РОМАНТИЧНОЕ ДЕТСТВО

Невзрачный вид общежития даже не позволяет предположить, что здесь располагается подростковый клуб. Однако потом замечаешь, что над лестницей красуется табличка. Клуб "Романтик" существует с 1968 года. Бывшие его воспитанники, уже мамы и папы, сегодня приводят сюда своих детей. По словам Надежды Назаровой, руководителя клуба "Романтик", общее число ребят, которые посещают клуб, - 140 человек. Конечно, дети приходят не все сразу. Все здесь и не поместится. Но за день появляется примерно 30-40 ребят. Клуб - это несколько объединенных квартир общежития. Всего три комнаты, где дети могут провести свое время.

Подростковый клуб - как второй дом. Многие ребята признались, что здесь проводят больше времени, чем в родных стенах.

- Ребята приходят после школы и сразу сюда, отмечают, - с улыбкой рассказывает Надежда Александровна. - Кто-то садится здесь делать уроки, кто-то домой бежит. Но к трем часам обязательно собираются у нас. Мы с ними любим играть, то викторины устраиваем,

то еще что-нибудь. Но часто приходится идти у них на поводу. Да, шалунишки? (Надежда Александровна задорно кивнула двум пацаньям). А однажды у нас даже страшный случай был. Дети пели в большой комнате, и вдруг все стихло, даже шороха не слышно. Я осторожно прокралась туда и ужаснулась: дети все стоят вдоль стенки, а возле них (ко мне спиной) стоит мужик с топором наготове, пьяный. Дверь входная как раз в эту комнату ведет. Как потом оказалось, ему нужна была гитара, уж очень весело дети пели. Но я его "уболтала", и он ушел. Слава Богу, что все обошлось.

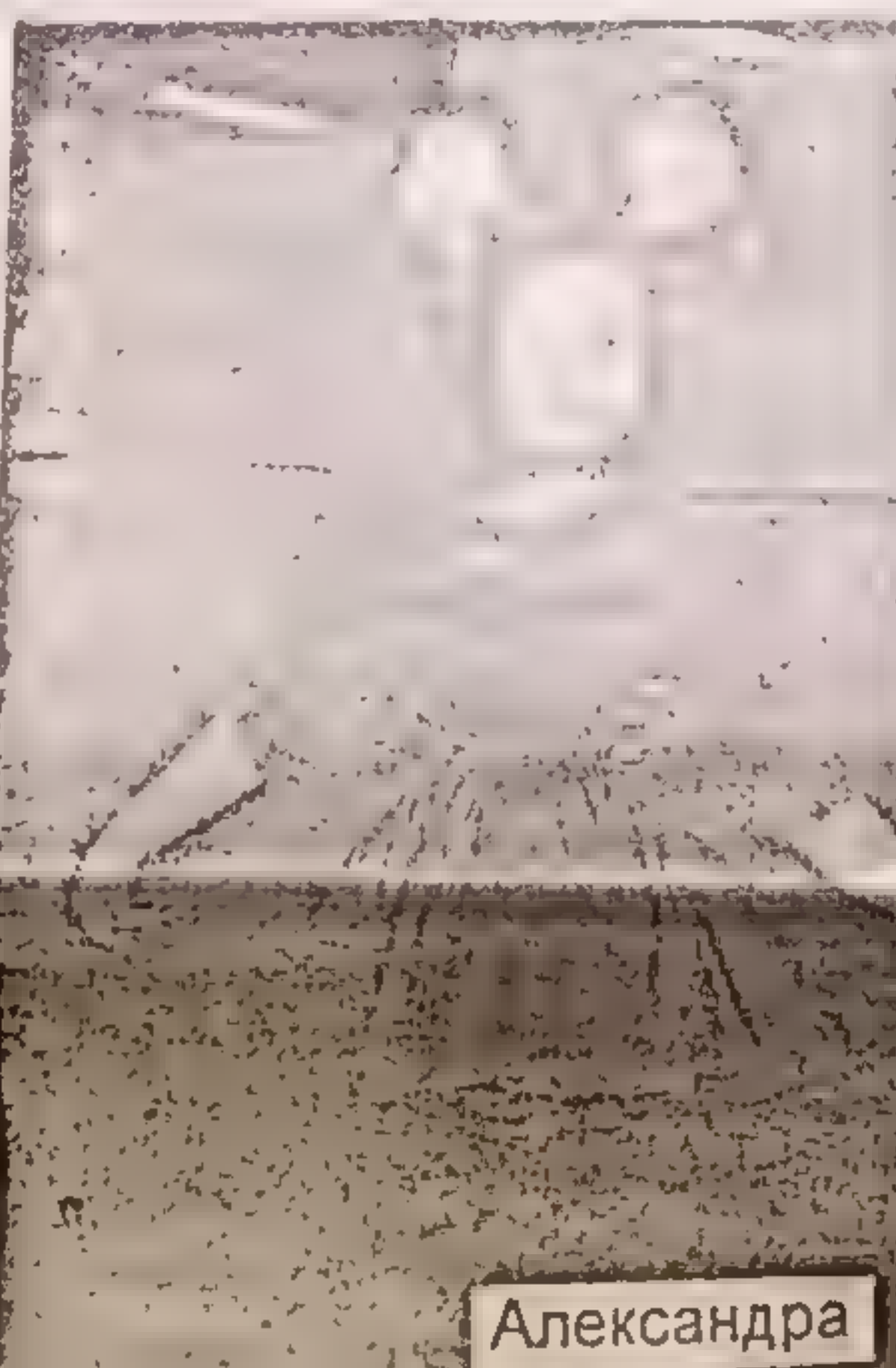
Основное направление работы - художественно-эстетическое. Работает изостудия, кружки "Умелые руки" и "Хозяюшка". Есть плита, где девчонки готовят из продуктов, которые приносят с собой. Надежда Назарова сама занимается с ребятами вокалом, даже принесла им гитару. Мальчишкам по сердцу дворовые песни. Для совсем юных недавно появилась новая радость - караоке, подаренное депутатом Владимиром Соловьевым.

По словам Надежды Назаровой, в клубе больше всего ребят из малообеспеченных семей:

- Есть и дети из неблагополучных семей, примерно 17 человек. С ними работает психолог из "Ровесника". Мне их даже жалко. Например, мы проводим какое-нибудь мероприятие. Они участвуют в нем, стараются изо всех сил, чтобы им достался приз

Это не жадность. Просто этим ребятам, как и другим, хочется развлекаться, играть и есть сладости. Только не у всех есть такая возможность. Вот время не узнав вкус сладкого кто-то хватается за сигарету или шприц. Клуб "Романтик" - альтернатива для детей, растущих и взрослеющих вдалеке даже от простых детских радостей. Здесь все как одна семья, которая не даст в обиду родного человека.

Лилиана



Александра

ПРОСТОЙ РЕБЕНОК, НАДЕЖНОЕ БУДУЩЕЕ

Да в городе, да в Балакове живет одна замечательная девочка Александра. Да и фамилия у нее обычная - Суркова. С четырех год-

тать книжки. Как и многие дети, любит

ОКНО

Письмецо в конверте пороги, не рви

ДУШИ

Здравствуй, уважаемая редакция «Свободной газеты»! При Балаковском психоневрологическом диспансере работает социальная служба и клуб «Окно души», где пациенты ПНД проходят реабилитацию. Нам бы хотелось,

чтобы об этом клубе узнали и другие люди. Клуб помогает нам не замыкаться в себе после больницы и полноценно жить в этом мире, где здоровые люди к таким, как мы, относятся не всегда правильно. Клуб помогает нам быть защищенными, открытыми, жизнерадостными людьми. У нас есть свое помещение, где собираются члены клуба. Здесь мы проводим праздники, устраиваем дни рождения с конкурсами и викторинами, ходим вместе на природу, фотографируемся. Для нас проводятся лекции, на которых врачи помогают нам побольше узнать о наших болезнях, новых лекарствах, методах лечения. С нами занимаются замечательные люди - врач Павел Юрьевич Купцов, Василий Егорович Петров, заведующая отделением социальной реабилитации Виктория Викторовна Краснощекова и психолог Лариса Петровна Осадчих. Клуб помог нам не видеть в себе ущербных людей. Мы умеем грустить и радоваться, веселиться и дружить. За эти 4 года мы сблизилась и стали одной семьей. Наш клуб занимается 2 раза в неделю с 10.00 до 12.00. Уважаемая редакция, пожалуйста, опубликуйте это письмо в газете, для нас это очень важно. Приглашаем к нам в клуб, заранее вам благодарны.

ОТ РЕДАКЦИИ: Получив это приглашение, наш корреспондент отправился в ПНД на поиски дружной семьи членов клуба.

- Действительно, отделение социальной реабилитации при диспансере существует уже 4 года, - комментирует письмо Виктория Краснощекова, зав. отделением. - Мы проводим занятия-тренинги, помогаем трудоустроить наших пациентов, решать жилищные вопросы: ремонт квартиры или установка железной двери для здоровых людей особого труда не составляет, а для наших больных - трудный, иногда неразрешимый вопрос. Мы помогаем восстанавливать утраченные документы - в решении этого вопроса на встречу нам всегда идут работники паспортно-визовой службы. У нас есть своя библиотека и кружки по интересам. Мы рисуем, танцуем, устраиваем чаепития и дни рождения, а в праздники - концерты. Практически все члены клуба могут проявить свои таланты. А клуб «Окно души» мы решили создать по примеру москвичей, открывших на базе своего диспансера клуб «Душа человека».

нения и участвовали в разговоре с психологом, некоторые читали свои стихи. Те, с кем удалось поговорить, понимают, в чем причина их заболевания, как нужно принимать те или иные препараты, чтобы нормально перенести обострение - это результат работы психиатров диспансера.

- Мы ничем не хотим отличаться от здоровых людей, мы не хотим, чтобы на нас показывали пальцем и считали нас изгоями, - сказала одна из девушек. - Как и здоровые люди, мы хотим жить лучше и не болеть.

По словам специалистов-психологов, пик обострения психических заболеваний пришелся на начало войны в Чечне и на страшное 11 сентября 2001 года, день траура по погибшим в нью-йоркских «близнецах» во время теракта. В этом году пациенты диспансера долго не могли понять, почему это вдруг с 1 января (с введением закона о монетизации) им нужно платить за проезд в автобусах и троллейбусах, но поработали врачи - и все пришло в норму. А истерик, в отличие от некоторых здоровых людей, здешние пациенты в транспорте не закатывали, на-

ПРОСТОЙ РЕБЕНОК, НАДЕЖНОЕ БУДУЩЕЕ

Да в городе, да в Балакове живет одна замечательная девочка Александра. Да и фамилия у нее обычная - Суркова. С четырех годов она занимается эстрадными танцами. Постоянно выступает на городских концертах. В свои семь лет она отлично говорит на английском языке. Скоро пойдет в школу, она этого момента ждет давно.

Ее хобби - коллекционировать различные игрушки, играть в «Лего» и собирать пазлы. Но самое хорошее в ней то, что она любит наводить дома порядок.

Александра мечтает стать моделью или переводчиком, что неудивительно для девочки, поэтому любит модничать перед Зеркалом и чи-

тать книжки.

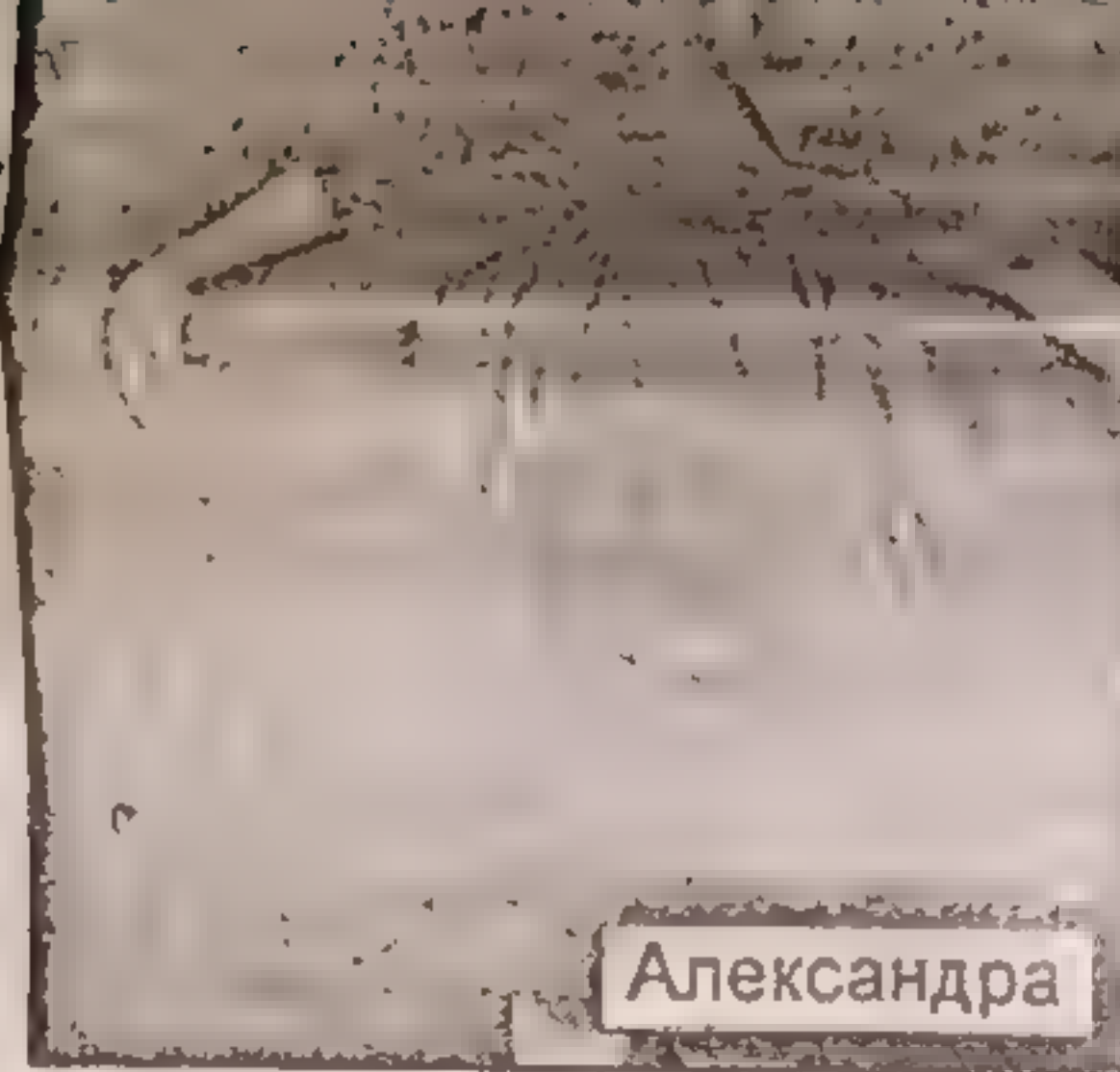
Как и многие дети, любит смотреть мультики, да к тому же занимается акробатикой.

Одно из ее любимых дел - фотографироваться, в том числе с животными. Любит гулять с родителями.

Александра очень добрый человек, она помогает старшему брату убирать в комнате и переводить тексты по английскому.

В общем она очень веселый и жизнерадостный человек. Надеемся, что она займет достойную ступеньку в будущей жизни.

Д. Богачев



Александра

кументы - в решении этого вопроса на встречу нам всегда идут работники паспортно-визовой службы. У нас есть своя библиотека и кружки по интересам. Мы рисуем, танцуем, устраиваем чаепития и дни рождения, а в праздники - концерты. Практически все члены клуба могут проявить свои таланты. В клуб «Окно души» мы решили пойти по примеру москвичей, открывших на базе своего диспансера клуб «Душа человека».

На фотографиях в альбоме компании «клубников» на природе: все нормально одеты, улыбаются - никому и в голову не придет мысль, что они больны. Кстати, они рисуют карандашом, красками, фломастерами и обычной ручкой - тоже хорошо! В заседании клуба участвовало около 20 человек. Молодые и взрослые люди с удовольствием выполняли упраж-

ны в Чечне и на страшное 11 сентября 2001 года день траура по погибшим в нью-йоркских «близнецах» во время теракта. В этом году пациенты диспансера долго не могли понять, почему это вдруг с 1 января (с введением закона о монетизации) им нужно платить за проезд в автобусах и троллейбусах, но поработали врачи - и все пришло в норму. А истерик, в отличие от некоторых здоровых людей, здешние пациенты в транспорте не закатывали, наоборот, они жалеют льготников, у которых маленькая единовременная денежная выплата.

- Мне, например, дали 550 рублей, а ветерану труда - всего 150, - искренне сочувствуют они пенсионерам. Так что вопрос: кого больше - душевнобольных среди здоровых или здравомыслящих среди душевнобольных? - спорный.

ИЛИ ВОДА, ИЛИ ДЕНЬГИ

Вот уже несколько дней нахожусь в состоянии полнейшего недоумения, можно сказать, в шоке и просто человеческой злости. И все это мое состояние - результат присутствия на заседании депутатской комиссии, где рассматривался всего один вопрос: о пересмотре норм, расценок и количества водопотребления жителями сел. Каков же итог решения данного заседания в моем понимании, как жителя села?

Если коротко - нам бросили кость с барского стола, чтоб больше мы «не таякали! И комиссия может с чувством «выполненного долга» гордо поставить «очередную галочку», что они прислушались к «гласу народа».

Но если подходить к решению данного вопроса с позиции гражданственности, с чувством депутатской ответственности перед своими избирателями, я бы, как сельский житель и учитель, поставил «неуд» депутатам.

Да! Мы, жители сел, были просто возмущены непродуманным решением депутатов «о водопотреблении», которое резко ухудшило материальное положение селян, и поэтому началось движение за отмену или пересмотр данного решения. Только в Совете депутатов находят-

ся более 1000 подписей сельских жителей, которые требуют отмены. Думаю, практически все жители сел солидарны с теми, кто поставил свою подпись, и поддерживают их.

Вы думаете, что депутаты, в особенности те, кто избирался по сельским округам, «двинулись» в народ, чтобы послушать, что он (народ) думает и говорит? Как бы не так! Наверное, у них есть более важные проблемы, чем те, которые волнуют все сельское население.

Хочу особо затронуть вопрос, который неоднократно поднимается и на сельских сходах, и прозвучал в решении депутатской комиссии: «Ставьте водомеры!» Значит, о водомерах. Установка одного водомера обойдется сельскому жителю в 1000 и более рублей. Для этого нужно: заявление, технический план, разрешение, проверка по схеме, пломбирование, договор. Но технические характеристики водомера таковы: исправно работает до температуры +4, если ниже - замерзает. И обязательное условие - нужно ставить фильтр. (Сведения достоверные: ПТО БМК).

Вернемся к реалиям села. У многих жителей два колодца: один для дома, другой для полива. Значит, надо

ставить два водомера (к тысяче прибавить еще одну). С водомером, который дает воду в дом, проблем нет, поставить можно в квартире, а с другим - снимать на зиму, утеплять колодец до +5. А если один колодец, то нужно будет ставить только в нем. А как же температурный режим зимой и как смотреть показатели?

Где брать деньги на установку? Господин Серегин, обзывая нас иждивенцами, предлагает выхлопотать каждому субсидию как малообеспеченному (!). И это в нашей стране, где мы без бумажки... Я просто хочу напомнить ему закон физики о сообщающихся сосудах. Итак: мы берем субсидию из одного кармана государства (нет, не для приобретения лекарства, покупки костюмчика для ребенка) и кладем ее в другой карман, оплачивая водомеры и воду (а хватит ли ее?).

Возвращаясь к заседанию депутатской комиссии. И уже через газету отвечаю на упреки в мой адрес депутатов Косолапкина и Серегина, что я могу, мол, только «выступать». А где мои предложения, которые, я уверен, они сознательно не хотели услышать?

1. Оставьте нормы, расценки и количество водопотребления

воды на уровне 2004 г.

2. Ваше решение снизить количество воды на полив с 6 л до 3 л на 1 кв. м, помноженное на 150 дней, именно «та кость», о которой я писал в начале статьи.

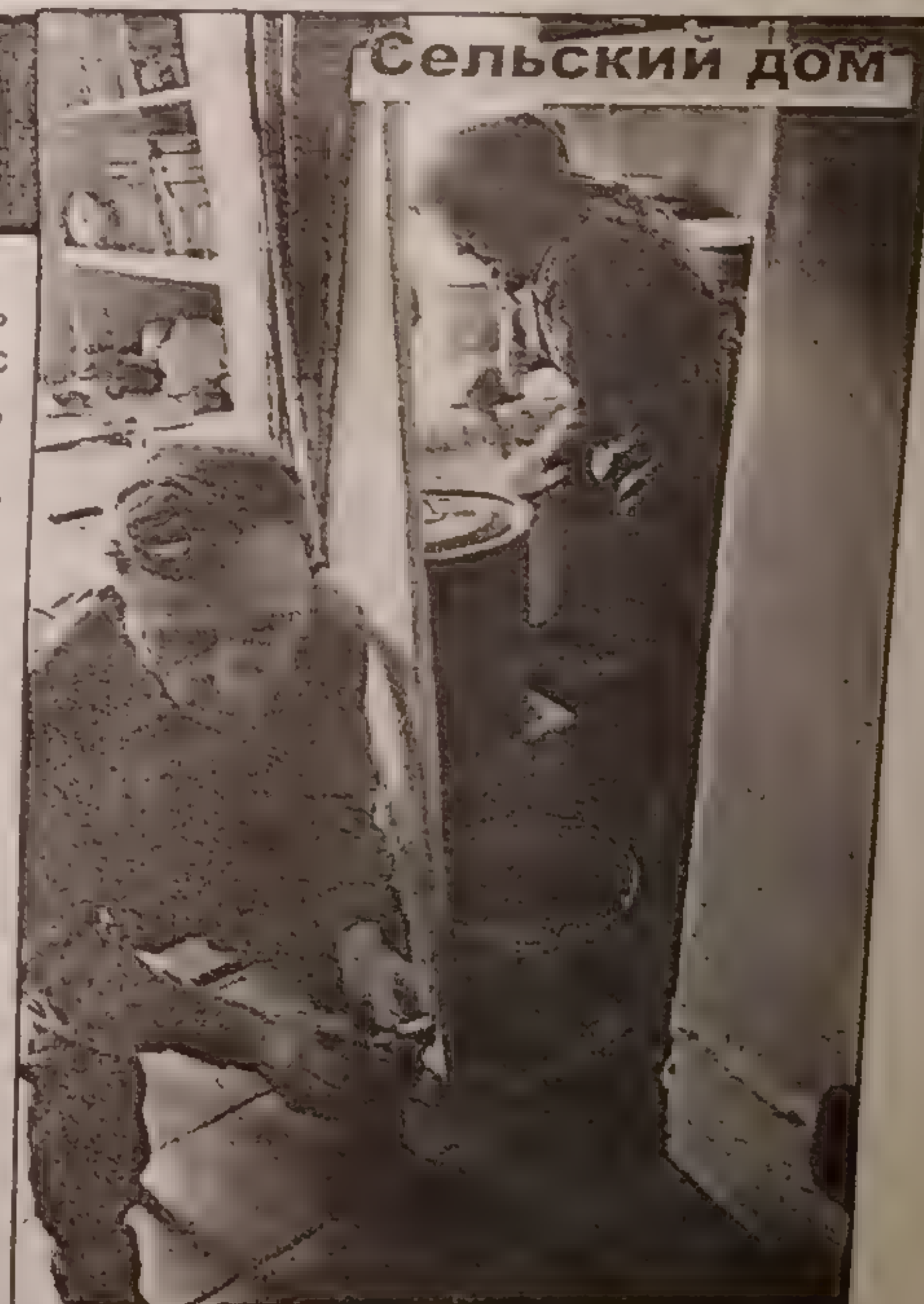
3. А теперь, дорогие читатели, помогите подсчитать, сколько мы, селяне, будем платить за полив.

1 сотка - 120 р. Минимум каждый из нас имеет 4 сотки, 6, 8. Умножаем! 4x120=480 р. 6x120=720 р. 8x120=960 р. в месяц!

Прибавляем оплату за установку водомеров... И это только за полив! Хватается за голову... Грабеж! А вам не слышать, как мычат коровы, хрюкают свиньи, кудахтают куры, которые требуют оплаты за них, а то ведь пойдут под нож. Вам ясно, почему мы, селяне, «выступаем»? И почему депутаты не ответили на мои вопросы:

1. Почему повысили плату за 1 куб. м воды с 8,38 р. в 2004 г. до 12,64 р. в 2005 г.?

2. Почему за январь 2004 г. жите-



Сельский дом

ли села платили за воду 48-60 р., а за январь 2005 г. - 180-260 р.?

И только услышав ответы на данные вопросы, мы поймем, что такое гражданская позиция и чувство депутатской ответственности перед своими избирателями.

А. Бондаренко

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ДАРИЛИ СКАЗКУ?

«Дизайн» - рожденная у художника
и внушенная Богом идея»

Д.П.Ломацци, 1584 год

Чтобы превратить свой дом в сказку, иногда одного желания мало, нужно уметь правильно воплотить в реальность свои мечты и идеи. Тут и приходит на помощь искусство дизайна.

- Курсы «ДиЗАйн пространства» создавались четыре года назад как социальный образовательный проект, с целью разбудить в слушателях чувство прекрасного, - говорит один из организаторов проекта и его руководитель Артур Триль (соорганизатор проекта Елена Триль - арт-терапевт и художник).

- Преподавательский коллектив в лице Владимира Тумбакова (рисование), доктора технических наук Юрия Лавриненко (дизайн и архитектура), Артура Триля (креатив и дизайн), Натальи Мясниковой (фэн-шуй) и Юрия Титова (ландшафт и флористика) стараются, чтобы каждый слушатель уходил удовлетворенным полученными знаниями.

Переступая порог студии «ДиЗАйн пространства» с определенной целью - правильно и красиво обустроить свое жилище, люди с совершенно разными профессиями и взглядами на окружающий мир окунаются в мир прекрасного и необычного. А занятия под руководством многолетнего директора художественной школы Владимира Александровича Тумбакова настолько увлекают, что многие слушатели дизайнерских курсов принимают решение о продолжении обучения на более высокие курсы.

- Мы переехали в новую квартиру и хотелось сделать качественный ремонт, - рассказывает инженер-строитель Любовь Коробова. - В поисках оригинальных идей я стала ворошить много старых журналов. А когда поняла, что могу сделать ремонт своими руками, пошла на курсы дизайнера. Я уважаю свою про-

фессию, но если бы представилась возможность, не задумываясь поменяла бы ее на работу дизайнера.

- Преподавательский коллектив студии старается привить своим слушателям хороший вкус к прекрасному, - говорит воспитанник студии Владимир Гаранин. - Они учат не только хорошо рисовать, но и сочинять, выражая свои чувства.

Начинающие дизайнеры и художники занимаются в студии три раза в неделю. На первых занятиях каждого слушателя учат правильно держать карандаш и только спустя пару недель, после знакомства с приемами художественного оформления, они начинают писать натюрморты. Особенно нравится работать по субботам, потому что в этот день на занятия отводится четыре часа - есть время не спеша подумать над картиной, подобрать для нее цветовую гамму. Одновременно с навыками рисования слушатели курсов изучают историю искус-

ства и дизайна, вырабатывают навыки разработки интерьера квартиры, офиса, зданий.

В апреле преподаватели курсов «ДиЗАйн пространства» начинают занятия с новыми слушателями. Стать им может каждый желающий в возрасте от 16 и старше. Заявки принимаются по адресу: ул. Академика Жука, дом 27, второй этаж, с 10 до 19 часов. Хотите превратить ваш окружающий мир в сказку? - Приходите, мы вас ждем!



Криминальные истории

В пятницу, 15 апреля, с территории строящегося магазина на ул. Каховской самарский грузовик увез строительный материал, к которому не имел никакого отношения. Владелец стройматериалов позвонил в милицию, и через несколько часов грузовик был задержан.

В ночь с 16 на 17 неизвестные путем свободного доступа из квартиры по адресу Московская, 55, похитили видеомаягнитофон «Орион», сотовый телефон «Самсунг» и личные вещи хозяйки квартиры, женщины 1972 г. р. Ущерб - 7 тыс. рублей. Уголовный ро-

головы, ушибом позвоночника. Будучи не совсем трезвой, она выпрыгнула с 4-го этажа поликлиники № 6.

ДТП. В селе Быков Отрог водитель 1986 г. р., управляя мотоциклом «ИЖ-Юпитер», превысил скорость и врезался в стоящий на обочине «ГАЗ-33023». Водитель мотоцикла и его пассажир госпитализированы.

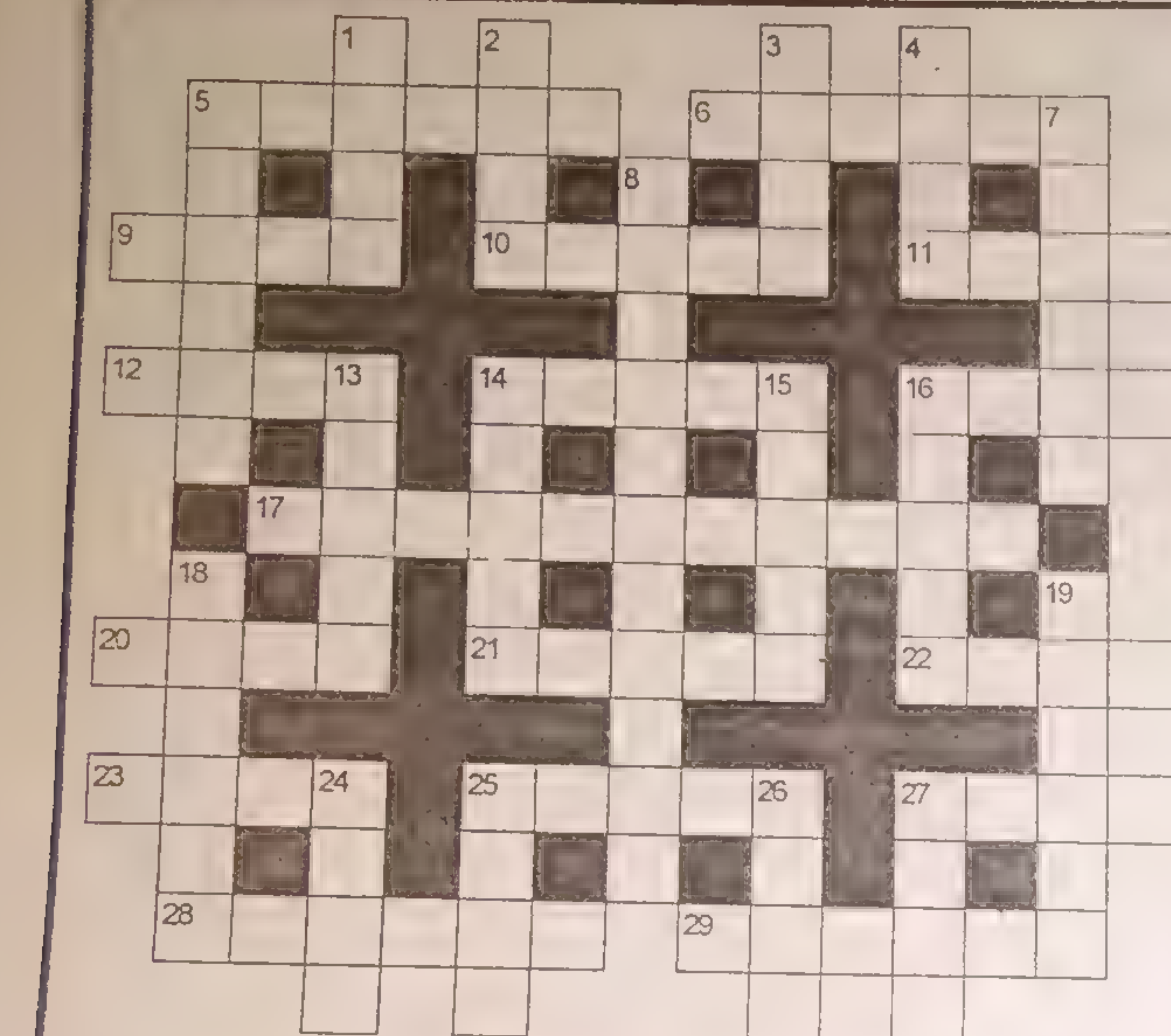
На шлюзовом мосту был сбит мужчина 1959 г. р. Попал под колеса «ГАЗ-2705» при попытке перебежать дорогу.

Напротив дома № 119 на ул. Чапаева водитель 1983 г. р., управляя «ГАЗ-1113», не выбрав безо-

ДЕНЬ ПАМЯТИ

В апреле прошлого года ушел из жизни заслуженный инженер-строитель, ветеран войны и труда, поэт-романтик Виталий Иванович АНТРОПОВИЧ.

Мы, его друзья, с большим уважением и любовью вспоминаем этого талантливого Человека, в котором гармонично сочетались ум, интеллект, мудрость и неуловимое обаяние интеллигента, общение с которым было



По горизонтали: 5.Священник, поделщик Штирлица. 6.Один из способов побега из камеры одноэтажной тюрьмы. 9.Материал для шляп. 10.На плече этого пирата сидел попугай. 11.Игрок и капитан сборной Португалии по футболу. 12.Морская мера расстояния. 14.Гипотет. частица. 16.Здравица. 17.Халдей в детдоме. 20.Родной ребенок, но не родной сын. 21.Как зовут Афанасия в детстве. 22.На вкус и ... товарищей нет. 23.Мушкетер-граф. 25.Преступная свора. 27.Он бывает малиновым, но не сироп. 28.Кальян Тараса Бульбы. 29.Обращение к турку, по смыслу - «господин».

По вертикали: 1.Социал-революционер. 2.Органическое топливо и удобрение. 3.«Пальчик» для гайки. 4.Мебель для пальто. 5.Бонус по-русски. 7.Кладбище в старину. 8.Человеконенавистничество. 13.Судовой «стоп-кран». 14.Головной убор мэра Москвы. 15.Обрядовое угощение. 16.Зодиакальный бык. 18.Польская церковь. 19.Индийское племя. 24.Самая распространенная приправа неорганического происхождения. 25.Кустарник, сырье в производстве кокаина. 26.Очень струнный инструмент. 27.Укрытие от дождя.

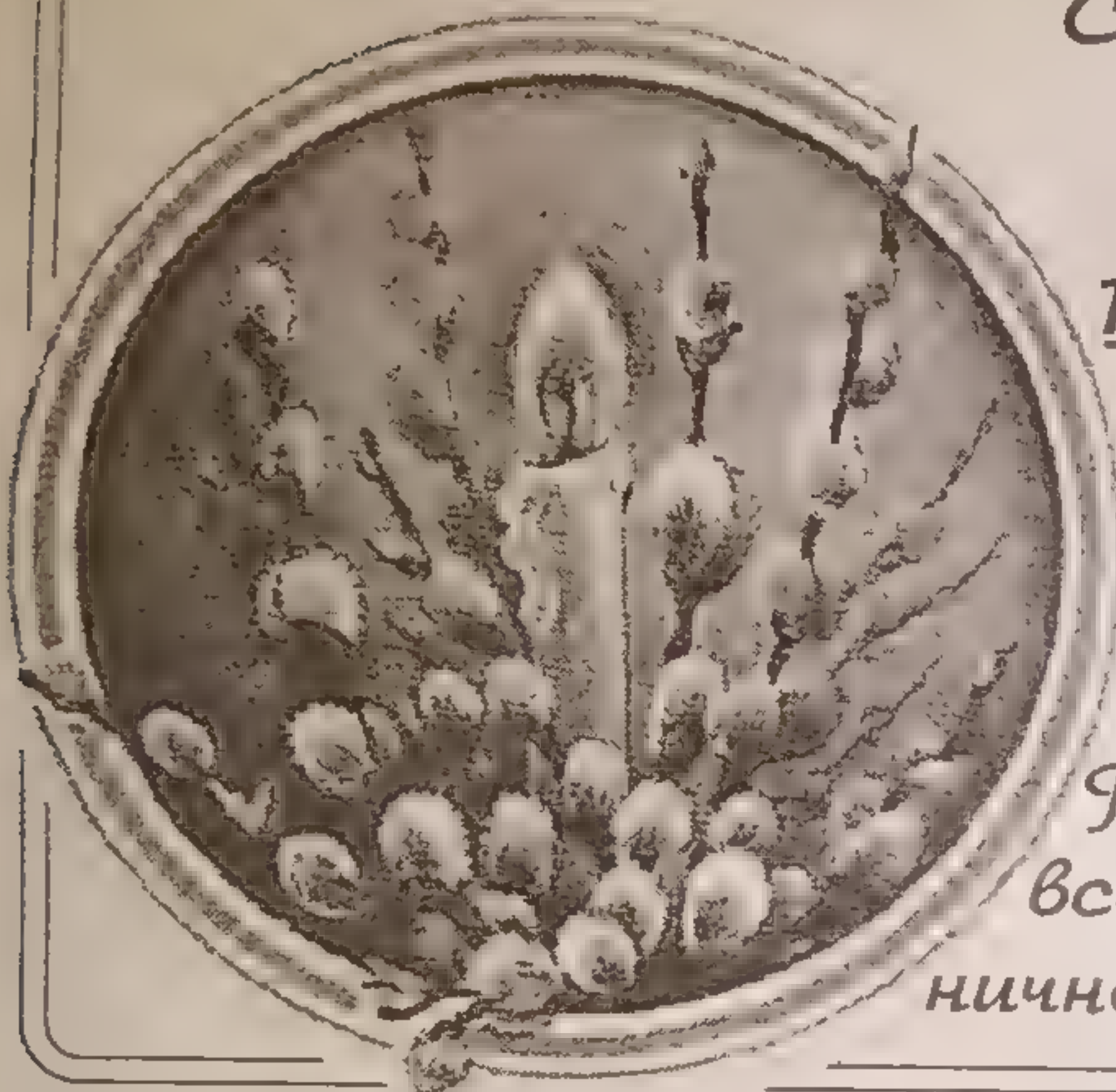
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №29

По горизонтали: 5.Корсет. 6.Колесо. 9.Звук. 10.Сосок. 11.Пять. 12.Блуд. 14.Спорт. 16.Хром. 17.Госпитальер. 20.Юрта. 21.Армяк. 22.Аист. 23.Эфес. 25.Бонус. 27.Сени. 28.Канада. 29.Агония.

По вертикали: 1.Крюк. 2.Перс. 3.Волк. 4.Шерп. 5.Ковыль. 6.Ассортимент. 13.Дрова. 14.Сопка. 15.Тальк. 16.Хлеб. 18.График. 19.Ксения. 24.Сена. 25.Биде. 26.Саго. 27.Соня.

24 апреля в Вербное воскресенье
в Свято-Троицком храме
нашего города состоится

**24 апреля в Вербное воскресенье
в Свято-Троицком храме
нашего города состоится
богослужение, которое проведет
преосвященнейший епископ
Саратовский
и Вольский
Лонгин.
Встреча ар-
хипастыря
в 9 часов
утра
в храме.
Приглашаем
всех на празд-
ничное служение.**



Балаковский филиал государственного образовательного учрежде-
ния высшего профессионального образования

**«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ПРАВА»
объявляет конкурсный отбор на замещение должностей
научно-педагогических работников:**

- преподаватели кафедры гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин:
английский язык (1,25), русский язык и культура речи, правовая риторика (0,44);
- преподаватели кафедры государственно-правовых дисциплин:
теория государства и права, проблемы теории государства и права (1),
муниципальное право (0,44), административное право (0,44), финансовое
право (0,22), конституционное право России (0,15), правоохранитель-
ные органы (0,44);
- преподаватели кафедры уголовно-правовых дисциплин:
юридическая психология, этика профессиональной деятельности (0,44),
уголовный процесс (1), криминология (0,44), уголовное право (1);
- преподаватели кафедры гражданско-правовых дисциплин:
гражданское право (1), земельное право, экологическое право (1), граждан-
ский процесс, арбитражный процесс (0,22);
- старший преподаватель кафедры гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин:
информатика и математика (1,5);
- доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин:
экономическая теория (1).

СРОК ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЙ - МЕСЯЦ СО ДНЯ ОПУБЛИКОВАНИЯ.

Заявления принимаются по адресу:

413800, Саратовская область, г. Балаково, ул. Красной Звезды,
44. отдел кадров. Телефон 44-40-49.

позвонил в милицию, и через несколько
часов грузовик был задержан.

В ночь с 16 на 17 неизвестные
путем свободного доступа из
квартиры по адресу Московская, 55, по-
хитили видеомагнитофон «Орион», со-
товый телефон «Самсунг» и личные вещи
хозяйки квартиры, женщины 1972 г. р.
Ущерб - 7 тыс. рублей. Уголовный ро-
зыск совместно с патрульно-постовой
службой задержал похитителя, молодого
человека 1986 г. р. Украденное у него
изъято не было.

Палку колбасы пытался унести
с витрины магазина «Саяны»
37-летний мужчина. Сотрудниками охра-
ны колбаса была у мужчины изъята, сам
мужчина задержан.

Женщина, которая 16 апреля
разбила стекло в магазине «Ми-
лена», была задержана, сумма нанесен-
ного ею ущерба устанавливается. Ведет-
ся дознание.

Из детского парка на ул. Факел
социализма 13 апреля был гос-
питализирован молодой человек. Он
стал жертвой нападения женщины. По
имеющейся информации, она таким
образом защищала честь другого муж-
чины, который сейчас находится в мес-
тах заключения. Честь защищала кир-
пичом по голове. Женщина задержана.

И еще одно женское приключе-
ние. В реанимацию из больни-
цы попала женщина 1963 г. р. с травмой

лом «ИЖ-Юпитер», превысил скорость и
врезался в стоящий на обочине «ГАЗ-
33023». Водитель мотоцикла и его пас-
сажир госпитализированы.

На шлюзовом мосту был сбит муж-
чина 1959 г. р. Попал под колеса
«ГАЗ-2705» при попытке перебежать дорогу.

Напротив дома № 119 на ул. Ча-
паева водитель 1983 г. р., управ-
ляя а/м «ВАЗ-1113», не выбрав безо-
пасную скорость движения, выехал на
полосу встречного движения и допус-
тил наезд на 67-летнего мужчину, пе-
реходившего дорогу не по пешеходному
переходу. В результате ДТП мужчина от
полученных травм скончался на месте.

От дома № 4 на Минской 18 ап-
реля в реанимационное отделе-
ние были доставлены двое молодых лю-
дей 1980 и 1982 г. р. с колото-резаными
ранами. Сотрудниками ОВО был задер-
жан мужчина 1967 г. р., который подозре-
вается в нападении на молодых людей.

16 апреля в 21.30 от кафе «Ко-
рона» на ул. Ленина в городскую
больницу был госпитализирован 32-лет-
ний мужчина с огнестрельным ранением.
В ходе проведенных оперативно-розыс-
ковых мероприятий сотрудниками уголов-
ного розыска совместно с УБОП был за-
держан 28-летний житель г. Балаково. У
него был изъят пистолет, магазин к нему,
снабженный тремя патронами калибра
9 мм. В настоящее время возбуждено уго-
ловное дело по статье «Хулиганство».

В связи с принятием нового Жилищного кодекса и необходимос-
тью создания компьютерной базы учета граждан, состоящих
на учете на улучшение жилищных условий (поставленных в очередь до
01.03.2005 г.), до 25.04.2005 г. пройти перерегистрацию в управлении муници-
пального жилья и жилищной политики (ул. Ленина, 91, 2-й этаж) следующим ка-
тегориям граждан:

1. Больные хроническими заболеваниями.
2. Инвалиды Отечественной войны.
3. Участники Отечественной войны.
4. Ветераны боевых действий на территории республики Афганистан, на Се-
верном Кавказе.
5. Инвалиды труда, общего заболевания, детства.

При себе иметь:

- документы, удостоверяющие личность (ксерокопии паспортов, а для несо-
вершеннолетних - свидетельство о рождении), на всех членов семьи, состоящих
на учете;
- копию лицевого счета;
- документ, подтверждающий льготу.

жизни заслуженный инженер-строитель,
ветеран войны и труда, поэт-роман-
тик **Виталий Иванович АНТРОПОВИЧ.**

Мы, его друзья, с большим уваже-
нием и любовью вспоминаем этого
талантливого Человека, в котором гар-
монично сочетались ум, интеллект,
мудрость и неуловимое обаяние ин-
теллигента, общение с которым было
приятным и интересным.

Виталий Иванович был талантлив во
всем. Под его руководством строились
многие культурные и бытовые объекты
в нашем городе. Он добивался высоко-
го качества работ, был очень требова-
тельным руководителем, как воспомина-
ют его коллеги и товарищи.

Жизнь Виталия Ивановича - это поэма
труда, это борьба за справедливость, лю-
бовь к родной земле, к природе, к по-
эзии, к классической музыке и ко все-
му прекрасному. «Труд, любовь и стрем-
ление к красоте жизни спасут нас ото
всех невзгод», - говорил он. Из всего это-
го Виталий Иванович черпал силы и
вдохновение на создание великолеп-
ных стихов. Он был поэтом-романтиком.

Общаясь с Виталием Ивановичем, мы
не ощущали его преклонный возраст,
он всегда казался нам молодым. Бла-
годаря своей увлеченности и физичес-
кой активности он побеждал старость.

В последние годы жизни Виталий
Иванович часто посещал концерты в
филармонии, участвовал в литера-
турных вечерах Центральной библио-
теки. В студии «Радио» делился со
слушателями своими поэтическими
строками и воспоминаниями о встре-
че в молодости с поэтами Есениным
и Твардовским.

Виталий Иванович был всегда в строю.

Во дворе своего дома по улице Га-
гарина, 73, он построил детскую
спортивную площадку и посадил много
деревьев разных пород, за которыми
постоянно ухаживал. Он любил детей и
подарил им эту радость.

Мы, друзья Виталия Ивановича, на-
деемся, что деревья вырастут и зашу-
мит листвою парк-память о добром и
талантливом Человеке, в котором было
все прекрасно - «и мысли, и дела!»

Друзья

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные «Р», печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №31. Тираж 8000. Цена свободная

№32

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

(1196)

26

апреля
2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЭТА ВОЙНА УДАРИЛА ПО КАЖДОЙ СЕМЬЕ

Дорогие участники Великой Отечественной войны
и те, кто трудился в тылу!

Через несколько дней наступит 60-летняя годовщина с того дня, когда все жители нашей, в то время многонациональной, Родины, услышали весть, которой ждали несколько тяжелых лет: война окончена, мы победили!

К сожалению, солдат, вернувшихся с той войны, сейчас среди нас все меньше и меньше. Но тем, кто еще помнит то страшное время, мы хотим сказать: мы гордимся вами!

Да, мы, ваши дети и внуки, часто обижаем вас своим невниманием, неумением понять ваших проблем. Простите нас за это...

У нас теперь другая жизнь, а у кого-то из нашего поколения, возможно, и другие ценности. И тем не менее, поверьте, мы твердо знаем: если бы не ваша стойкость, не ваша любовь к Родине, не ваше желание защитить тех, кто остался в ваших домах, — неизвестно, как бы мы, молодые, сейчас жили. Да и смогли бы мы вообще появиться на свет? И именно с помощью вашего жизненного опыта, вашей мудрости мы растем и развиваемся, ваши советы часто помогают нам избежать беды.

А ваши жены и невесты, которые теперь стали нашими мамами, бабушками? Их подвиг тоже не оценим! Ведь стоит лишь только вспомнить строчки: "Просто ты умела ждать, как никто другой". А они не просто ждали, на многие годы забывая о мужской ласке и храня вам верность. Они еще и трудились до кровавых мозолей, растили детей, помня лишь об одном: сын и дочка должны встретить своего папку с войны!

А детство того сына и дочки было убито войной. Им приходилось работать зачастую наравне со взрослыми: то жестокое время не делало скидок на возраст.

Не все военные дети дождались своих отцов. Не все женщины смогли пролить слезы радости от встречи на таком родном, надежном плече мужа или любимого. Но каждый из нас, живущих сейчас в России, до сих пор помнит своих близких, не вернувшихся с войны. Кому-то посчастливилось сохранить фронтовые фотографии, у кого-то в шкатулке до сих пор лежит истертый солдатский треугольник. А у кого-то — лишь казенное сообщение — похоронка.

Такие архивы есть, пожалуй, в каждом доме: трудно найти сейчас семью, которая не оплакивала погибших, не выхаживала после фронта раненых. Тем, кто погиб на фронте или умер от ран — светлая память. А вам, дорогие наши отцы и дедушки — наши вечная благодарность. Берегите себя.

Комектив торговой марки "Монополь".

С 1 по 15 мая всем пенсионерам скидка
на все товары "Монополя" - 7%.

Участникам Великой Отечественной войны, партизанского
движения, бывшим узникам концлагерей, труженикам
защиты Отечества - скидка 9% и подарок к праздничному столу.

БОИ БЕЗ ПРАВИЛ И ЗАКОНА

Неразный бой ведут
жители дома №73 по
улице Советской. Их
30 человек, но против
них стоит один весьма
уверенный в себе
предприниматель
Мамайлов.

Он самовольно построил во дворе дома сарай, который использует как автомастерскую. Поначалу работал открыто, но это вызывало гнев жителей из-за шума и запахов. После неоднократных перебранок народ побежал с письменными заявлениями по инстанциям. Приезжали пожарные, электрики, налоговики. Пожарные никаких нарушений не усмотрели, налоговики официально ответили, что у них предприниматель Мамайлов не значится (как раз об этом и сообщали жители и я, как депутат: мол, не платит Мамайлов налогов, работает незаконно, и на этом основании его лавочка должна быть прикрыта), а электрики «Горсети» отрезали свет в сарае и на том успокоились. Предприниматель тут же свет самостоятельно восстановил и

Новости из мэрии последняя точка

Собранные жителями во время субботников кучи мусора разносит ветер, и люди очень обеспокоены именно тем, что их труд стал мартышкиным, а город опять превратился в стихийную свалку. Мусор надо срочно вывозить — это понимают все. Последнюю точку в этом вопросе поставили школьники 4 класса, которые посещали мэрию в субботу с экскурсией. На встрече с мэром среди прочих вопросов был задан и этот: когда из города увезут мусор? Вопрос задала внучка мэра, после чего глава БМО обратился ко всем руководителям предприятий с просьбой помочь транспортом.

ГРУБО НАРУШЕН ЗАКОН

В субботу, 23 апреля, съемочной группе «Свободного телевидения» около 14.00 поступил сигнал о том, что на улице Степной, напротив магазина «Милена», в салоне автомобиля застрелился милиционер. Съемочная группа в составе Вячеслава Некрасова, оператора Руслана Коробова и водителя Петра Старова немедленно отправилась к месту происшествия. Однако окружившие место происшествия сотрудники милиции, грубо нарушая закон о СМИ и мешая профессиональной деятельности журналистов, съемку запретили и требовали покинуть место происшествия. При этом сотрудники милиции вели себя по-хамски: хватали корреспондента и оператора за руки, пытались вырвать камеру и под угрозой задержания заставили стереть все снятое. Действиями сотрудников милиции руководил отказавшийся представиться офицер с усами, в голубой рубашке, с погонами подполковника.

В понедельник на планерке представитель редакции И.С.Дмитриева спросила заместителя начальника УВД И.Лопаткина: по собственной инициативе или по чьему-то приказу действовал неизвестный подполковник и на основании какого закона?

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:
РАЗВРАТ И ВЫМИРАНИЕ -
ПУТЬ, В НАЧАЛЕ
КОТОРОГО МЫ
СТОИМ - стр.2



ПАУК, СИДЯЩИЙ
В ДЕТСКОЙ КОЛЫБЕЛИ - стр.3

«УЗИ показало, что я беременна... гидроцефалом»...

«ЭТО - ЛУЧШАЯ ИЗ ПОСТРОЕК!»
- стр.10

Каждую весну к Пасхе на южной стороне храма сквозь краску проявлялся лик Спаса Нерукотворного...

Такие архивы есть, пожалуй, в каждом доме: трудно найти сейчас семью, которая не оплакивала погибших, не выжидала после фронта раненых. Тем, кто погиб на фронте или умер от ран — светлая память. А вам, дорогие наши отцы и дедушки — наши вечная благодарность. Берегите себя. Ах, как хочется вернуться домой!

С 1 по 15 мая всем пенсионерам скидка на все товары "Монополия" - 7%.
Участникам Великой Отечественной войны, партизанского движения, бывшим узникам концлагерей, труженикам тыла - скидка 9% и подарок к праздничному столу.

ОПЕРАТИВНОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ

Вечером 21 апреля у здания районного узла связи был задержан мужчина, балаковец. Задержание производили сотрудники УБОПа, одному из которых мужчина пытался продать 22 кг ртути, оцененные им в 300 тысяч рублей.

Справка. ртуть применяется в том числе и при изготовлении взрывчатки

ЗАГАДОЧНАЯ СМЕРТЬ

Четыре солдата-срочника, найденные повешенными в лесу около части, проходили свидетелями по одному уголовному делу, а один из них подозреваемым - по другому.

Как сообщил прокурор военной прокуратуры Саратовского гарнизона Андрей Вагжаров, один из покойных ранее фигурировал в уголовном деле, связанном с угоном автотранспорта. 7 апреля он попытался угнать «ВАЗ-2101» и через несколько часов был задержан милицией. Кроме того, прокуратура Ленинского района Саратова проводила проверку всех четверых на причастность к нанесению тяжких телесных повреждений с летальным исходом местному жителю.

19 апреля военнослужащие должны были в очередной раз давать показания в прокуратуре Ленинского района. Но поскольку допрос перенесли на следующий день бойцы вернулись в военный городок, а вскоре ушли в свою последнюю самовольную. Есть данные, что солдаты

приобрели веревку и мыло в поселковом магазине (якобы их опознала продавщица).

По мнению прокурора, у солдат все же не было причин сводить счеты с жизнью из-за указаний из военных дел, так как ни в чем обвиняемом они пока не обвинялись. Что касается возможных издевательств со стороны старослужащих, то, как говорят для суицида это тоже не подходит - все покойные были "дембелями" и им оставалось служить менее месяца.

Вокруг самой смерти солдат также много загадок - на месте происшествия не было обнаружено каких-либо следов разведения костра (выходит, что солдаты повесились в кромешной тьме), а тела бойцов находились в 20-30 метрах друг от друга. При этом следов насилия на телах обнаружено не было, сообщает Lenta.ru.

рели, налоговики официально ответили, что у них предприниматель Мамайлов не значится (как раз об этом и сообщали жители и я, как депутат мол не платит Мамайлов налогов, работает незаконно, и на этом основании его лавочка должна быть прикрыта), а электрики «Горсети» отрезали свет в сарае и на том успокоились. Предприниматель тут же свет самостоятельно восстановил и работу продолжил. Но уже не так открыто, по вечерам, а больше по ночам. Кстати, жильцам было сказано: не бегайте и не жалуйтесь, а то пожалеем. Видимо, учитывалось, что проживают тут пенсионеры и сил у них на все инстанции просто не хватит.

Может, жители бы и отстали, но тяжело дышать запахами лака и краски, и потому они продолжают жаловаться. Администрацией БМО была создана межведомственная комиссия, которая установила факт незаконного предпринимательства и самовольной постройки. Вынесла предписание - снести автомастерскую. Конечно, Мамайлов на это никак не отреагировал. Жители спрашивают: неужели наша власть - сама по себе, а мелкий предприниматель - сам по себе? И никакой управы на него никто найти не сможет?

Я вынуждена была снова отправить депутатский запрос главе БМО с предложением - выйти в суд с иском и по решению суда снести эту постройку. Такие примеры у нас в городе уже есть. Четвертого апреля я получила ответ: исковое заявление в суд о сносе самовольной постройки местной администрацией предъявлено. Теперь дело за судом. Как быстро иск будет рассмотрен и какое решение будет принято - мы обязательно расскажем, поскольку следим за развитием ситуации. А пока... Мамайлов продолжает работать, правда, преимущественно по ночам, и страдания жильцов дома №73 не уменьшаются.

И.Дмитриева,
депутат горсовета

В субботу, 23 апреля, съемочной группой наступил сигнал о том, что на улице Степной, напротив магазина «Миллена», Некрасовского автомобиля застрелился милиционер. Съемочная группа в составе Вячеслава Некрасова, оператора Руслана Коробова и водителя Петра Старова немедленно отправилась к месту происшествия. Однако окружившие место происшествия сотрудники милиции, грубо нарушая закон о СМИ и мешая профессиональной деятельности журналистов, съемку запретили и требовали покинуть место происшествия. При этом сотрудники милиции вели себя по-хамски: хитрости корреспондента и оператора за руки, пытались вырвать камеру и под угрозой задержания заставили стереть все снятое. Действиями сотрудников милиции руководил отказавшийся представиться офицер с усами, в голубой рубашке, с погонами подполковника.

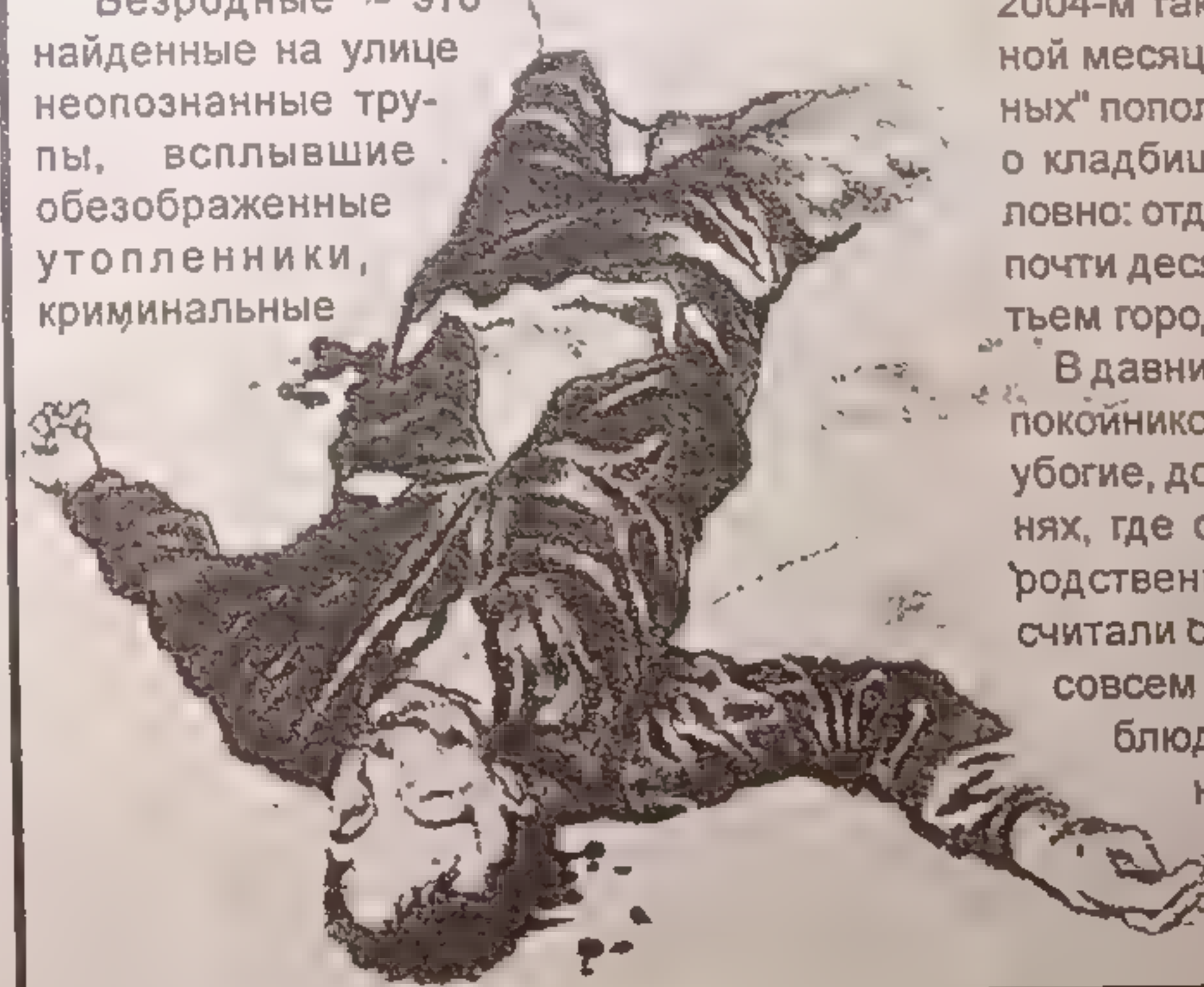
В понедельник на планерке представитель редакции И.С.Дмитриева спросила заместителя начальника УВД И.Лопаткина: по собственной инициативе или по чьему-то приказу действовал неизвестный подполковник и на основании какого закона и какой статьи он мешал профессиональной деятельности журналиста? Ответ прозвучал неожиданный - заместитель начальника УВД об этом инциденте (проще сказать, противоправных действиях работника милиции) ничего не знал. Он предложил редакции письменно обратиться в УВД. Разумеется, это будет сделано, и в УВД, и в прокуратуру и суд, так как ущемление свободы СМИ влечет за собой уголовную, административную и дисциплинарную ответственность. О результатах наших обращений мы обязательно сообщим читателям СГ.

Человек - часть общества

НА ЭТИХ МОГИЛАХ НЕ СТАВЯТ КРЕСТОВ...

Здесь нет оградок, венков, памятников, нет овальных фотографий... Есть только номерки с длинными рядами цифр. К обитателям этих мест не приходят с букетами цветов заплаканные вдовы, а если кого из НИХ и греет вечный огонь, то только в своей религиозной, эсхатологической ипостаси геенны огненной. ОНИ - "безродные". Так на казенном языке похоронных служб принято именовать тех, кого государство отправляет в последний путь за свой счет. В угоды лучшего мира, как сказал бы известный английский писатель.

"Безродные" - это найденные на улице неопознанные трупы, всплывшие обезображенные утопленники, криминальные



останки тел, бомжи, люди с потерянными родственными связями. В последнее время становится все больше и больше "отказников" - "незабвенных", которых отказываются хоронить родственники, ссылаясь на отсутствие средств, желания и совести. Захоронение таких покойников уже давно стало обычным делом для МУП "Комбинат благоустройства".

Количество балаковских "безродных" покойников растет год от года. Если всего семь-восемь лет назад их число не превышало десяти-пятнадцати человек в год, то в минувшем 2004-м таковых было 184. А за три с половиной месяца года текущего кладбище "безродных" пополнилось еще на 51 могилу. Впрочем, о кладбище здесь можно говорить лишь условно: отдельного его как такового нет. Вот уже почти десять лет "безродных" хоронят на третьем городском погосте в Ивановке.

В давние времена на Руси всех "безродных" покойников свозили в специальные Божьи, или убогие, дома при кладбищах, церквях и часовнях, где они и дожидались опознания. Если родственники умерших не отыскивались, их считали своим долгом похоронить соседи или совсем чужие люди. По-христиански, с соблюдением всех религиозных и культурных норм: отпевание, омовение, одевание, панихида, поминальное угощение простому люду.

Окончание на стр. 2

КОРОТЕНЬКО
КОРОТЕНЬКОУ «ЕДИНОЙ» НОВЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ?

Вячеслав Володин, вполне возможно, станет новым генеральным секретарем партии «Единая Россия». Консультации на эту тему ведутся. Решение может быть принято в ближайшее время.

ПОСТЫ ПОКИНУЛИ

На очередном заседании Областной думы - очередная революция! Утверждена новая структура и заменен ряд руководителей. Соратники В.Володина - Л.Писной и В.Мальцев - стали заместителями председателя Облдумы. В.Чуриков и А.Полещиков - два, фактически, опорных камня бывшего губернатора - свои посты покинули.

УЛЕТЕЛА
СИНЯЯ ПТИЦА...

Первым заместителем управляющего делами губернатора назначена Елена Каменева, до последнего времени возглавлявшая балаковскую «Синюю птицу». Развитие этого комплекса и его продвижение в сфере бизнеса отдыха и культурных услуг связывают с ее именем.

НА ПОВЫШЕНИЕ

Алексей Сорокин, начальник балаковской медсанчасти № 156, покинул свой пост. Он назначен областным министром здравоохранения и соцподдержки.

АЛЧНЫЙ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ

Первый заместитель председателя Комитета по земельным ресурсам администрации Саратова Андрей Алымов задержан по подозрению в получении взятки. У него изъято 100 тысяч рублей.

ДЖИНН В БУТЫЛКЕ

«Капитанский джин» и бренди «Викинг» в огромном количестве изъяты на одной из крупных опто-

Измена всегда является трагедией. Рушится семья, рушится мир, приходит разочарование. Оставшийся обманутым, брошенным мучится вопросом: почему? И всегда супружеская измена, несмотря на всю индивидуальность в каждом конкретном случае, - явление привычное. Очень многие семьи ее пережили, устояли. На тему измен есть много художественных произведений, анекдотов, в какой-то степени измены - это часть человеческой жизни.

Кто чаще изменяет? Конечно, мужчины. Тут тоже объяснений много, и анализировать их - не наша цель. Хотя есть и женщины, любящие погулять или влюбившиеся в кого-то, или... Есть женщины, которые имея мужа, имея нормальную семью, увлекаются еще сексуальными играми с подругой. Так называемые би-сексуалки. О «голубых» и «розовых» мы знаем достаточно, у них свои клубы, для них есть определение: секс-меньшинство. То есть большая часть населения, достигнув в отношении «голубых» и «розовых» определенного порога терпимости, тем не менее считает такое поведение отклонением прежде всего в психике и дистанцируется от этих меньшинств. Ну хотят жить так - пусть их. Кому они мешают? Детей у них нет, то есть ветка эта тупиковая, значит, и вреда обществу от них немного.

А би - это кто? О них мало информации, мало и выводов - отчего ТАКИМИ становятся? Наш достаточно «продвинутый» город имеет своих геес и лесбиянок в определенном количестве. Кто на самом деле такой, кто-то примеряет на себя эту форму поведения как способ выделиться или пооригинальничать, но в любом случае эти люди живут своей жизнью и на всех остальных не влияют. Но есть ли в Балакове би-сексуалы, где их найти и кто они вообще такие? Окажется... есть. Достаточно открыть местные газеты на страницах объявлений. Можно найти приглашения к би-сексуальности. Но есть и такие люди, которые привязанности. Все дело в том, что по всем законам любовных измен. То есть жена может завести себе подругу и ввязаться с ней буквально на глазах у мужа, а он, будучи совершенным натуралом, даже и мысли не допускает, что подруга жены, которая от них не выходит, на самом деле его соперница. И что в его отсутствие обе женщины развлекаются на супружеском ложе, ну совсем как он только что ночью с женой. А когда он уходит в ночную смену или уезжает в командировку, жена говорит:

- Ах, я так не люблю быть одна, мне так без тебя скучно, я приглашу Любу (Лену, Свету) к себе переночевать.

И муж совершенно искренне говорит «Ну конечно дорогая» - думая, какая жена у него хорошая, верная, в его отсутствие время проводит в женской компании, не помышляя о мужской. И все довольны, пока муж, как в трафаретном анекдоте, не придет неожиданно домой рань-

Человек - часть общества

ДВЕ ПОДРУГИ
В ОДНОЙ ПОСТЕЛИ

ше и не застанет «девочек» в постели со спецнасадками на теле, назначения которых, он, быть может, даже и не поймет, но измену наверняка почувствует. Дальше - отвращение, обида, боль, разрыв, глубокое разочарование в женщинах и депрессия.

Впрочем, можно примириться и делить жену с подругой, утешая себя тем, что эта измена не совсем настоящая, а можно в конце концов дойти до «тройственного» союза, ведь подруга, как и жена, - тоже би и, значит, может без отвращения воспринимать и мужчин!

Ну и что, скажет читатель, о чем речь? Хотят так жить - пусть живут. И я думала так же. Пока не узнала, что тот круг би-сексуалок, который есть в Балакове, хоть и не очень широк, но влиятелен в известном смысле. В основном это женщины из состоятельных семей, многие замужем, но главное - большинство их работает в социозащитных учреждениях, в бюджетных организациях, и работа их связана с детьми! Это женщины, у которых хорошо зарабатывают мужья, поэтому сами они работают не для заработка, а чтобы не сидеть дома. У них достаточно свободного времени, и, чтобы не скучать, они находят себе такое «костренское» развлечение. Открывают свои сайты в Интернете, дают объявления в газеты и находят таким образом себе подруг. Среди них есть самодостаточные свободные женщины, занимающие видные посты в организациях, что также позволяет найти себе пару.

Но вернемся к тому, что эти наши местные би работают с детьми. Можно, конечно, считать, что любые сексуальные отклонения - это нарушения в психике или в генетике, то есть это не заразно. Но никто не будет отрицать, что воспитание является краеугольным камнем в формировании нашего общественного поведения. Следовательно, ребенок, который обожает свою воспитательницу, будет перенимать ее манеру поведения и, возможно, ее сексуальную ориентацию. А значит, таких би может стать больше. И

среди них могут оказаться наши дети. Тогда кошмар их сексуальных развлечений накроет и всех нас. И вот это уже, пожалуй, для государства нашего очень страшно. Разврат и вымирание - путь, в начале которого мы уже стоим.

Д. Грищенко



Первый заместитель председателя Комитета по земельным ресурсам администрации Саратова Андрей Алымов задержан по подозрению в получении взятки. У него изъято 100 тысяч рублей.

ДЖИНН В БУТЫЛКЕ

«Капитанский джин» и бренди «Викинг» в огромном количестве изъяты на одной из крупных оптовых фирм Саратова. Прокуратура возбудила уголовное дело по факту торговли продуктом, не соответствующим ни госстандартам, ни гигиеническим и санитарным нормам. Речь идет об аннулировании лицензии.

СКОРО ПЕРЕСМОТРЯТ

В ближайшие полтора месяца депутаты горсовета обещают пересмотреть тарифы на техобслуживание для ветхого и аварийного жилья. Дело в том, что согласно новому Жилищному кодексу в калькуляции этого тарифа не должна присутствовать строка «капремонт». Напоминаем, что на сегодня для ветхого и аварийного жилья действует тариф - 1 рубль 97 коп. за 1 кв. м жилой площади.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

На своей пресс-конференции комиссар города В.Ильмушкин развеял миф о том, что призывникам по недостатку веса дается 3 года отсрочки от прохождения службы в армии. Из-за недостатка веса отсрочку можно получить, как было всегда, лишь на полгода. Зато Владимир Сергеевич сделал другое, уже приятное заявление. Юношам, которым при постановке на воинский учет присвоена категория «В» - временно годен, уже не придется каждые 3 года проходить переосвидетельствование. Как сказал комиссар: «Им вручают военный билет и говорят до свидания, в смысле «живите как хотите».

Еще одна интересная информация, которая касается работников милиции и пожарных. С 1 января этого года поступать на службу в правоохранительные органы или стать огнеборцем можно, только пройдя службу в армии, независимо даже от наличия высшего специального образования.

только что ночью с женой. А когда он уходит в ночную смену или уезжает в командировку, жена говорит:

- Ах, я так не люблю быть одна, мне так без тебя скучно, я приглашу Любу (Лену, Свету) к себе переночевать!

И муж совершенно искренне говорит: «Ну конечно, дорогая», - думая, какая жена у него хорошая, верная, в его отсутствие время проводит в женской компании, не помышляя о мужской. И все довольны, пока муж, как в трафаретном анекдоте, не придет неожиданно домой рань-

мировании нашего общественного поведения. Следовательно, ребенок, который обожает свою воспитательницу, будет перенимать ее манеру поведения и, возможно, ее сексуальную ориентацию. А значит, таких би может стать больше. И среди них могут оказаться наши дети. Тогда кошмар их сексуальных развлечений накроет и всех нас. И вот это уже, пожалуй, для государства нашего очень страшно. Разврат и вымирание - путь, в начале которого мы уже стоим.

Д.Грищенко

НА ЭТИХ МОГИЛАХ НЕ СТАВЯТ КРЕСТОВ...

Окончание. Начало на стр.1

Сегодня эта традиция прочно забыта, и захоронение "безродных" проходит без почестей и поминальных трапез. На те деньги, которые выделяет государство, особо не развернешься.

- На захоронение каждого "безродного" государство дает нам одну тысячу рублей, - рассказывает начальник отдела заказов балаковского комбината благоустройства Галина Коновалова. - В эту сумму входит самый дешевый, ничем не обитый "ящик", катафалк, могила, бригада из четырех человек, которая едет в морг, забирает труп, забивает гроб, везет на кладбище и зарывает. На могиле - ничего, кроме холмика и столбика с номерком, кото-

рый дублируется на крышке домины. Номер фиксируется в регистрационной книге на кладбище и у нас, в комбинате. Это упрощает процедуру опознания, если опознаются родственники и близкие усопшего. За могилами "безродных" работники комбината и кладбища не ухаживают. Мы стараемся хоронить их рядом с обычными гражданами в расчете на то, что родственники последних не оставят казенных могил без внимания и ухода. Иначе эта тактика срывается.

Вообще, захоронение "безродных" - довольно тяжкая, гнетущая процедура. Ни печального прощания, ни цветов, ни тяжелой скорби, ни светлой памяти... Есть только четыре человека, которые торопливо и равнодушно делают свою обыденную работу, закапывая в землю кусок мертвой человеческой плоти в дешевом фанерном ящике. В перечне положенных этой категории покойников ритуальных услуг нет графы "одежда", а значит, хоронят их буквально в чем мать родила. С чем пришел, как говорится, с тем и ушел. Да что там одежда... Ходят слухи, что были времена, когда "безродные" легко обходились без гробов и могил. Их укладывали в обычные целлофановые мешки и закапывали навалом. Хотя о какой одежде может идти речь, когда нужно уложить всего лишь в одну тысячу государственных рублей? Кстати, и этих денег далеко не достаточно.

- Величина этой суммы была утверждена местными властями несколько лет назад. С тех пор, несмотря на постоянный рост цен на все и вся, она несколько не изме-

нилась, - объясняет Галина Коновалова. - Реально сегодня каждый "безродный" обходится нам минимум в две тысячи рублей. Как бы мы ни сэкономили, все равно хороним их себе в убыток. На одну тысячу даже "безродного" похоронить нельзя.

Однако для того, чтобы выбить у государства даже эту жалкую сумму, комбинату благоустройства в последнее время приходится прикладывать определенные усилия. Как рассказала юрист предприятия Наталья Скорина, до 2005 года средства на захоронение "безродных" напрямую поступали из муниципальной казны. Но с нового года ситуация поменялась. Опознанных одиноких пенсионеров взяло на себя управление Пенсионного фонда по Балаковскому району, остальных "безродных" - управление социальной защиты населения.

С Пенсионным фондом проблем нет - означенную тысячу рублей они перечисляют безо всяких проволочек. С соцзащитой же часто возникают споры и трения на почве захоронения многочисленных "отказников": зачем хоронить людей за казенный счет, если у них есть какие-никакие, но все же родственники? Вот пусть они ими и занимаются. Правильно, конечно, но вот только "родственнички" или полностью бездействуют или, наоборот, выказывают достойную лучшего применения активность. Работникам комбината благоустройства до сих пор памятен один случай.

Несколько лет назад скончалась старушка. Тело привезли по месту прописки, дверь открыл внук и возмутился: "На кой вы ее сюда притащили, все равно хоронить не буду -

не на что!" Безутешный внучок, пропивший похоронные деньги бабушки, попросту бросил ее под лестницу. "По-родственному", выражаясь словами русского классика. А когда соседи начали возмущаться, перетащил труп в какой-то сарай. В итоге старушку похоронили как "безродную", за счет государства.

Это, конечно, крайняя степень проявления родственной любви. Но подобные этому случаи - не редкость. Специальную статистику на этот счет в комбинате не ведут, но порассказать могут многое. Труп "отказника" не может лежать в морге вечно и ждать, когда у близких проснется совесть. Следует предписание милиции, прокуратуры - и, хочешь не хочешь, приходится хоронить его на казенные деньги.

Впрочем, родственники у "безродных" бывают разными. В прошлом году, по данным работников МУП "Комбинат благоустройства", были обнаружены и опознаны двадцать восемь человек, захороненные как "безродные". Случаи, когда живые люди чуть не сами землю роют в надежде отыскать пропавших близких, тоже нередки. У этих людей есть и понятие о долге, и желание, и совесть. Преодолевая бюрократические препоны, они ищут, находят, опознают и, в конце концов, все же добиваются эксгумации и цивилизованного перезахоронения своих потерянных друзей и близких. И это, пожалуй, единственный связанный с "безродными" светлый момент, который не дает поверить в полное и окончательное очерствение человеческих сердец и помыслов.

В.Некрасов



ЭПОХА

Газета неисправимых оптимистов

2005 №7

Спорт «Эпохи»



«БАРС» АТАКУЕТ

В Балакове открылось представительство Всемирной федерации кикбоксинга «Барс» (WBKF). Президент WBKF Виталий Андриянов назначил своим полномочным представителем по Саратовской области руководителя бойцовского клуба «Барс» Мусало Григорьева.

И этот выбор был сделан не случайно. В свои 26 лет Мусало подготовил и вывел на мировую арену мастера спорта международного класса, чемпиона мира по кикбоксингу (люб.), обладателя двух Кубков мира и чемпиона Евразии по тайскому боксу Алексея Краско!

В данный момент Алексей провел ряд рейтинговых боев в бойцовском клубе «Арбат» (Москва) с

сильнейшими профессиональными кикбоксерами мира и одержал уверенные победы.

Тренируя своих ребят, Мусало не останавливается на достигнутом. В планах

Бойца и тренера организация подобного турнира в Саратовской области. Всех желающих принять участие в боях по профессиональному кикбоксингу Мусало приглашает в 26-ю школу нашего города: Тренировки проводятся по вторникам, четвергам и субботам с 18.00.

А.Сергеев, фото автора



Мусало со своим учеником А.Краско готовы ко всему!

Шок «Эпохи»

ЖДАЛИ САШЕНЬКУ, А РОДИЛСЯ

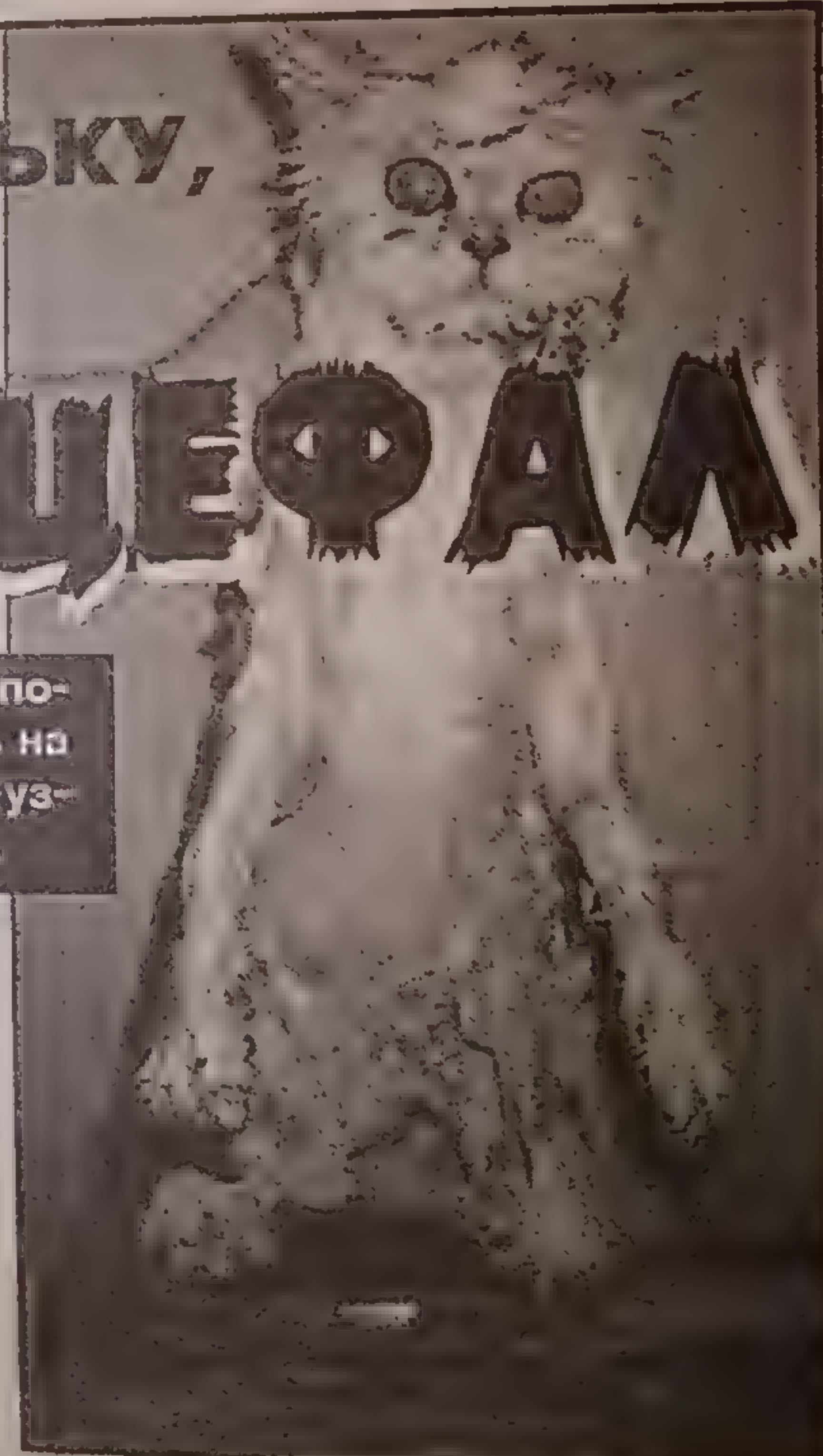
ГИДРОЦЕФАЛ

Наташа и Олег Аксеновы ждали пополнения семейства. Уже находясь на 8-м месяце беременности, Наташа узнала, что ее ребенок - гидроцефал.

Рассказывает Наташа:

- Накануне последнего УЗИ мне приснился страшный сон: огромный паук, сидящий в детской колыбели. Утром, порывшись в соннике, я узнала, что это к большому несчастью, связанному с моей семьей. И в этот же день узнаю, что у моего малыша водянка головного мозга. Когда делали УЗИ, я уже по глазам врача, безумным взглядом сверлившей монитор компьютера, сразу поняла, что с ребенком что-то страшное. А она мне и говорит: «Девушка, у плода голова уже с приличный арбуз размером. Где же вы раньше были?» Когда мне наконец объяснили, в чем дело, мне захотелось наброситься на врача и бить ее до потери сознания. А потом пришло опустошение. Не хотелось ни есть, ни пить и вообще не хотелось жить. Самым страшным стало то, что в прерывании беременности мне отказали. Сказали, что нужно дожидаться естественных родов и уже в процессе усыплять плод и доставать его... по частям, так как через родовой канал не пройдет голова, которая была уже больше самого ребенка. Мысль о том, что мне еще месяц придется вынашивать ребенка, которого у меня все равно не будет, была

жившуюся ситуацию. Все же постоянно подходили и с идиотской улыбкой спрашивали: «Ну скоро уже?» Приходилось каждому рассказывать, а это очень тяжело, ведь люди либо безучастны к чужому горю, либо радуются, что их оно обошло. Но муж всегда был рядом, крепко держал за руку и говорил: «Ты у меня сильная, ты справишься». Ему даже разрешили присутствовать на так называемых родах. Правда, он сам безумно боялся



ПРИРОДА - МАТЬ,

Саратовском клубе «Арбат» (Москва) с сильнейшими профессиональными кикбоксерами мира и одержал уверенные победы тренируя своих ребят. Мусало не останавливается на достигнутом. В планах бой и тренера организация подобного турнира в Саратовской области. Мусало приглашает в 26-ю школу нашего города. Тренировки проводятся по вторникам, четвергам и субботам с 18.00.

А.Сергеев, фото автора

ПРИРОДА - МАТЬ, ЕЕ НЕ НУЖНО ОСКОРБЛЯТЬ!

Экология, а точнее ее проблемы, всегда будет наиболее болезненной темой. Телевизионные новости ежедневно информируют нас об очередных техногенных катастрофах - разлитой нефти, глобальном потеплении, наконец. Но это не всегда пугает и настораживает обывателя. Все беда вроде бы где-то далеко, не рядом. Поэтому бояться нечего. И только жители городов, подобных Балакову, не понаслышке знают, как химия и «мирный» атом может воздействовать на здоровье уже сегодня.

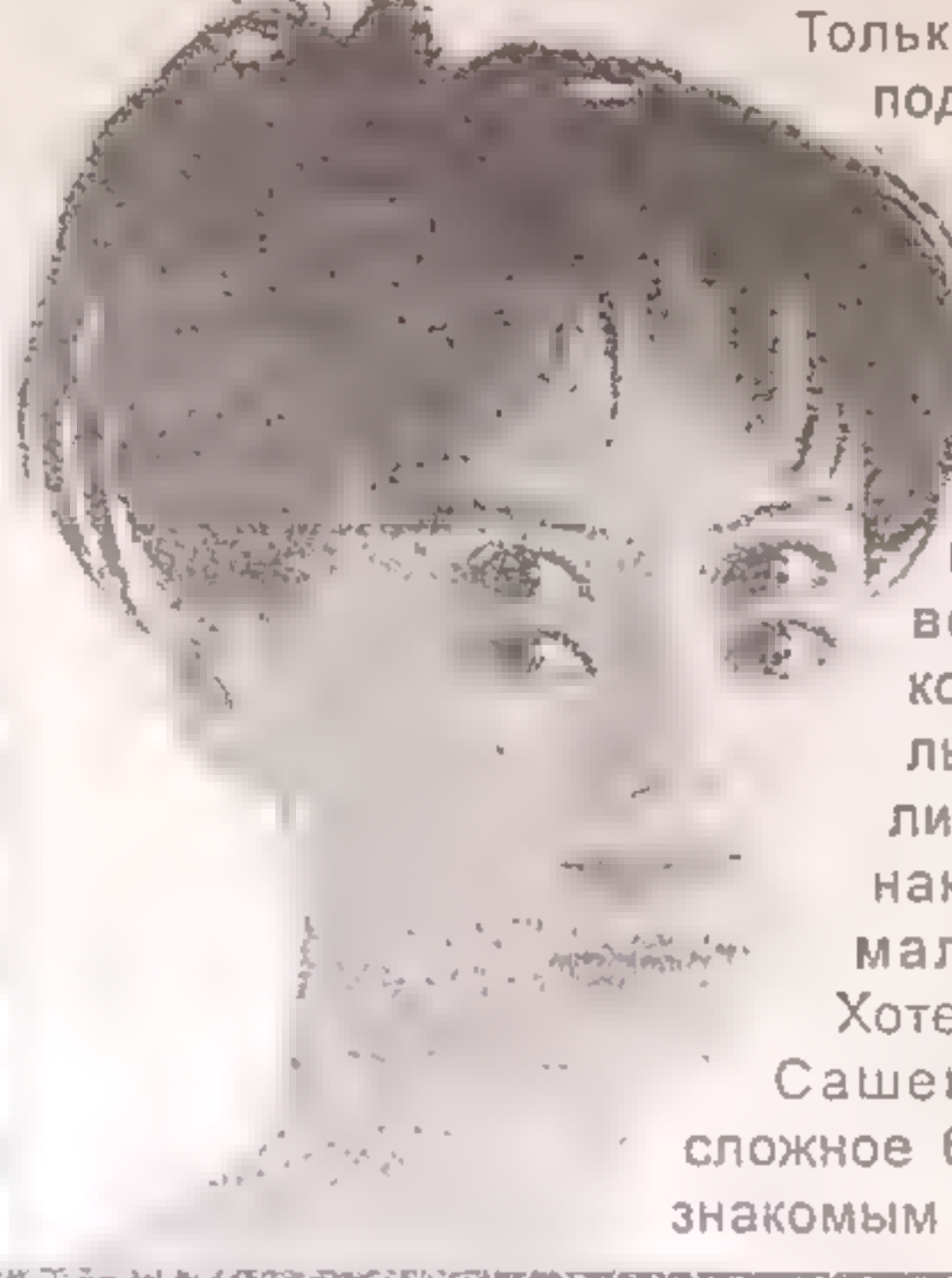
- Почему ситуация с загрязнением окружающей среды в Балакове не вписывается ни в какие нормативы и акты? Я

Пишите нам, и ваши письма станут темой для будущих публикаций.

могу легко ответить на этот вопрос, - заявляет Анна Михайловна Виноградова, главный эколог Балаково. - Во-первых, полностью отсутствует контроль за уровнем загрязнения природы на тех предприятиях, которые являются в этом случае особо опасными. Буквально в черте города нормально существует огромнейшая куча фосфатов. Вы только вдумайтесь в цифры: 25 миллионов тонн ядовитого вещества находятся на открытом воздухе. А ведь в природе вообще не бывает замкнутых циклов. Значит все эти яды в любом случае попадут в организм человека. Но опять-таки никакого контроля не ведется. Остается только уповать на чудо, которое всех нас спасет.

А.Михайлова

арбуз размером. Где же вы раньше были?» Когда мне наконец объяснили, в чем дело, мне захотелось наброситься на врача и бить его до потери сознания. А потом пришло опустошение. Не хотелось ни есть, ни пить и вообще не хотелось жить. Самым страшным стало то, что в прерывании беременности мне отказали. Сказали, что нужно дождаться естественных родов и уже в процессе усыплять плод и доставать его... по частям, так как через родовой канал не пройдет голова, которая была уже больше самого ребенка. Мысль о том, что мне еще месяц придется вынашивать ребенка, которого у меня все равно не будет, была невыносимой. Когда обо всем узнали родные, муж молча обнял меня, а мама разрыдалась.



Только благодаря их поддержке в трудную минуту, я не наложила на себя руки. Мы ведь уже все купили, и пеленки, и кроватку, и коляску, все-все. Мы и комнату для малыша подготовили: обои голубые наклеили, мы же мальчика ждали. Хотели назвать его Сашенькой. Самое сложное было объяснять знакомым и друзьям сло-

жившуюся ситуацию. Все же постоянно подходили и с идиотской улыбкой спрашивали: «Ну скорее уже?» Приходилось каждому рассказывать, а это очень тяжело, ведь люди либо безучастны к чужому горю, либо радуются, что их оно обошло. Но муж всегда был рядом, крепко держал за руку и говорил: «Ты у меня сильная, ты справишься». Ему даже разрешили присутствовать на так называемых родах. Правда, он сам безумно боялся и в процессе смотрел мне только в глаза, опасаясь, что его взгляд упадет куда-нибудь ниже и он, не дай Бог, увидит, что там происходит... Через год после неудачной беременности я забеременела снова и сразу решила, что буду делать аборт. Муж, конечно, уговаривал рожать, но я наотрез отказалась. Все решилось само собой, когда на обследовании врач сообщила мне, что если сделаю аборт, то детей на 98 процентов уже иметь не смогу, и я решила рожать, думая при этом, что Бог все-таки есть. Все Сашенькины вещи мы оставили, ничего не продали, не выкинули. Одна женщина посоветовала позвать домой бабушку, чтобы она комнату детскую и все вещи освятила. Так мы и сделали.

Записала Е.Глотова

P.S. Сейчас у супругов Аксеновых замечательная дочка В честь своего неродившегося сына они назвали ее Сашенькой.

Внимание! Фотографии служат иллюстрациями и никакого отношения к материалу не имеют.

«ОКНА» ПО-БАЛАКОВСКИ



Летние кафе, вновь открывшиеся в преддверии сезона, принимали посетителей. Озябшие люди, грея руки о кружки с пивом, тоскливо смотрели на пасмурное небо и никак не могли понять, в чем же здесь розыгрыш. Уважайте природу.

Жизнерадостный ротвейлер вприпрыжку скакал по детскому парку и ласкался к прохожим. Люди в паническом ступоре застыли на месте, стараясь не дышать. Не найдя подходящую кандидатуру для игры, пес убежал домой. Чаше вспоминайте о друзьях.

У старого рынка автомобиль «Москвич», разворачиваясь, задел старенький «Опель». Продав полчасика наряд ГИБДД, водители со спокойной душой разъехались по своим делам. А чего волноваться, если застрахован? Думай о будущем.

Умиравший от гангрены человек, о котором мы писали в предыдущем номере, все еще находится в своей квартире. Зараза распространяется по всему дому. А никому нет до этого никакого дела. Запасайтесь лекарствами, проверьте аптечки.

Мы продолжаем конкурс на лучшего наблюдателя Балакова. Звоните по тел. 44-92-68, сообщайте о своих наблюдениях. Всегда ваш А.С.

САМИ ВИДЕЛИ

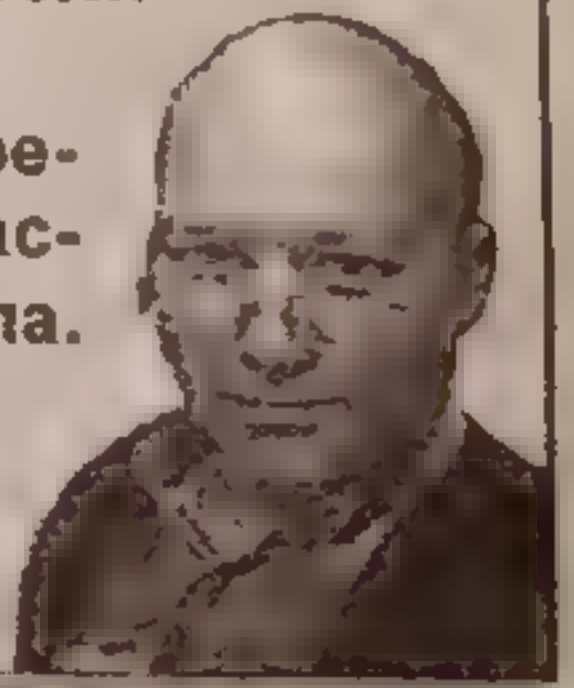
Летние кафе, вновь открывшиеся в преддверии сезона, принимали посетителей. Озябшие люди, грея руки о кружки с пивом, тоскливо смотрели на пасмурное небо и никак не могли понять, в чем же здесь розыгрыш. Уважайте природу.

Жизнерадостный ротвейлер вприпрыжку скакал по детскому парку и ласкался к прохожим. Люди в паническом ступоре застыли на месте, стараясь не дышать. Не найдя подходящую кандидатуру для игры, пес убежал домой. Чаше вспоминайте о друзьях.

У старого рынка автомобиль «Москвич», разворачиваясь, задел старенький «Опель». Продав полчасика наряд ГИБДД, водители со спокойной душой разъехались по своим делам. А чего волноваться, если застрахован? Думай о будущем.

Умиравший от гангрены человек, о котором мы писали в предыдущем номере, все еще находится в своей квартире. Зараза распространяется по всему дому. А никому нет до этого никакого дела. Запасайтесь лекарствами, проверьте аптечки.

Мы продолжаем конкурс на лучшего наблюдателя Балакова. Звоните по тел. 44-92-68, сообщайте о своих наблюдениях. Всегда ваш А.С.



Редактор проекта А.Сергеев

К 60-летию Великой Победы

ОПЯТЬ ВЕСНА НА БЕЛОМ СВЕТЕ...

Гудят накатанные рельсы
Просторно. Холодно. Высоко.
И погорельцы, погорельцы
Кочуют с запада к востоку...
А это я на полустанке
В своей замурзанной ушанке,
Где звездочка не уставная,
А вырезанная из банки.
Да, это я на белом свете,
Худой, веселый и задорный.
И у меня табак в кисете,
И у меня мунштук наборный,
И я с девчонкой балагурю,
И больше нужного хромаю,
И пайку надвое ломаю
и все на свете понимаю.
<...> Сороковые, роковые,
Свинцовые, пороховые.
Война гуляет по России,
А мы такие молодые!

Д.Самойлов

Ты знаешь, есть в нашей солдатской судьбе
Первая смерть однокашника, друга...
Мы ждали разведчиков в жаркой избе,
Молчали и трубку курили по кругу.
Картошка дымилась в большом чугуне.
Я трубку набил и подал соседу.
Ты знаешь, есть заповедь на войне:
Дождаться разведку и вместе обедать.
- Ну, как там ребята?.. Придут ли назад?..
Каждый из нас повторял эту фразу.
Вошел он. Сержанту подал автомат.
- Сережа убит... В голову... Сразу...

С.Гудзенко

Это будет, я знаю... Нескоро, быть может, -
Ты войдешь бородатый, сутулый, иной.
Твои добрые губы станут суше и строже,
Опаленные временем и войной.
Но улыбка останется. Так или иначе,
Я пойму - это ты. Не в стихах, не во сне.
Я рванусь, подбежу. И, наверно, заплачу,
Как когда-то, уткнувшись в сырую шинель.
Ты поднимешь мне голову,
Скажешь: «Здравствуй...»
Непривычной рукой по щеке проведешь.
Я ослепну от слез, от ресниц и от счастья.
Это будет нескоро, но ты - придешь.

Е.Шурман

Star-Е НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ РОДИЛИСЬ... календарь

...почти 3800 лет назад - вавилонский царь Хаммурапи. Придумал первый кодекс, тем самым породил касту законодателей. Некоторые из юридических сочинений дошли до наших дней, как эталон древневосточного права. Милосердием Хаммурапи не страдал, как и все монархи на Востоке.

...276 лет назад - Екатерина II, немецкая принцесса Софья Фредерика Августа Анхальт-Цербстская. На российском троне с 1762 года. Преследовала свободомыслие и не любила Французскую революцию с Маратами-Робеспьерами. Зато мужиков... Были немки в российских столицах! Дала звезду Александру Васильевичу, а до того он дал по шапке Е.Пугачеву. В 1767 году на досуге сочинила трактат и издала его на четырех языках. Книга разошлась по всей Европе, но не везде пропусклась цензурой по причине излишней либеральности сочинения. Она им потом припомнила. И Крым, и Кавказ, и Речь Посполитую...

...106 лет назад - Дюк (Эдвард) Эллингтон, музыкант. А ведь начинал, как художник и неплохо начинал. Но в Нью-Йорке попал под влияние негритянского рэгтайма, заделался тапером и уже в 25 лет сколотил джаз-банду. В 30-е годы он с бандой игнорировал «сухой» закон в гарлемском Коттсн-клубе. Много чего написал сам, но визитной карточкой Эллингтона стал «Караван» - обработка композиции джазмена Х.Тиссоля. Во время войны дал премьерный концерт-бенефис в Карнеги-холле, весь сбор от которого пошел в фонд Комитета помощи СССР в войне с фашизмом.

...214 лет назад - Союз Моря. Ну, вспомните точку, точку, запятая. Точнее - тире. Американский художник на досуге сочинил азбуку, которая спасла затем немало жизней, а фамилия его вошла в историю.

...187 лет назад - Александр II. Освободитель российских крестьян от крепостного ига, в т.ч. и семьи Ивана Желябова. Но однажды, двадцать лет спустя, сын

крестьянина с друзьями, не до конца осознавшими прогрессивности былых заслуг царя, поквитались с ним за последующую реакционную политику. За организацию теракта, повлекшего смерть монарха, Андрей Желябов и компания были повешены. Сам монарх при жизни оказывал посильную помощь балканским братьям в борьбе против турок, присоединил к империи кавказские, казахские и туркестанские земли.

...127 лет назад - Александр Силыч Новиков-Прибой, писатель-маринист. Писал как о морях императорского флота, так и о краснофлотцах. Самое известное произведение автора - «Цусима».

...69 лет назад - динозавр попсы Энгельберт Хампердинк, которым заслушивались нынешние леди балзаковского возраста. Это было время, когда молодые Т.Джонс, П.Анка и Дин Рид выходили в твердом виниле, а «Битлз» и Высоцкий - на рентгеновских пленках.

...в майские праздники 59 лет назад - Дэвид Суше и Джон Ву, заметные деятели кинематографа. Суше был признан лучшим Пуаро, а Джонни одним из первых начал китайское вторжение в Голливуд.

...52 года назад - Валерий Гергиев, небритый мастер «айкидо», в котором, как известно, руки важнее ног. В отличие от коллег Ростроповича, Спивакова и Башмета не замечен в игре на чем-либо, но и без того Питер в восторге.

Юбилей перенесет Лариса Удовиченко, прошедшая долгий путь

рец с фашистскими недобитками в кинодилогии «Мертвый сезон». Были и другие роли, но эта...

...78 лет назад - Евгений Моргунов, духовный лидер преступной троицы, промышлявшей незаконным оборотом суррогатов алкоголя, мелкой торговлей, лжеграбежом и похищением людей. Особые приметы: вес/да, шевелюра/нет. Кличка - Бывалый.

...74 года назад - первая скрипка СССР Игорь Ойстрах. Сын пошел в отца Давида, который тоже был первой скрипкой. Но если папа был вторым на одном престижном польском скрипичном конкурсе, то сын стал лучшим.

...69 лет назад - динозавр попсы Энгельберт Хампердинк, которым заслушивались нынешние леди балзаковского возраста. Это было время, когда молодые Т.Джонс, П.Анка и Дин Рид выходили в твердом виниле, а «Битлз» и Высоцкий - на рентгеновских пленках.

...в майские праздники 59 лет назад - Дэвид Суше и Джон Ву, заметные деятели кинематографа. Суше был признан лучшим Пуаро, а Джонни одним из первых начал китайское вторжение в Голливуд.

...52 года назад - Валерий Гергиев, небритый мастер «айкидо», в котором, как известно, руки важнее ног. В отличие от коллег Ростроповича, Спивакова и Башмета не замечен в игре на чем-либо, но и без того Питер в восторге.

Юбилей перенесет Лариса Удовиченко, прошедшая долгий путь

от подопечной Глеба Жеглова до самостоятельной миссис Марпл русско-французского пошиба. Погрустят о годах ее коллеги Мишель Пфайфер и Галина Беляева. Господа, ушедшие годы, вы - звери, господа...

...В один день - 30 апреля - угораздило родиться и Николая

Фоменко, и сына Бедроса Киркорова, и Андрея

Губина. На троих им аж 112 лет, большая часть которых «угроблена» на сцене и других подмостках.

Ума Турман и Андреа Агасси обмениваются поздравительными открытками днем раньше. У них и год рождения совпадает.

Юбиляры знают, что делать, когда инструмент в руках - мочить! Кажется, это где-то уже было... Не то с Биллом, не то в эфире...

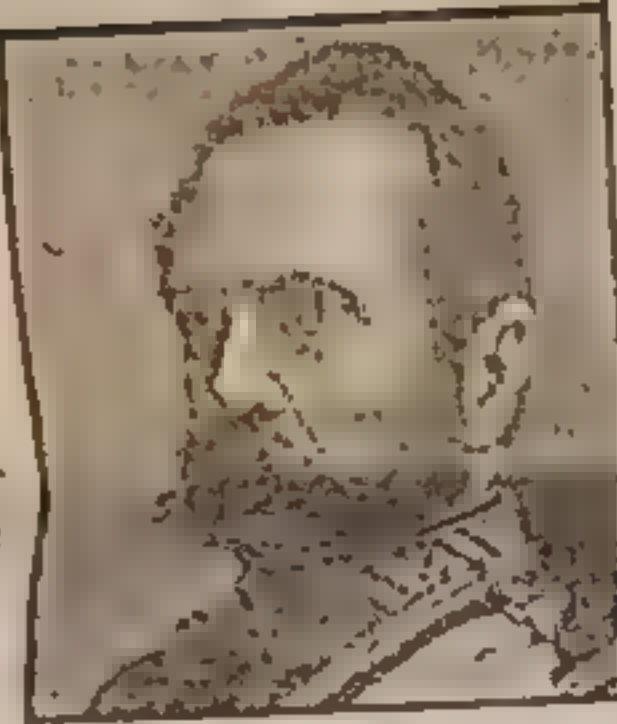
Настал черед Вики Адамс (в девичестве) «отомстить» своему законному Бэкхему - ему ровно 30. «Манчестер» и «Реал» сыграют в «поддавки» на частном закрытом поле, а после матча пошлют бутылку известной газировки Алексею Смертину. Он уже должен будет выйти из аналогичного юбилейного состояния после вчерашнего. Эх, понедельник - день тяжелый. До следующего вторника

Настал черед Вики Адамс (в девичестве) «отомстить» своему законному Бэкхему - ему ровно 30. «Манчестер» и «Реал» сыграют в «поддавки» на частном закрытом поле, а после матча пошлют бутылку известной газировки Алексею Смертину. Он уже должен будет выйти из аналогичного юбилейного состояния после вчерашнего. Эх, понедельник - день тяжелый. До следующего вторника

ты войдешь бородааты, сугулыны,
Твои добрые губы станут суше и строже,
Опаленные временем и войной.
Но улыбка останется. Так иль иначе,
Я пойму - это ты. Не в стихах, не во сне.
Я рванусь, подбегу. И, наверно, заплачу,
Как когда-то, уткнувшись в сырую шинель.
Ты поднимешь мне голову,
Скажешь: «Здравствуй...»
Непривычной рукой по щеке проведешь.
Я ослепну от слез, от ресниц и от счастья.
Это будет нескоро, но ты - придешь.

Е.Ширман

...187 лет
назад - Алек-
сандр II. Осво-
бодитель рос-
сийских крес-
тьян от крепо-
стного ига, в
т.ч. и семьи
Ивана Желя-
бова. Но од-
нажды, двадцать лет спустя, сын



хороших сказок она
насочиняла, сколько интересных
историй понаписала! Некоторые
взрослые их до сих пор помнят.
...81 год назад -
Донатас Банионис
Сын литовского на-
рода прочно запо-
мнился всему совет-
скому народу, как
непримиримый бо-



на чем-либо,
но и без
того Питер
в восторге.
Юбилей
перенесет
Лариса Удо-
виченко,
прошедшая
долгий путь



«Манчестер» и «Реал» сыграют в
«поддавки» на частном закрытом
поле, а после матча пошлют бу-
тылку известной газировки Алек-
сею Смертину. Он уже должен
будет выйти из аналогичного юби-
лейного состояния после вчераш-
него. Эх, понедельник - день тяже-
лый. До следующего вторника.

БИНОКЛЬ НА АМЕБУ									ЗЛАК ДЛЯ ПШЕНА
СЛУГА Д'АРТАНЬЯНА	5	ПО КОЛЕНУ		ТРОС		ЖЕМЧУЖИНА У МОРЯ (УКР.)	РЕГИОН		СТАРАЯ ЛОШАДЬ
				1		ФИЛЬМ ДАНЕЛИЯ	ЖАННА		
КАНАДСКИЙ ОЛЕНЬ		УСТАНОВКА НА УСПЕХ		БРИТНИ					ЧАЙНАЯ ПРИНЦЕССА
						РУССКАЯ МЕРА ОБЪЕМА	БЫЛ В ЧРЕВЕ КИТА		
		ПРОТИВНИК РЕВОЛЮЦИИ		ШУСТРАЯ ЛАПША (МАРКА)		ГЕРОЙ ЧЕХИИ		ДЕ БАЛЬЗАК	ФАНТАЗИЯ
							ЕДА ДЛЯ СКОТИНЫ		
		НА ВЕТВЯХ СИДИТ		ДЕЙСТВИЕ		УСЕРДИЕ			
							ПУТИН		АНТИРАЙ
		СЫН КАРЛО				РЕКА В АЗИИ			
		ГЛАЗ							
							ХАРЧ		

Г	И	М	Н	А	С	Т	К	А	Ш
Е	А	Т	Р	К	У				
П	Л	И	Т	К	А	А	Г	Е	Н
Л	Ь	Ь	Ь	Ь	Ь	Ь	Ь	Ь	Ь
П	А	М	Е	Л	А	Л	А	М	А
О	А	Е	О	К	О	А			
Д	И	Н	А	М	И	Т	В	О	И
А	Д	П	Т	Р	А	С	С	А	
Ч	А	Е	П	И	Т	И	Е	А	Х
А	Л	И	Р	С	К	И	Д	К	А
Б	А	Р	А	Н	К	А	А	П	Л

ОТВЕТЫ
НА
СКАНВОРД
в № 30
Пароль
сканворда -
ХИТ-ПАРАД
Фамилия
призера -
на 12-й
странице.

Купон со скидкой для невезучих

ВНИМАНИЕ! ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЭТОГО КУПОНА СКИДКИ!

№45 Музыкальный кабачок

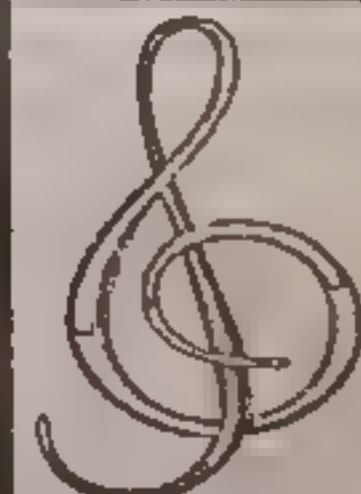
ИЗЮМИНКА

Предъявителю купона СКИДКИ:
на детский - 5 руб.
на взрослый - 10 руб.
на коллективный - 10 руб.

35-65-65
44-92-68

Чтобы получить приз от музыкального кабачка «Изюминка», разгадайте сканворд, заполните купон и сдайте его до указанной даты.

СДАТЬ ДО 30 АПРЕЛЯ



ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

Приз №1 -
каждую
неделю

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРНА»

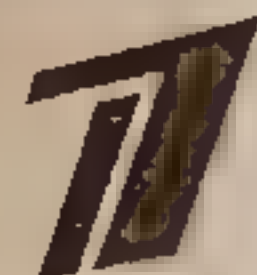
ТЕЛЕПРОГРАММА

В выпуске использованы материалы ЗАО «Сервис-ТВ», gismeteo.ru

В программе «ТВЦ — СТБ» значком «●» отмечены передачи, в которых идет «бегущая строка» телекомпаний СТБ.

СВОБОДНАЯ
НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖИДЕЛЬНИК
ГАЗЕТА № 32
от 26.04.2005

2 мая, ПОНЕДЕЛЬНИК



06.00 Новости.
06.10 "Век открытий". Док. фильм.
06.40 "ВОЗЬМУ ТВОЮ БОЛЬ". Х/ф.
08.20 Армейский магазин.
08.50 Дисней-клуб: "Команда Гуффи".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.10 Дог-шоу.
12.00 Новости.
12.10 Живой мир.
13.10 "Статский советник": следите за игрой.
13.40 "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖЕДАЯ". Х/ф.
16.10 "КВН - 2005". Премьер-лига. Первая игра.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Мелодии и ритмы зарубежной эстрады по-русски.
21.00 Время. Информационно-аналитическая программа.
21.45 "ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ". Х/ф.
23.20 "ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ". Боевик.
01.20 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Марат Мазимбаев - Джильберто Кеб Бааса.
02.10 Суперчеловек. "Человеческое тело. Битва за молодость". Фильм 6-й.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

6.15 "ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА". Х/ф.
7.40 "Военная программа".

11.50 Сам себе режиссер.
12.40 "Карлик Нос". М/ф.
14.00 Вести.
14.20 "ИМЕНИНЫ". Комедия.
16.20 Бенефис Лолиты.
18.05 "Место встречи".
20.00 Вести.
20.15 "Я готов на все!".
21.20 "ГЛАДИАТОР". Х/ф.
0.15 "ТОЧНАЯ КОПИЯ". Триллер.
2.10 "ПРОЧНАЯ СЕТЬ".
3.00 Канал "Евроњьюс".



6.05 М/ф "Аленький цветочек".
6.45 "ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК". Комедия.
8.00 Сегодня.
8.15 М/ф "Ну, погоди!".
8.25 "МОЦАРТ И ЕГО ДРУЗЬЯ". Х/ф.
10.00 Сегодня.
10.20 "АНИСКИН И ФАНТОМАС". Детектив.
13.00 Сегодня.
13.20 "Трансконтинентальный марафон". Фильм Бориса Кольцова.
13.55 "ДЖУМАНДЖИ". Х/ф.
16.00 Сегодня.
16.20 "ТРИДЦАТОГО УНИЧОЖИТЬ". Боевик.
19.00 "Сегодня".
19.40 "В тылу друзей". Фильм Дмитрия Новикова.
20.10 "ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ". Комедия.
22.15 "НАЛЕВО ОТ ЛИФТА". Комедия.
0.00 Журнал Лиги чемпионов.
0.35 "ОДНАЖДЫ НА ДИКОМ ЗАПАДЕ". Х/ф.
3.30, 4.15 "ПОСЛЕДНИЙ ГАРЕМ". Х/ф.
4.00 Сегодня.
5.10 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ.

14.30 Местное ТВ.
15.00 "Маски-шоу".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "САША + МАША".
19.00 Местное ТВ.
20.00 "САША + МАША".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ".
23.00 "Дом-2. После заката".
23.30 Наши песни.
23.50 "БИВИС И БАТХЕД УДЕЛЫВАЮТ АМЕРИКУ". Анимационный фильм.



45 канал

● 05:40 "КОЛХОЗ ИНТЕРТЕЙНМЕНТ". Комедия. 1-я и 2-я серии.
07:35 "Отчего, почему?".
● 08:30 "Марш-бросок".
● 09:00 "Два рояля".
09:45 "Наш сад".
10.10 "Лакомый кусочек".
10.30 "Народные средства, или Живем, как умеем".
10:55 "Алфавит".
11:45 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 12:05 "СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ". Комедия.

Программа СТБ
*14.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*14.50 «КОРОБЕЙНИК».
*15.00 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*15.40 «КОРОБЕЙНИК».
*15.50 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*16.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*16.05 «КОРОБЕЙНИК».

● 16:15 "СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ". Х/ф.
● 18:10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч предварительного этапа. Словакия - Россия. Трансляция из Вены. В пере-

23:20 "Завтра, послезавтра... и все дни недели".
23:50 "Супердиск". Гала-концерт.



06:00 «ПРОИСШЕСТВИЕ НА ОРБИТЕ». Комедия.
07:30 «Тайна Третьей планеты». М/ф

МАГАЗИН "МОДЕРН" ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Краска, ПВА, лак, грунты, кисти, сухие смеси, валики, плитус, клей для обоев, клей

для потолков, самоклеящаяся пленка, потолочная плитка

И МНОГОЕ ДРУГОЕ
Ленина, 80

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ВИТАДЕНТ

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ, МЕТАЛЛОКЕРАМИКА

коронка стальная 210 р.	полный съемный протез 850 р.
коронка пластмассовая 470 р.	пломба из хим. композита от 190 р.
коронка металло-керамическая 2100 р.	пломба из фотокомпозита от 400 р.
	слепок эластич. массы 35 р.

СКИДКА пенсионерам 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:

ул. Свердлова, 25. Тел. 35-25-85 (д/с за "Оптимист")

Гарантия качества

РЕЖИМ АНТИСПИД

9.50 "ТВ Бинго шоу".
9.05 "ХА".

9.15 "САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ". Комедия.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Городок". Дайджест.

7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ.
10.00 "Маски-шоу".
11.00 "Каламбур".
12.00 "Фигли-Мигли".
12.30 "Маски-шоу".
13.30 "Каламбур".

16:15 "СПАРТАК И КАЛАШНИКОВ". Х/ф.
18:10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч предварительного этапа. Словакия - Россия. Трансляция из Вены. В перерыве - "События. Время московское".
20:50 "НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ ЗАНОС". Х/ф. 1-я и 2-я серии.

16:00 Общественное мнение
16:30 «ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК» Комедия
18:10 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
21:00 «КАК РАЗОБРАТЬСЯ С ДЕЛАМИ». Комедия
23:25 «ПРОПАВШИЕ МИЛЛИОНЫ». Крим. комедия

скидка на билеты ул. Свердлова, 25. Тел. 35-20-00 (д/с за "Олимпиадой")
Аптека №2637 АВА-03 от 17.08.07.
Гарантия качества
РЕЖИМ АНТИСПИД

Продажа:
- сотовых телефонов новых, б/у
- аксессуаров к сотовым телефонам
- ремонт сотовых телефонов

Интернет-услуги:
- продажа интернет-карт
- работа в скоростном-интернете

- ксерокопирование
- ламинирование
- заправка и ремонт ксероксов, картриджей, принтеров
- набор, распечатка текстов
- компьютерные курсы
- автострахование

- Трнавская 15
- Наб. Леонова 31, маг. "Гроздь"
- 8а м-н, маг. "Магнит"
Справки по тел. 333-456

МОБИЛА
САЛОН СВЯЗИ

- подключение к сетям GSM
- карты оплаты
- прием платежей

КУРСЫ · КУРСЫ · КУРСЫ

ДИЗАЙН
ПРОСТРАНСТВА

Хотите научиться креативно мыслить?
СПЕШИТЕ!
Ак. Жука, 27

● Отец спрашивает сына:
- Слых ли, тебя какая-нибудь профессия привлекает?
- Да, папа. Милиция.
- А почему?
- Не знаю. Привлекает и привлекает.

Прогноз погоды

День	Температура	Облачность	мм. рт. ст.
27.04	18	перемен.	763
28.04	14	перемен.	760
29.04	7	осадки	755
30.04	9	перемен.	755
1.05	10	перемен.	758
2.05	11	перемен.	760
3.05	13	перемен.	762
4.05	17	перемен.	760

За состояние погоды редакция ответственности не несет



- аудиореклама
- услуги профессиональных поэтов и композиторов
- запись и аранжировка фонограмм
- профессиональная запись голоса
- возможность продюсирования

В нашей студии вы можете выпустить СВОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬБОМ!
Справки по телефонам: 35-94-44, 35-43-70

СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО

Управление Пенсионного фонда РФ в Балаковском районе информирует граждан, получающих ежемесячную денежную выплату из Федерального бюджета в соответствии с Федеральным законом № 122 от 22.08.2005 г. «О внесении изменений в законодательные акты Российской Федерации о признании утратившими силу некоторых законодательных актов Российской Федерации в связи с принятием федеральных законов о внесении изменений и дополнений в Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации», что граждане имеют право на предоставление им набора социальных услуг с даты установления им в соответствии с законодательством Российской Федерации ежемесячной денежной выплаты.

Набор социальных услуг включает следующие социальные услуги

- 1) Дополнительную бесплатную медицинскую помощь, в том числе предусматривающую обеспечение необходимыми лекарственными средствами по рецептам врача (фельдшера), предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение, осуществляемые в соответствии с законодательством об обязательном социальном страховании.
 - 2) Предоставление бесплатного проезда на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.
- Граждане получающие набор социальных услуг, могут отказаться от его получения на 2006 г., обратившись с заявлением об отказе от получения набора социальных услуг (социальной услуги) в территориальный орган Пенсионного фонда Российской Федерации, осуществляющий им ежемесячную денежную выплату. Заявление подается гражданином в срок до 1 октября 2005 г.
- Если гражданин до 1 октября текущего года не подал заявление об отказе от получения набора социальных услуг в 2006 году, то в следующем году они продолжат предоставляться в установленном порядке.
- Управление Пенсионного фонда в Балаковском районе

ВСЁ ДЛЯ САНТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ

РАДИАТОРЫ (Италия)

алюминиевые - от 270 руб. за секцию

МЕТАЛЛОПЛАСТИК (Италия)

труба Ø16 - 15 руб. метр

Ø20 - 22 руб. метр, Ø26 - 41 руб. метр

КАНАЛИЗАЦИЯ ПВХ

Недорого. Гибкая система скидок

СанРеМо

Тел. в Саратове: **275-274, 275-230**

В наличии и на заказ

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

журнальные столики,
TV-тумбы, полочки

Магазин "Гранд", 1 этаж,
ул. Ленина, 94/1,
ул. Пионерская, 1а

СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА,

**ЗЕРКАЛЬНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ**

для ванных комнат,
прихожих

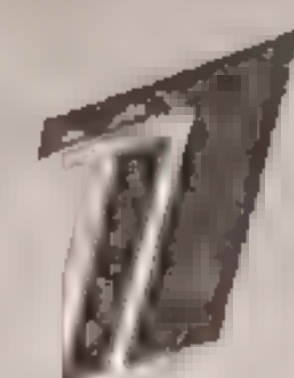
Тел. для справок 44-63-81

маг. «УЮТ»

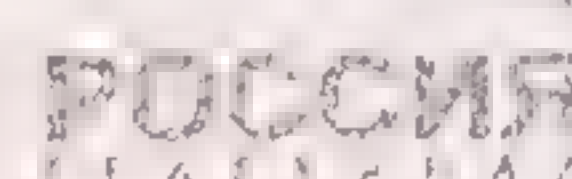
6 м-он

Потолочные покрытия - более 60 видов,
потолочные профили,
углы для стеновых панелей и кафеля,
карнизы, ковровые покрытия, хромированные изделия
для ванных комнат. **ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ**

3 мая, ВТОРНИК

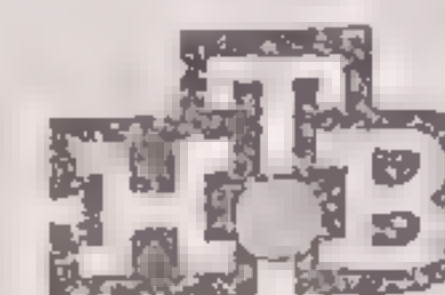


06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ".
Х/ф.
11.00 "Уроки французского". Док.
фильм.
11.30 Дисней-клуб: "Чип и Дейл
спешат на помощь".
12.00 Новости
12.20 "ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ".
1-я часть. Х/ф.
14.00 Искатели.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости
18.10 Криминальная Россия
18.40 "КЛОН".
19.50 "НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСО-
ТЕ". 1-я серия. Х/ф
21.00 Время
21.30 "ЗВЕЗДА ЭПОХИ".
22.40 "Джентльмены удачи" Ро-
ждение легенды.
23.30 Ночное "Время"
23.50 "Формула власти".
00.20 "Небесный штрафбат". Док.
фильм
01.00, 03.05 "СВЕТ ВО ТЬМЕ".
Триллер
03.00 Новости



5.00 Доброе утро. Россия!
8.05 "ГЛАДИАТОР". Х/ф
10.00 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время
11.50 "СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.40 Вести. Дежурная часть
14.00 Вести.
15.10 Местное время
15.20 "ТОЧНАЯ КОПИЯ". Триллер.
16.25 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.

20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ЭШЕЛОН".
22.50 Вести. Дежурная часть.
23.00 Вести+.
23.20 "Дежурный по стране".
0.15 Синемания.
0.45 Дорожный патруль.
1.05 "АЭРОПОРТ-75". Х/ф.
2.45 Канал "Евроныюз".
4.45 Вести. Дежурная часть.

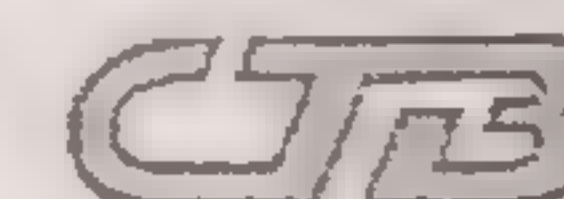


6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Профессия - репортер.
10.55 Кулинарный поединок
11.55 Квартирный вопрос
13.00 "Сегодня".
13.40 "БИТВА ЗА МОСКВУ". "АГ-
РЕССИЯ". 1-я серия
15.35 Игры расума
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино"
17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: РУС-
СКИЙ КОНВОЙ".
18.35 Чрезвычайное происше-
ствие
19.00 "Сегодня".
19.40 "КОРОЛЕВСТВО КРИ-
ВЫХ...".
20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
НАРЕЙ-6: ПРОСТАЯ ФОРМАЛЬ-
НОСТЬ".
21.50 Чрезвычайное происше-
ствие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.35 Футбол. Лига чемпионов.
Полуфинал. "Ливерпуль" (Англия).
-"Челси" (Англия). Прямая транс-
ляция.
0.45 Сегодня.
1.00 "Футбольный клуб".
1.40 "НАСЛАЖДЕНИЕ". Х/ф.
3.10 "ПРЕКРАСНАЯ НЕЗНАКОМ-
КА". 1-я серия. Х/ф.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.10 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелodeон на ТНТ": "Кру-
тые бобры".
8.00 "Никелodeон на ТНТ": "Эй,
Арнольд!"

8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Вперед, к новоселью!
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "БЕЗ ЕДИНОЙ ЗАЦЕПКИ".
Комедия.
12.15 "Никелodeон на ТНТ": "Ди-
кая семейка Торнберри".
12.40 "Никелodeон на ТНТ": "Эй,
Арнольд!"
13.05 "Никелodeон на ТНТ": "Губ-
ка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Запретная зона".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "ФАНТОМАС". Комедия.
0.20 "Дом-2. После заката".
0.50 Местное ТВ.
1.20 Наши песни.



45 канал

05:45 Канал "Настроение".
08:45 "Газетный дождь".
● 09:00 "ЖАЖДА". Х/ф.
● 10:40 "Ленинградцы - гордость
моя". К 100-летию со дня рожде-
ния А.А. Кузнецова.
*11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
*11.50 «КОРОБЕЙНИК».
● 12:00 "Момент истины".
13:05 "Деловая Москва".
● 13:35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14:45 СОБЫТИЯ. Время москов-
ское.
15:00 "Телемагазин".
15:15 "За кулисами войны".
15:30 "Регионы: прямая речь".
16:00 "Хвосты", "Гора динозав-
ров" М/ф
16:30 "Алло, ТВ!"
17:30 "Супердиск".
17:45 СОБЫТИЯ. Время москов-
ское.

Программа СТБ

*18.05 Итоговый выпуск про-
граммы «МАСШТАБ 1:1». По-
втор от 1 мая.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КА-
БАЧОК «ИЗЮМИНКА».
*19.50 ОтКЛИПнись!

*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «КОММУНАЛЬНАЯ КУХ-
НЯ».
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Кинотеатр «МИР» пред-
ставляет...
*21.25 ОтКЛИПнись!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».

● 22:10 Чемпионат мира по хок-
кею-2005. Матч предварительного
этапа. Чехия - Германия. Трансля-
ция из Вены. В перерывах - "Со-
бытия. Время московское" и "25-й
час. События. Время московское".
● 00:45 "ПЕРВАЯ ВОЛНА".



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06:40 «Сказки лесных человече-
ков». М/с
06:50 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его
друзей». М/с
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ
НЯНЯ»
08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09:00 Истории в деталях
09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10:30 «КАК РАЗОБРАТЬСЯ С ДЕ-
ЛАМИ». Комедия
13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13:30 То, что надо
14:00 «Озорные анимашки». М/с
14:35 «Новые фильмы о Скуби
Ду». М/с
15:00 «Экスカпур». М/с
15:30 «Лига справедливости». М/с
16:00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИ-
НОВ»
17:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:00 «КОМИССАР РЕКС»
18:55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ
НЯНЯ»
19:30 Вовремя
20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21:00 «ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ!» Коме-
дия
23:00 Осторожно, модерн - 2
23:30 Вовремя
00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ
НЯНЯ»
00:35 Детали

4 мая, СРЕДА

РИТУАЛ

карнизы, ковровые покрытия, хромированные изделия
ДЛЯ ВАННЫХ КОМНАТ.
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

МЕДТЕХНИКА

ПРЕДЛАГАЕТ

- ТОНОМЕТРЫ
- АПТЕЧКА
- СИСТЕМЫ
- ШПРИЦЫ
- ИНГАЛЯТОРЫ, ТРОСТИ, ПАМПЕРСЫ
- РЕНТГЕНОПЛЕНКА
- ВИТАФОН, ППТ, МАГ, АЛМАГ, УТП и т.д.
- МОЛОЧНЫЕ БУТЫЛОЧКИ
- МАРЛЯ, БИНТЫ
- СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СТОМАТОЛОГОВ

- ФИРМЕННЫЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ, АКСЕССУАРЫ, НИТИ, ОДНОРАЗОВЫЕ СТЕРИЛЬНЫЕ ПРОСТЫНИ, ХАЛАТЫ, КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ РОЖЕНИЦ
- В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ ПОЯСА ЭЛАСТИЧНЫЕ, БАНДАЖИ, КОРРЕКТОР ОСАНКИ
- ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ТОВАРОВ ПОД ЗАКАЗ.

АДРЕС:
ул.Ленина, 122А
(вход с торца,
слева от
маг. «Оптика»)
тел **46-06-49**

18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности

8.00 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!"

БАЧОК «ИЗЮМИНКА».
*19.50 ОтКЛИПнись!

няня»
00:35 Детали

4 мая, СРЕДА

1

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ЗВЕЗДА ЭПОХИ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Лило и Стич".
12.00 Новости.
12.20 "ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ". 2-я часть. Х/ф.
14.10 "Гении и злодеи".
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 "КЛОН".
19.50 "НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ". 2-я серия. Х/ф.
21.00 Время.
21.30 "ЗВЕЗДА ЭПОХИ".
22.40 Лубянка.
23.30 Ночное "Время".
23.50 Крылья.
00.20 Теория невероятности.
01.00 "ТОТАЛЬНАЯ СЛЕЖКА". Боевик.
03.00 Новости.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ЭШЕЛОН".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Я убит под Вязьмой. Народное расследование".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.45 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ЭШЕЛОН".
22.50 Вести. Дежурная часть.
23.00 Вести+.
23.20 К 60-летию Победы. "Четыре солдатские медали". Фильм 1-й.

0.15 "АЛМАЗЫ ШАХА". Детектив.
2.35 Дорожный патруль.
2.55 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС".
3.40 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".
4.30 Канал "Евроныюз".

НТВ

6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Особо опасен!
10.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6".
11.55 "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ...".
13.00 "Сегодня".
13.40 "БИТВА ЗА МОСКВУ". "АГРЕССИЯ". 2-я серия.
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: ХИМИЯ И ЖИЗНЬ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ...".
20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: ОСНОВНАЯ ВЕРСИЯ".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "ТАКСИСТКА-2".
23.50 Чрезвычайное происшествие.
0.00 Сегодня.
0.15 "СОЛДАТЫ ФОРТУНЫ". Боевик.
2.25 Бильярд.
3.00 "ПРЕКРАСНАЯ НЕЗНАКОМКА". 2-я серия. Х/ф.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".

НН

7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелоден на ТНТ": "Крутые бобры".
8.00 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "ФАНТОМАС". Комедия.
12.15 "Никелоден на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.05 "Никелоден на ТНТ": "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.

15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Запретная зона".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "ФАНТОМАС РАЗБУШЕВАЛСЯ". Комедия.
0.15 "Дом-2. После заката".
0.45 Местное ТВ.
1.15 Наши песни.

СТБ

СТБ

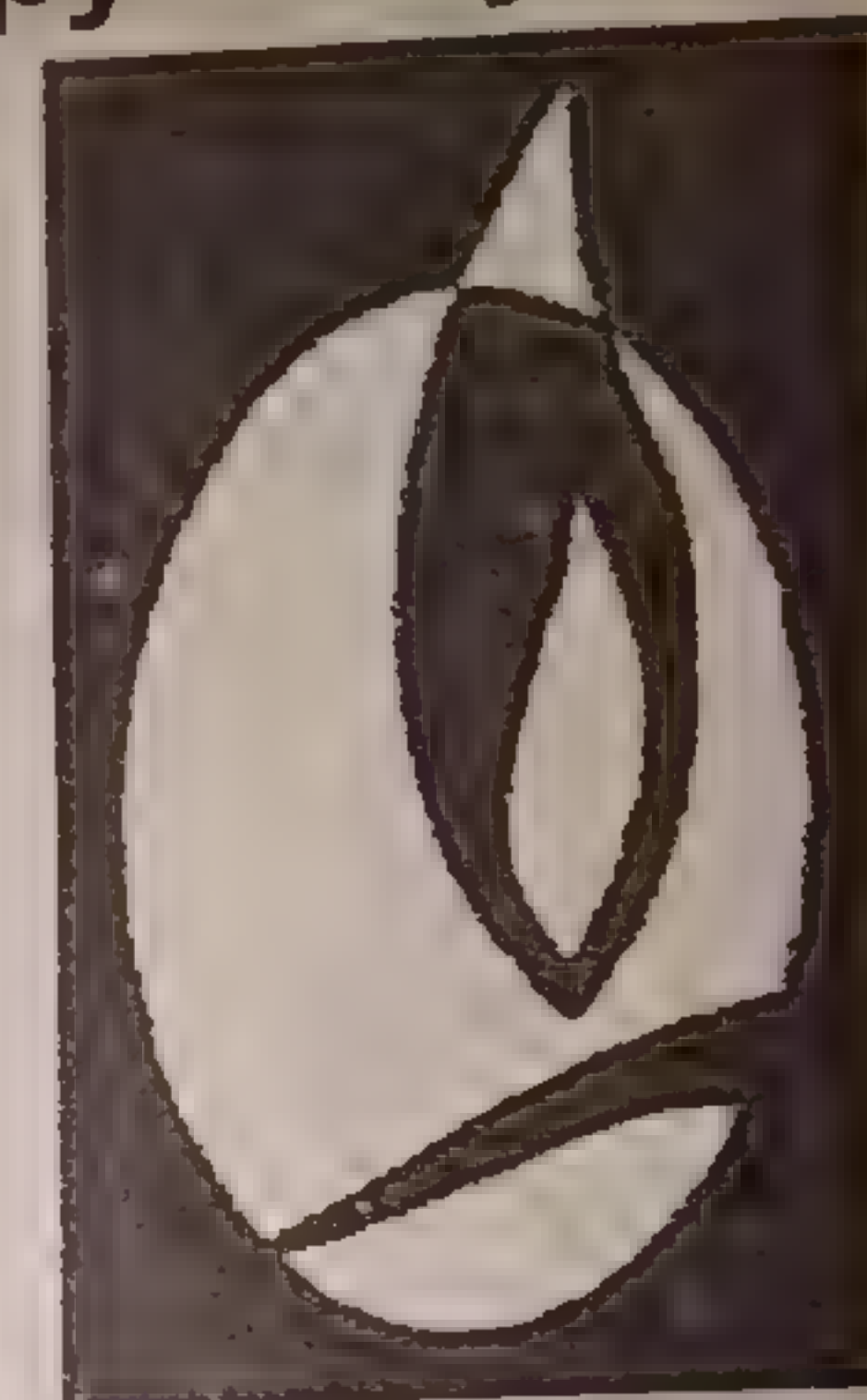
45 канал

06.00 Канал "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "РОМАН И ФРАНЧЕСКА". Х/ф.
11.00 "Тася и Виктор". Фильм из цикла "Вокзал Победы".
11.30 "Доходное место".
11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
11.50 «КОРОБЕЙНИК».
12.00 "Право на надежду".
12.35 "Квадратные метры".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "Свой дом".
15.15 "За кулисами войны".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Без репетиций".
16.30 "Алло, ТВ!".
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 3 мая.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.50 ОтКЛИПнись!
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «БЛАГОЕ СЛОВО».
*20.30 «КОРОБЕЙНИК».
*20.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*20.50 «ЛЮДИ ГОРОДА».
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОтКЛИПнись!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
...
22.10 СОБЫТИЯ. Время московское.
22.50 «ПИАНИСТ». Х/ф.

РИТУАЛ
круглосуточно



33-13-90

01:50 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч предварительного этапа. Россия - Белоруссия. Трансляция из Вены.



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06:40 «Сказки лесных человечков» М/с
06:50 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09:00 Истории в деталях
09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10:30 «ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ!» Комедия
12:30 Осторожно, модерн - 2
13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13:30 То, что надо
14:00 «Озорные анимашки». М/с
14:35 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
15:00 «Экскалибур». М/с
15:30 «Лига справедливости». М/с
16:00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ»
17:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:00 «КОМИССАР РЕКС»
18:55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19:30 Вовремя
19:45 То, что надо
20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21:00 «ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ! ТЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». Комедия
23:15 Скрытая камера
23:30 Вовремя
23:45 То, что надо
00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00:35 Детали

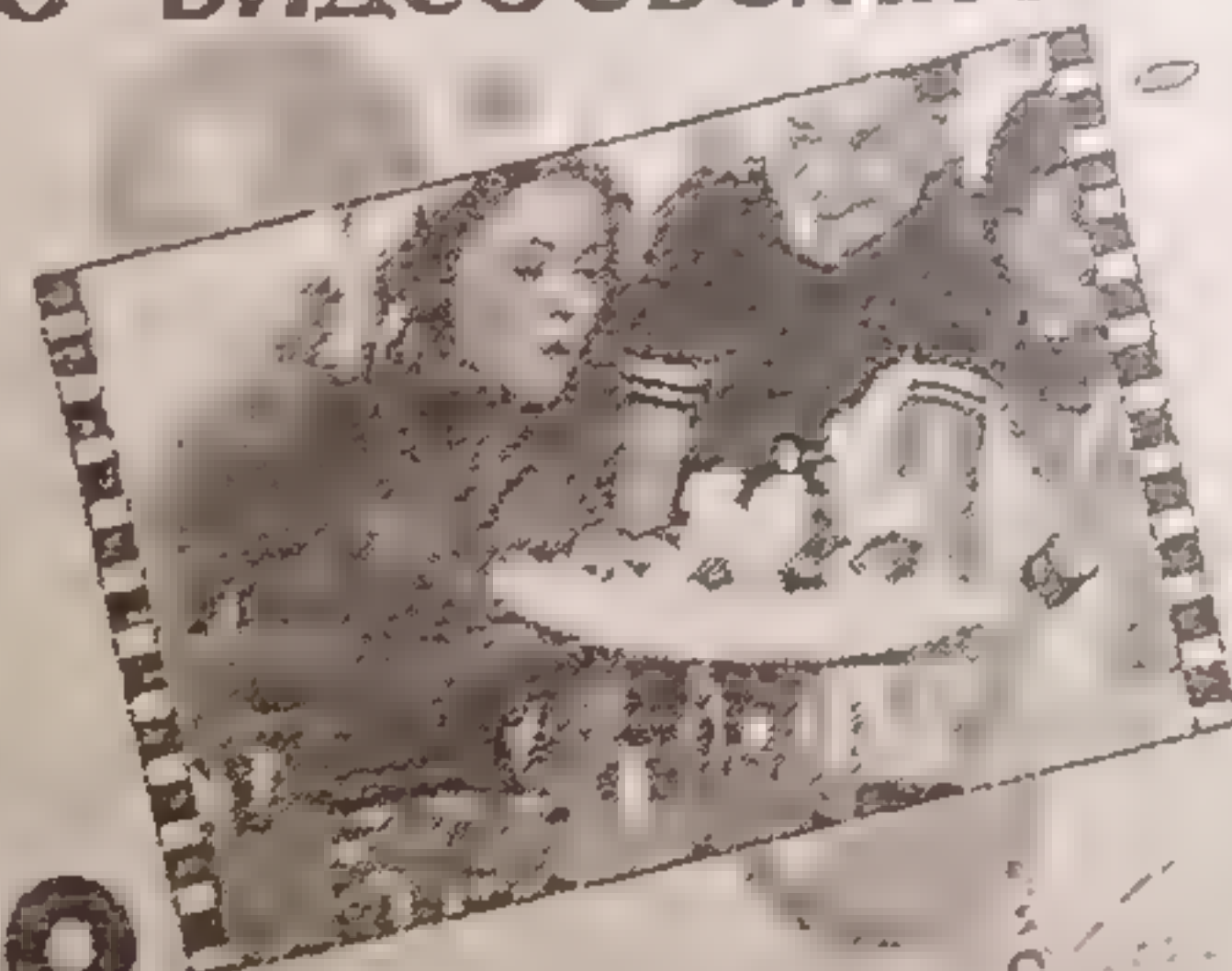
Жена обращается к мужу:
- Вася! Перестань, наконец, поддакивать - я уже десять минут как молчу!

"ВИРМА-ВИДЕО"

предлагает услуги

населению по видеосъемке

свадеб,
юбилеев,
наятных
событий

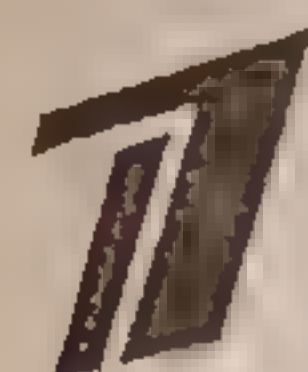


37-55-09

8-906-309-78-47

НАРЕЗКА СТЕКЛА БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Тел. 35-48-25



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ЗВЕЗДА ЭПОХИ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
12.00 Новости.
12.20 "ВОЗМЕЗДИЕ". 1-я и 2-я части. Х/ф.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 Криминальная Россия.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия.
18.40 "КЛОН".
19.50 "НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ". 3-я серия. Х/ф.
21.00 Время.
21.30 "ЗВЕЗДА ЭПОХИ".
22.40 "Писатель и вождь. Константин Симонов".
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Вернусь с победой".
00.30 Победители
01.00, 03.05 "ПРЕРВАННАЯ ЖИЗНЬ". Х/ф.
03.00 Новости.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ЭШЕЛОН".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 К 60-летию Победы. "Прага-45. Последнее сражение с рейхом".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.

17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ЭШЕЛОН".
22.50 Вести. Дежурная часть
23.00 Вести+.
23.20 К 60-летию Победы. "Четыре солдатские медали". Фильм 2-й.
0.15 "ЗАПЯТНАННАЯ РЕПУТАЦИЯ". Х/ф.
2.20 Дорожный патруль.
2.40 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС".
3.25 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".
4.15 Канал "Евроьюс"
4.45 Вести. Дежурная часть.



6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 "СКОРАЯ ПОМОЩЬ".
10.00 "Сегодня".
10.20 Тайны разведки.
10.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6".
11.55 "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ...".
13.00 "Сегодня".
13.40 "БИТВА ЗА МОСКВУ". "ТАЙФУН". 1-я серия.
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: ЭКСПЕДИТОР".
18.35 Чрезвычайное происшествие
19.00 "Сегодня".
19.40 "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ...".
20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: ЕГО ЗВАЛИ НЕ НИКИТА".
21.50 Чрезвычайное происшествие
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "ТАКСИСТКА-2".
23.50 Чрезвычайное происшествие
0.00 Сегодня.
0.15 "КИТАЙСКИЙ КВАРТАЛ". Детектив.
2.55 Бильярд.
3.10 "ПОХИЩЕННЫЙ". 1-я серия. Х/ф.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".

8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд".
8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Путешествия за здоровьем.
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "ФАНТОМАС РАЗБУШЕВАЛСЯ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Запретная зона".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "ФАНТОМАС ПРОТИВ СКОТЛАНД-ЯРДА". Комедия.
0.20 "Дом-2. После заката".
0.50 Местное ТВ.
1.20 Наши песни.



05.45 Канал "Евроьюс".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "СИРЬНЫЕ ДУХОВЫ". Х/ф.
1-я серия.
10.50 "Опасная зона".
11.05 МУЗЫ ВОЙНЫ. "Кино в эвакуации".
11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
11.50 «КОРОБЕЙНИК».
12.00 "Тюрьма и воля".
12.50 "Точный расчет".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "Свой дом".
15.15 "За кулисами войны".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Песенка года".
16.30 "Алло, ТВ!".
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 4 мая.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

*19.35 «Исповедник земли Балаковской».
*19.50 ОтКЛИПниси!
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть».
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Кинотеатр «МИР» представляет...
*21.25 ОтКЛИПниси!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22.10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч предварительного этапа. Канада - США. Трансляция из Инсбрука. В перерывах - "События. Время московское" и "25-й час. События".
00.45 "Мода non stop".
01.30 "Синий громоздбус".



06.00 «БЕЗВУШКИ ХИП-ХОП 99210».
06.40 «Сказка. Лесная человечков».
М/с.
06.50 «Смешарики». М/с.
07.30 «Приключения Вуди и его друзей». М/с.
07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ».
08.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ».
09.00 Истории в деталях
09.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ».
10.30 «ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ!! ТЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». Комедия.
12.45 Скрытая камера
13.00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ».
13.30 То, что надо
14.00 «Озорные анимашки». М/с.
14.35 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с.
15.00 «Эксквалибур». М/с.
15.30 «Лига справедливости». М/с.
16.00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ».
17.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ».
18.00 «КОМИССАР РЕКС».
18.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ».
19.30 Вовремя
20.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ».
21.00 «СПЕЦНАЗ ПО-РУССКИ - 2». 1-я и 2-я серии. Боевик.
23.30 Вовремя
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ».
00.35 Детали.

5 мая, ЧЕТВЕРГ

СВОБОДНАЯ ГАЗЕТА № 32 от 26.04.2005

Столярный цех №7

БАЛКОННЫЕ РАМЫ.....от 250 руб./м²
ОКОННЫЕ БЛОКИ.....1100 руб./м²
ДВЕРИ филленчатые.....2100 руб./м²

Замер и доставка **БЕСПЛАТНО**

ШТАПИК.....2-3 руб./м пог.
БРУС сухой 20x408 руб./м пог.
строганный 40x4516 руб./м пог.

Промзона,
пр.Безымянный, 15 тел. цех: **30-70-70**

Гарантия качества диспетчер: 44-07-06

«БАЛАКОВОСПЕЦСТРОЙ» ПРЕДЛАГАЕТ
изготовление железобетонных и бетонных изделий,
плиты пустотные, ригеля, перемычки,
блоки бетонные (ФБС), сантехнические кольца, крышки.
КОНСТРУКТОРСКАЯ РАЗРАБОТКА И ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.
ВОРОТА, ДВЕРИ, ОГРАДЫ.

Обращаться
в ООО ПКФ РЭМЗ Тел. 22-47-61, 22-46-25.

Интернет - ТОЛЬКО
через модем?!
Фирма "ЛИ" предлагает:
ВЫДЕЛЕННЫЙ РАДИОКАНАЛ

Зона подключения - г. Балаково
и местность вокруг до 100 км.

222-456 370-003 32-32-33

Лицензии N 13120, 13243

6 мая, ПЯТНИЦА

Похоронное бюро
«АВЕРИЕ»

17.45 Вести. Дежурная часть

8.25 "Маззи". М/с.

*19.20 ОтКЛИПниси!

ТРЕБУЮТСЯ

Похоронное бюро «ДОВЕРИЕ»

Круглосуточно
355-225



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "ЗВЕЗДА ЭПОХИ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Ведьма".
12.00 Новости.
12.20 "КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ "ЩУКИ". Х/ф.
14.10 Победители.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "ТРЕТИЙ ТАЙМ". Х/ф.
17.00, 18.20 "Пять вечеров". Бенедикт Лява Лещенко.
18.00 Вечерние новости.
18.50 Фильм Светланы Сорокиной "Каратели".
19.50 "НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ". 4-я серия. Х/ф.
21.00 Время.
21.25 "Очень смешные люди".
23.10 "СИЛЫ ПРИРОДЫ". Комедия.
01.10 "МОЙ ПАПА - ГЕРОЙ". Комедия

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "ЭШЕЛОН".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 Мусульмане.
12.00 "СПАС ПОД БЕРЕЗАМИ".
13.00 В поисках приключений.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 К 60-летию Победы. "Нюрнберг. Последняя схватка".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВИ".

19.45 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "ЭШЕЛОН".
22.50 "АФЕРА". Х/ф.
0.45 "ЗАБЛУДШИЕ". Х/ф.
2.50 Дорожный патруль.
3.00 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС".
3.50 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".
4.40 Канал "Евроньюс".

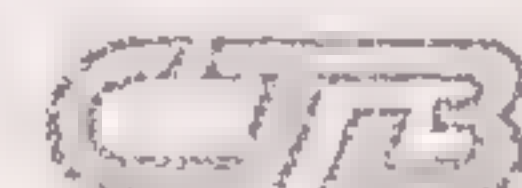


6.00 Канал "Сегодня утром".
9.05 Док. фильм "Забытый парад".
10.00 "Сегодня".
10.15 Военное дело.
10.55 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6".
11.55 "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ...".
13.00 "Сегодня".
13.40 "БИТВА ЗА МОСКВУ". "ТАЙФУН". 2-я серия.
15.35 Игры разума
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: КИНО".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ...".
20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: МЕРТВЫХ НЕ СПРОСИШЬ".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00
22.40 Совершенно секретно. Информация к размышлению.
23.35 "ШАРЛОТТА ГРЕЙ". Х/ф.
2.10 Бильярд.
2.35 Кома: это правда.
3.05 "ПОХИЩЕННЫЙ". 2-я серия. Х/ф.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелоден на ТНТ": "Крутые бобры".
8.00 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!"

8.25 "Маззи". М/с.
8.30 "Сестрица Аленушка и братец Иванушка". М/ф.
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "ФАНТОМАС ПРОТИВ СКОТЛАНД-ЯРДА". Комедия.
12.15 "Никелоден на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.05 "Никелоден на ТНТ": "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00, 20.00 "Запретная зона".
18.00 Местное ТВ.
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "БЛИЗНЕЦ". Комедия.
0.25 "Дом-2. После заката".
0.55 Местное ТВ.
1.25 Наши песни



45 канал

05.45 Канал "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "СИЛЫ ДУХОМ". Х/ф. 2-я серия.
11.05 МУЗЫ ВОЙНЫ. "Театр в эвакуации".
11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
11.50 «КОРОБЕЙНИК».
12.00 "Я - мама".
12.30 "Кумир". Церемония вручения премии.
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "Свой дом".
15.15 "За кулисами войны".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Мальчик с пальчик". "Всея поймал". М/ф.
16.30 "Алло, ТВ!".
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 5 мая.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

*19.20 ОтКЛИПнись!
*19.25 «ПОЛИТКЛУБ».
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть».
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОтКЛИПнись!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

...

22:10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч квалификационного этапа. Трансляция из Вены. В перерывах - "События. Время московское" и "25-й час. События. Время московское".
00:45 "Русский век".
01:25 "ГОНКИ "ПУШЕЧНОЕ ЯДРО". Х/ф.



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06:40 «Сказки лесных человечков» М/с
06:50 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09:00 Истории в деталях
09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10:30 «СПЕЦНАЗ ПО-РУССКИ - 2». 1-я и 2-я серии. Боевик.
12:45 Скрытая камера
13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13:30 «Мешок яблок». М/ф
14:00 «Озорные анимашки». М/с
14:35 «Новые фильмы о Скуби Ду». М/с
15:00 «Экскалибур». М/с
15:30 «Лига справедливости». М/с
16:00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ»
17:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:00 «КОМИССАР РЕКС»
18:55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19:30 Вовремя
19:45 То, что надо
20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21:00 «КРАСОТКА». Мелодрама
23:40 Вовремя
23:55 То, что надо
00:10 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00:45 «ИГРА В ТЕМНУЮ». Триллер

6 мая, ПЯТНИЦА

Лицензии N 13120, 13243

ТРЕБУЮТСЯ:

- инженер-сметчик со знанием ПК (Word, Excel),
- слесарь-монтажник по сборке м/к с опытом работы
- сварщики 4-5 разрядов • газорезчики
- полуавтоматчики • электрик с допуском на высоту по грузоподъемным механизмам • сторож

ВЫПОЛНИМ ТОКАРНО-ФРЕЗЕРНЫЕ РАБОТЫ

T.44-10-05

Аппарат «ДЭНАС»

РАСКРОЕТ ПЕРЕД ВАМИ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ.

Приглашаются пользователи аппарата «Дэнас» и все, желающие сотрудничества в области ДЭНС-терапии.

Справки по тел.: 37-50-40, 35-33-37.

Приглашаем на бесплатные еженедельные семинары по ДЭНС-терапии с возможностью последующего обучения на базе медицинского центра корпорации «ДЭНАС-МС», г. Екатеринбург.

Справки по тел.: 37-50-40, 35-33-37.

35-40-40

на скоростных трассах нет места черепахе!

Типография «Вирма» незаменима для тех, кому необходимо делать большое количество высококачественных копий

ГОРОСКОП

с 27 апреля по 3 мая



ОВЕН. Многие дела перестанут «буксовать», жить станет легче. Заработанные деньги вы с удовольствием потратите на покупку дорогих и ценных вещей. Четверг - неблагоприятный день для того, чтобы заниматься финансовыми вопросами, так как возможны путаница и обман. Эти дела перенесите на другой день недели.



ТЕЛЕЦ. Возможно, вам совместно с родственниками придется заниматься наследственными делами. Все пройдет гладко. Одиноким ждут романтические знакомства. В субботу и воскресенье беременным женщинам следует проявить максимум осторожности и благоразумия по поводу своего здоровья.



БЛИЗНЕЦЫ. Вас ждет встреча с друзьями, на работе появятся единомышленники или вышестоящий покровитель. Смелее предлагайте свои идеи. В конце недели не бросайте деньги на ветер, особенно на развлечения и азартные игры, так как придется испытать горечь потерь.



РАК. Стоит проявить себя перед начальством с лучшей стороны. Ситуация на работе станет легче, вы, наконец, сможете расслабиться. Полоса стрессов позади. Именно сейчас вы решите важные проблемы, которые давно уже начались.



ЛЕВ. Начиная с этой недели, вы будете учиться чему-то новому - или на работе, или в личной жизни. Вероятны контакты с иностранцами либо новости издалека. Умение оригинально мыслить и обобщать идеи позволит студентам хорошо зарекомендовать себя перед преподавателями.



ДЕВА. Жизнь выходит на новый виток. Свежие решения и новые знакомства улучшат настроение. В любви - «белая полоса». На этой неделе особенно повезет тем, кто занимается торговым бизнесом.



ВЕСЫ. Меньше критикуйте, что позволит избежать множества ссор, поджидающих вас на каждом углу. Постарайтесь на службе все делать в одиночку, не привлекайте к работе других сотрудников, так как вам очень трудно будет согласовать план действий. На выходных постарайтесь отдохнуть как следует.

СКОРПИОН. Вы начнете обращать внимание на мелочи. Настал благоприятный



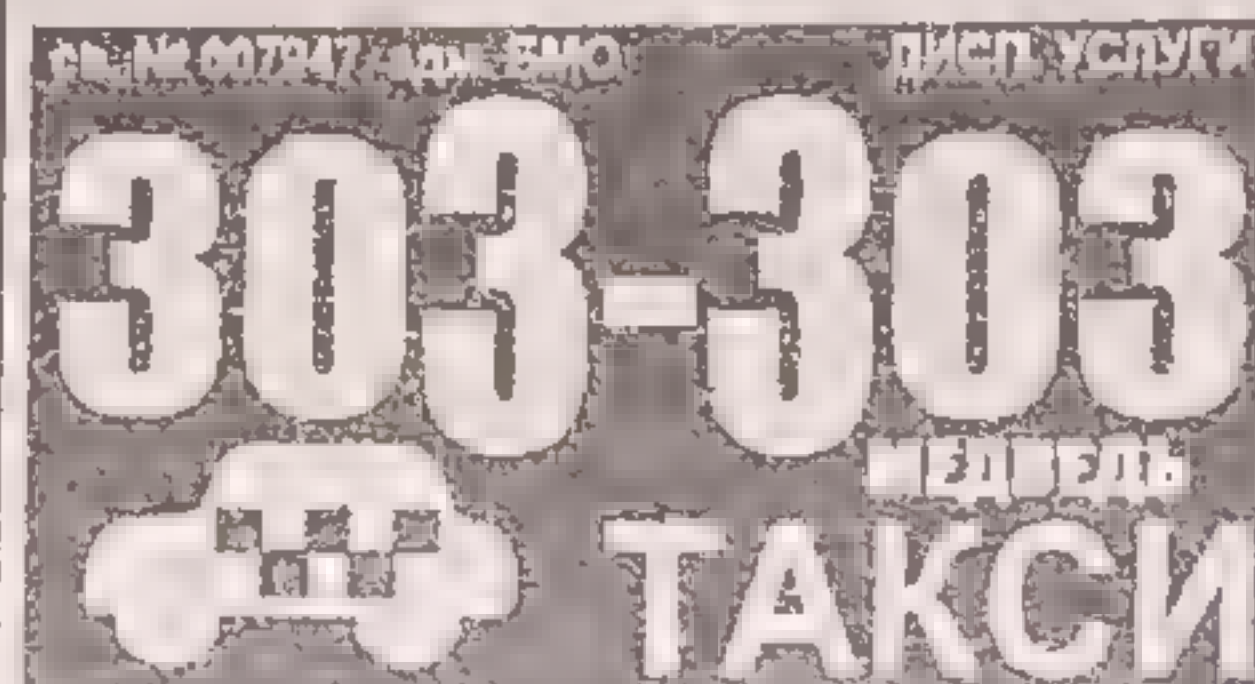
06.00 Новости.
06.20 "ВЕСНА НА ОДЕРЕ". Х/ф.
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря.
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "У ОПАСНОЙ ЧЕРТЫ". Х/ф.
12.00 Новости.
12.20 "ГУ - ГА". Х/ф.
14.50 "Звездочка заветная". Песни военных лет.
15.50 "БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ". Х/ф.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Кто хочет стать миллионером?"
19.20 Праздничный концерт к Дню радио.
21.00 Время.
21.20 "ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ". Х/ф.
23.10 "В СОЗВЕЗДИИ БЫКА". Х/ф.
01.00 "РОКСАНА". Комедия.



5.55 "ВАНЬКА-ВСТАНЬКА". Х/ф.
7.15 "Большая перемена".
7.40 Золотой ключ.
8.00 Вести.
8.10 Местное время.
8.20 Русское лото.
8.55 Утренняя почта.
9.25 Субботник.
10.10 Смехопанорама.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Сто к одному".
12.15 "ОТРЯД". Х/ф.
14.00 Вести.
14.20 Праздничный концерт, посвященный Дню радио.
16.00 Местное время.
18.00 "Веселый вечер "Аншлага".
19.50 В Городке.
20.00 Вести.
20.25 Субботний вечер.
22.20 "СОСЕД". Х/ф.
0.05 "ПАЛЬМЕТТО". Детектив.
2.15 Горячая десятка.
3.20 "МЕЛОЧИ ЖИЗНИ". Х/ф.
4.40 Канал "Евроньюс".



6.05 М/ф "Персей".
6.25 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6".
7.15 "КОРОЛЕВСТВО КРИВЫХ...".
8.00 Сегодня.
8.15 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА: ОБОЗНАЛИСЬ".
8.50 "Без рецепта".



9.25 "Дикий мир".
10.00 Сегодня.
10.20 "Распительная жизнь".
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 Сегодня.
13.25 Особо опасен!
14.05 "СЕРИИ". Х/ф.
15.00 Сегодня.
15.20 "Женский взгляд".
16.55 Новая игра.
17.55 "ШПИОНСКИЕ ИГРЫ". 1-я серия. Боевик.
19.00 "Сегодня".
19.35 "ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ". Детектив.
22.20 "Наша Победа". Праздничный концерт.
23.30 "И ЦЕЛОГО МИРА МАЛО". Боевик.
2.10 Футбол в разрезе.
2.45, 4.15 "БЛАГОСЛОВЕНИЕ". Х/ф.
4.00 Сегодня.
4.40 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.30 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ.
10.00 "Королевские тайны. Колдовство". Док. фильм.
10.20 "Необъяснимо, но факт". "Вещие сны".

11.20 "Необъяснимо, но факт". "Треугольник смерти".
12.15 "Необъяснимо, но факт". "Законцованное озеро".
13.15 "Необъяснимо, но факт". "Женщина в белом".
14.10 "Необъяснимо, но факт". "Люди-маугли".
15.05 "Необъяснимо, но факт". "Святые чудеса".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "Необъяснимо, но факт". "Жизнь после смерти".
18.00 "Необъяснимо, но факт". "Кыштымский пришелец".
19.00 Местное ТВ.
20.00 "Необъяснимо, но факт". "Гиблое место".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ".
23.00 "Дом-2. После заката".
23.30 Наши песни.
23.50 "ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ МИР". Фантастика.



45 канал

06:35 "НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД". Х/ф.
08:05 "Песенка года".
08:30 "Православная энциклопедия".
09:00 "Право на надежду".
09:25 "Сказка о старом кедре". М/ф.
09:45 "Пингвины". М/ф.
09:55 "Наш сад".
10:20 "Лакомый кусочек".
10:40 "Пятая передача".
11:00 СОБЫТИЯ. Утренний рейс.
11:15 "Городское собрание".
11:50 "Солнечный круг".
12:35 "ФИНИСТ ЯСНЫЙ СОКОЛ". Фильм-сказка.
13:50 "Два рояля".

Программа СТБ

*14.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*14.50 «КОРОБЕЙНИК».
*15.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 6 мая.
*15.25 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

16:00 "ЗАКОННЫЙ БРАК". Х/ф.

...

*18.00 «КОРОБЕЙНИК».
*18.10 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*18.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*19.00 «КОРОБЕЙНИК».

...

19:10 "НЕ ЗАБЫВАЙ". 1-я и 2-я серии.
21:00 "Постскриптум".
22:10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч квалификационного этапа. Трансляция из Вены. В перерыве - "События. Время московское".
00:35 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч квалификационного этапа. Передача из Инсбрука.



06:00 «ДИНОТОПИЯ». 1-я серия. Фэнтези.
07:35 «Доверчивый дракон». М/ф.
07:50 «Табалуга». М/с.
08:20 «Смешарики». М/с.
08:30 «На Диком западе». М/с.
09:00 «Том и Джерри». М/с.
09:15 Полундра!
09:45 «ДАЛЕКО ОТСЮДА». Приключения.
12:00 Самый умный.
14:00 «ДОРОГА ДОМОЙ - 2. ПОТЕРЯННЫЕ В САН-ФРАНСИСКО». Комедия.
16:00 Гость в студии.
16:30 «Том и Джерри». М/с.
16:45 «КРАСОТКА». Мелодрама.
19:15 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НАНЯ».
21:00 «ВОЗМЕЗДИЕ МАКСА КИБЛА». Комедия.
22:55 «АПОКАЛИПСИС СЕГОДНЯ». Военная драма.

трудно будет согласовать план действий. На выходных постарайтесь отдохнуть как следует.



СКОРПИОН. Вы начнете обращать внимание на мелочи. Настал благоприятный период для генеральной уборки. Дома и на рабочем месте займитесь обустройством всего, что вас окружает. Впереди - беседы с начальством и бумажная работа. Идеальные дни для диеты. Это улучшит ваше самочувствие и цвет лица.



СТРЕЛЕЦ. В вас проснется жажда деятельности. Будет много звонков, хороших новостей. Приятные события в личной жизни подарят хорошее самочувствие, отличное настроение. Все любовные встречи и объяснения проведите в любой день недели, кроме пятницы и субботы.



КОЗЕРОГ. Дни благоприятны как для деловых отношений, так и для свиданий, романов и новых любовных приключений. В четверг и субботу не стоит иметь дел с людьми из другого города. Также противопоказаны юридические дела и подписание важных документов.



ВОДОЛЕЙ. Могут всплыть накопленные обиды, неудовлетворенность. Но не стоит быть слишком требовательным и агрессивным - партнеры не выдержат вашего напора. Следует осторожно относиться к алкоголю: чрезмерная доза может выбить из колеи и даже сделать буйным. Суббота - благоприятный день для удачных покупок домашних и хозяйственных вещей.



РЫБЫ. Вы будете много думать о деньгах, кредитах, покупках. Удачное время для решения любых финансовых вопросов. Только не переусердствуйте в погоне за деньгами. Сейчас хорошо возиться с водой - сделайте влажную уборку, сходите в церковь за святой водой. Вода будет вас исцелять.

2.15 Горячая десятка.
3.20 "МЕЛОЧИ ЖИЗНИ". Х/ф.
4.40 Канал "Евроњьюс"

довство". Док. фильм.
10.20 "Необъяснимо, но факт".
"Вещие сны".

БАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1
часть.

22:55 «АПОКАЛИПСИС СЕГОДНЯ». Военная драма

8 мая, ВОСКРЕСЕНЬЕ



06.00 Новости.
06.20 "БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ". Х/ф.
08.20 Служу Отчизне!
08.50 Дисней-клуб: "Команда Гуффи".
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 "ОСВОБОЖДЕНИЕ". Фильм 1-й. "ОГНЕННАЯ ДУГА".
12.00 Новости
12.10 "ОСВОБОЖДЕНИЕ". Фильм 2-й. "ПРОРЫС".
13.50 "ОСВОБОЖДЕНИЕ". Фильм 3-й. "НАПРАВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО УДАРА".
16.20 "Танк Великой Победы".
17.00 "Песни весны и Победы".
18.00 Вечерние новости
18.10 "Песни весны и Победы". Продолжение.
19.40 "Поле чудес".
21.00 Время.
21.20 "ОФИЦЕРЫ". Х/ф.
23.10 "В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ". Х/ф.
00.50 "ПУТЬ В "САТУРН". Х/ф.
02.20 "КОНЕЦ "САТУРНА". Х/ф.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

6.00 "ГОРЯЧИЙ СНЕГ". Х/ф.
7.40 "Мультипотам". М/ф.
8.00 Вести.
8.10 Местное время.
8.20 Студия "Здоровье".
8.50 "ТВ Бинго шоу".
9.05 К 60-летию Победы. "Парад Победы".
10.00 Вокруг света.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Городок". Дайджест.
11.55 Сам себе режиссер.
12.55 К 60-летию Победы. Большой праздничный концерт.

14.00 Вести.
14.20 Комната смеха.
15.10 "В ПОСЛЕДнюю ОЧЕРЕДЬ". Детектив.
17.00 Вести.
17.20 Кривое зеркало. Театр Евгения Петросяна.
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 "НЕСЛУЖЕБНОЕ ЗАДАНИЕ". Х/ф.
23.25 "КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ". Комедия.
1.25 "МУЖСКАЯ КОМПАНИЯ". Боевик.
2.40 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Испании. Трансляция из Барселоны.
3.45 "ПРОЧНАЯ СЕТЬ".
4.35 Канал "Евроњьюс".



6.20 "ВСТРЕЧА НА ЭЛЬБЕ". Х/ф.
8.00 Сегодня.
8.15 "Сказки Баженова".
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.00 Сегодня.
10.20 "Тор Gear".
10.55 Дачники.
11.30 "ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!". Х/ф.
13.00 Сегодня.
13.25 Военное дело.
14.00 "ЗВЕЗДА". Х/ф.
16.00 Сегодня.
16.20 "Женский взгляд".
16.55 Своя игра.
17.55 "ШПИОНСКИЕ ИГРЫ". Боевик. 2-я серия.
19.00 "Сегодня".
19.35 "ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ". Х/ф.
22.25 "Юбилей военных песен".
23.35 "ГОВОРЯЩИЕ С ВЕТРОМ". Х/ф.
2.20 "РЕДКАЯ ПОРОДА". Боевик.

4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ.
10.00-15.00 "Запретная зона".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00-18.00 "Запретная зона".
19.00 Местное ТВ.
20.00 "Запретная зона".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ".
23.00 "Дом-2. После заката".
23.30 Наши песни.
23.50 "ГАРЛЕМСКИЕ НОЧИ". Комедия.



45 канал

● 06:45 "НЕ ЗАБЫВАЙ". 1-я и 2-я серии.
08:30 "Марш-бросок".
09:00 "Я пел всем сердцем....". Леонид Утесов.
09:45 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 10:00 ЭШЕЛОНЫ ПОБЕДЫ. БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ.
Программа СТБ
*14.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*14.50 «КОРОБЕЙНИК».
*15.00 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*15.25 «КОРОБЕЙНИК».
*15.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.

● 16:15 "ПЯТЕРО С НЕБА". Боевик.

*18.15 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1».

САХАР МУКА

бесплатная доставка,
без выходных

66-29-18

*18.40 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

*18.45 «КОРОБЕЙНИК».

● 18:55 "НЕ ЗАБЫВАЙ". 3-я и 4-я серии.

● 21:00 "Момент истины".

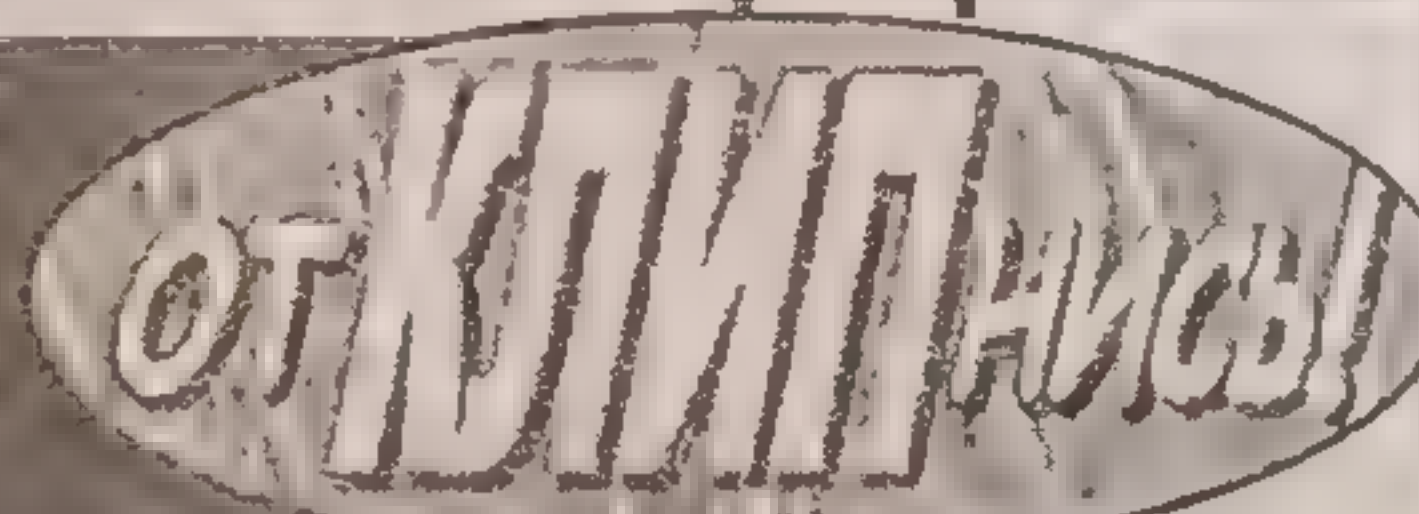
● 22:10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч квалификационного этапа. Трансляция из Вены. В перерыве - "События. Время московское".

● 00:35 "НА БЕРЕГУ". Х/ф. 1-я серия.



06:00 «ДИНОТОПИЯ». 2-я серия
07:30 «Синеглазка». М/ф
07:50 «Табалуга». М/с
08:20 «Смешарики». М/с
08:30 «На Диком западе». М/с
09:00 «МОХНАТЫЙ ПЕС». Комедия
11:00 «ЗАВТРА БУДЕТ ЗАВТРА».
16:00 Общественное мнение
16:30 «ЗАВТРА БУДЕТ ЗАВТРА»
18:30 «ВОЗМЕЗДИЕ МАКСА КИБЛА». Комедия
20:25 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
21:00 «ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК - 2». Комедия
23:00 «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА». Военная драма

Вниманию любителей программы



Любой клип
А. Наумова вы
можете переписать
на свою кассету
или на диск,
предварительно
сформировав заявку.

телефон: 35-94-44

Пауло Коэльо



Заир

ДОМ КНИГИ представляет

Пауло Коэльо. ЗАИР

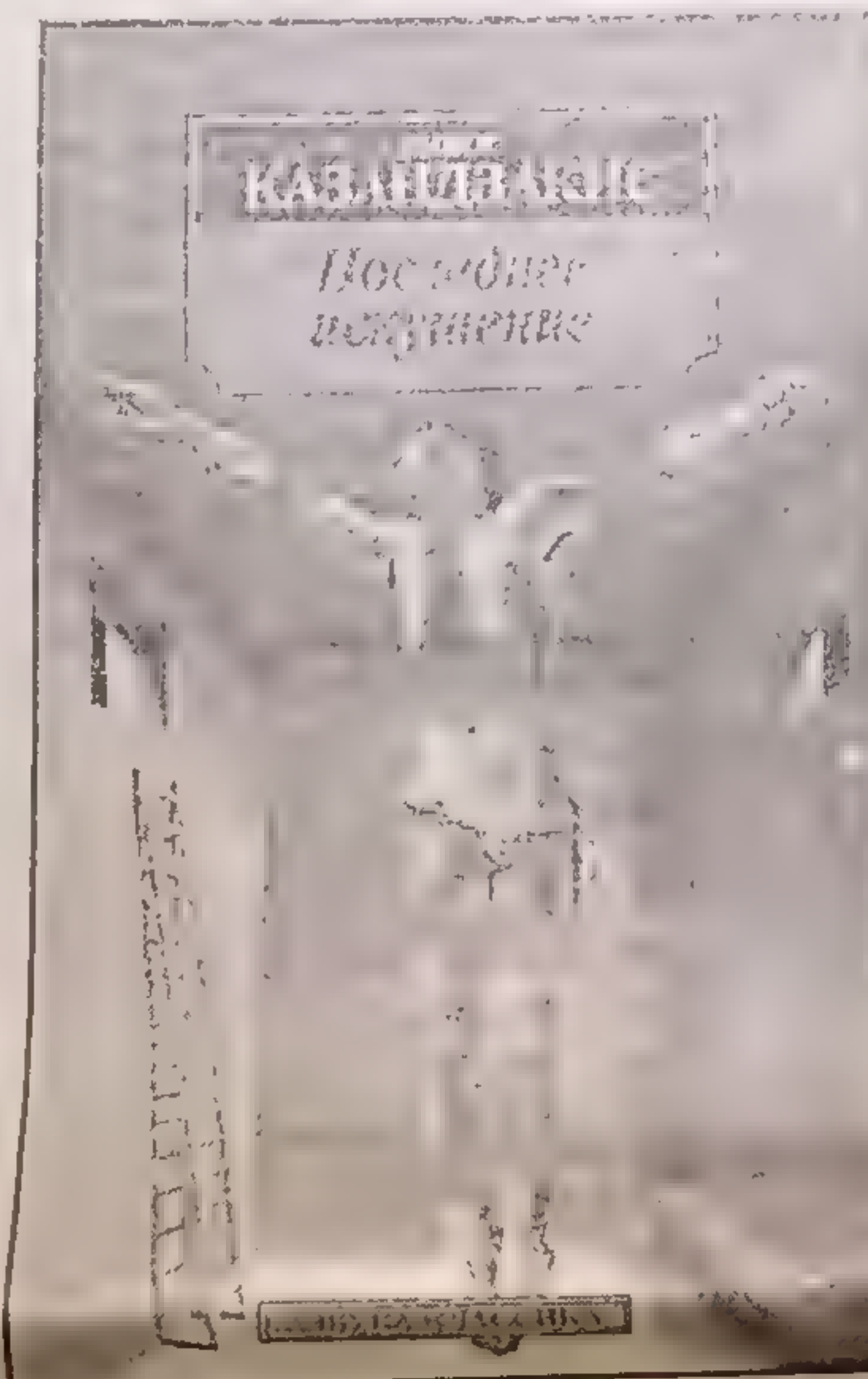
О личности и творчестве Коэльо ведется множество споров. Но все - и его недруги, и его почитатели - сходятся в одном: бразильский автор каким-то непостижимым образом умеет затронуть самые тонкие и самые сокровенные струны души так, что каждый читатель находит в его книгах отголоски собственных сомнений и переживаний. Роман «Заир» как нельзя лучше дает понять, что писатель (вопреки сложившимся о нем легендам) никакой не гур, знающий универсальные ответы на все вопросы бытия, и не мессия, явившийся в этот безумный мир, чтобы научить людей, как стать счастливыми. Он такой же человек, как и все прочие - со своими страстями и заблуждениями, сомнениями и ошибками, взлетами и падениями, вечными вопросами и мучительными поисками ответов на них. И он не только не стремится давать кому-то указания и рекомендации, как обрести душевный покой, он не вправе, да и не способен это сделать. Писатель может лишь поделиться своим опытом, рассказать о своих собственных мыслях, сомнениях и переживаниях. А читатель, вглядываясь в героев Коэльо, узнает в них самого себя. И сам ищет свой, индивидуальный, только ему и именно сейчас, в данную минуту подходящий ответ на волнующие его вопросы. И «Заир», как и другие произведения Пауло Коэльо, станет для него не инструкцией, но другом, помощником и советником.

«Так о чем же эта книга?» - спросят те, кто еще не читал «Заир». И собеседники ответят им по-разному. «О Мужчине и Женщине, о Любви, что, пройдя через ад, осталась такой же, как во времена Одиссея и Пенелопы», - скажет один. «О жизни и смерти, поиске смысла, трудном пути обретения гармонии с собой», - скажет другой. «О творчестве писателя, о том, как из личного опыта страданий и мучительных переосмыслений рождаются великие книги», - предположит третий. «О том, что есть счастье, и через что надо пройти, чтобы его достичь», - будет утверждать четвертый. И каждый из них будет прав. По-своему.

Приз № 6 - только для членов Клуба Никос Казандзакис ПОСЛЕДНЕЕ ИСКУШЕНИЕ

Греческий писатель, поэт и драматург Н.Казандзакис родился на Крите. Он начал писать романы лишь на закате жизни и не считал их вершиной своего творчества. Но именно романы принесли Казандзакису известность и утвердили его имя среди патриархов европейской литературы XX века. Им восхищались Томас Манн, Альбер Камю и Альберт Швейцер. Все его прозаические произведения переведены на основные европейские языки, а некоторые экранизированы. Наибольшую известность получили фильмы «Грек Зорба» (1964) и, конечно, «Последнее искушение Христа» (1988), поставленный по роману «Последнее искушение». Писатель долгое время жил во Франции, в молодости учился в Сорбонне, много путешествовал, объездил почти всю Европу, был в России и Китае.

В душе он был гражданином мира, всегда оставаясь верным своим корням - самобытной греческой



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ - 2005

Неблагоприятные дни для посева и посадок

апрель - 30;
май - 1, 2, 7-9, 23-25, 28, 29;
июнь - 6-8, 21-26;
июль - 5-7, 20-22;
август - 4-6, 18-20;
сентябрь - 2-4, 14-16, 17-19;
октябрь - 2-4, 12-13, 16-18;
ноябрь - 1-3, 8-9, 15-18, 30;
декабрь - 1-2, 5-6, 15-16, 30-31.

Внесение удобрений:

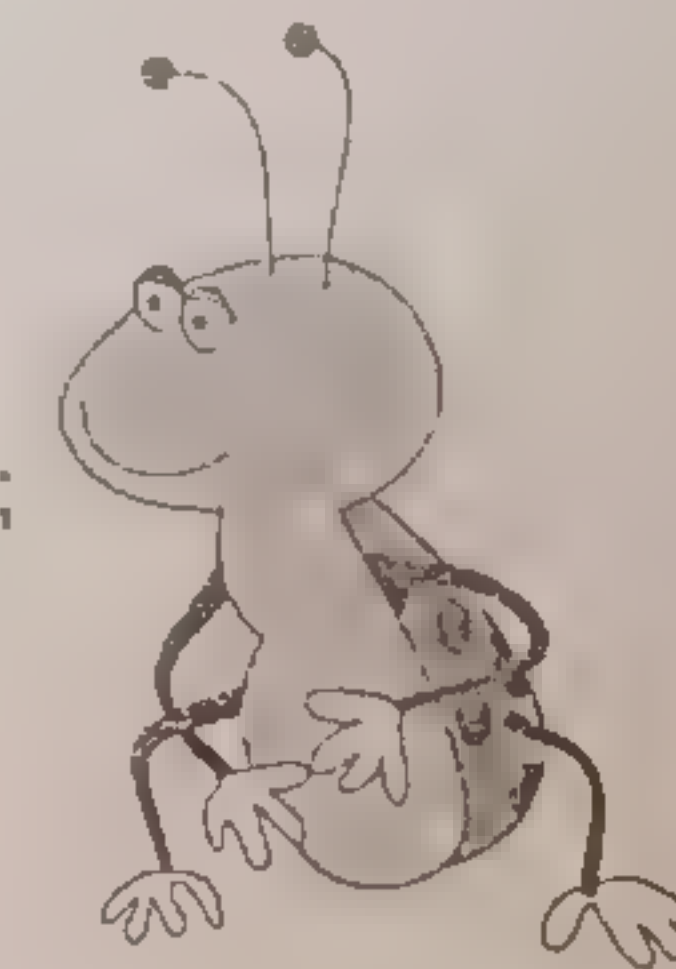
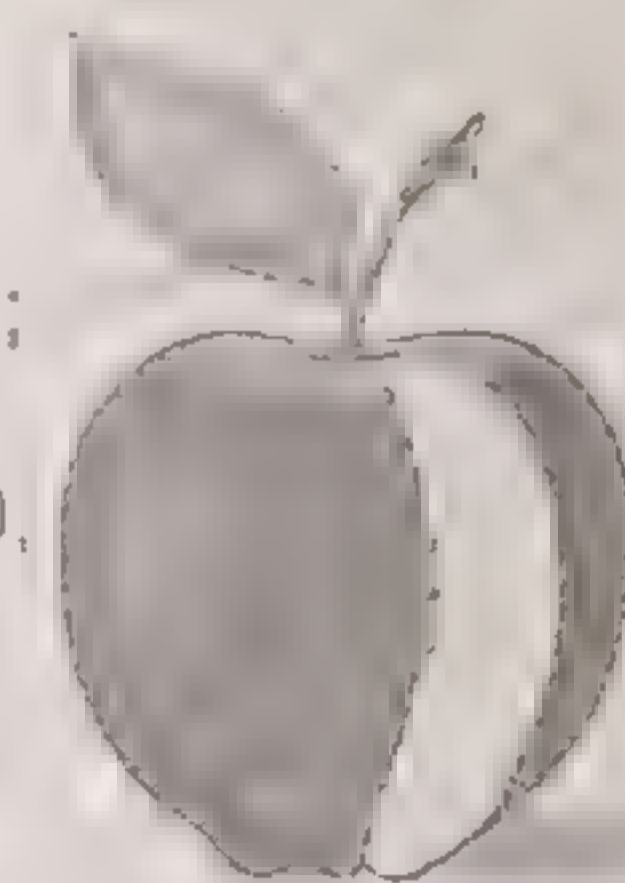
апрель - 26-27, 30;
май - 1-2, 5-6, 28-29;
июнь - 1-2, 5-7, 24-25, 28-29;
июль - 3-4, 21-22, 26-27, 30-31;
август - 22-23, 26-27, 31;
сентябрь - 3, 18, 19, 23-24, 28-30;
октябрь - 1-2, 20, 21, 27-31;
ноябрь - 16-17, 23-27;
декабрь - 21-25, 28-29.

Обработка против вредителей, обитающих в земле:

апрель - 28-29;
май - 7-8, 25-26;
июнь - 3-4, 22-23, 30;
июль - 1-2, 28-29;
август - 24-25;
сентябрь - 2-3, 20-21, 30;
октябрь - 18-19-27-29;
ноябрь - 24-25;
декабрь - 21-22, 30.

Обработка против вредителей, обитающих над землей:

апрель - 26-27;
май - 5-6, 21-22;
июнь - 1-2, 5-7, 18-19, 28-29;
июль - 3-6, 15-16, 26-27, 30-31;
август - 1-3, 11-12, 22-23, 26-30;
сентябрь - 8-9, 18-19, 25-26;
октябрь - 5-6, 20-23;
ноябрь - 14-20;
декабрь - 11-12, 16-17, 28-29.



Обрезка деревьев и кустарников:

апрель - 26-27;
май - 5-8, 21-23, 25-26;
июнь - 1-7, 18-19, 28-30;
июль - 1-4, 15-16, 26-31;
август - 11-12, 22-27;
сентябрь - 8-9, 19-24;
октябрь - 5-6, 18-21, 30-31;
ноябрь - 1-2, 17, 26-30;
декабрь - 24-29.

Наиболее благоприятные дни для посева и посадок цветов

Гладиолусы, тюльпаны, нарциссы:

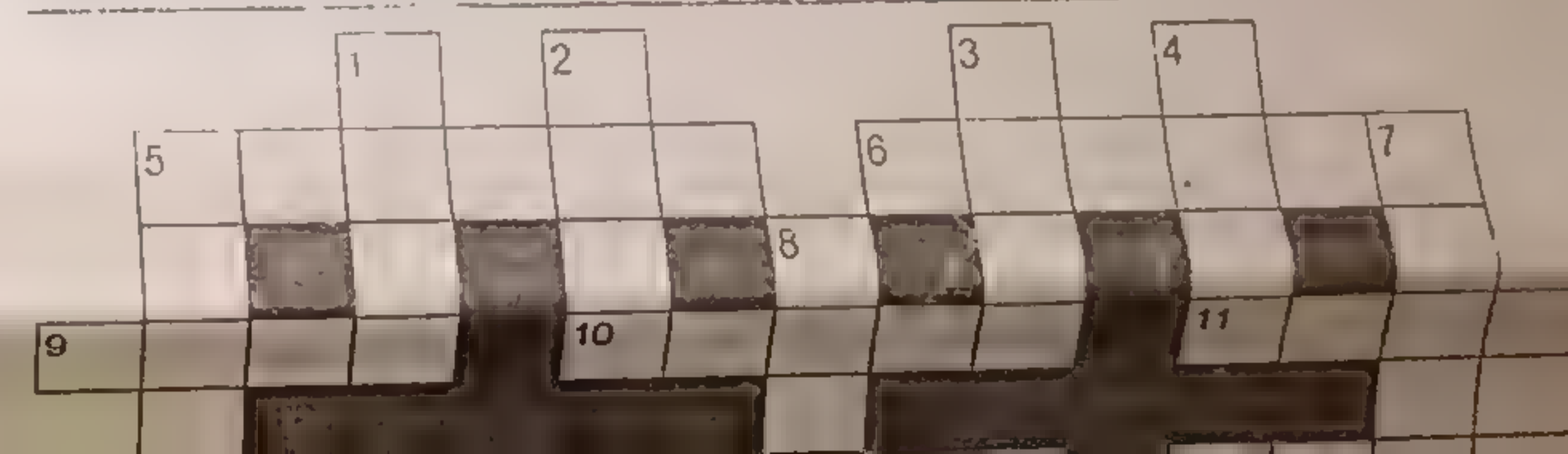
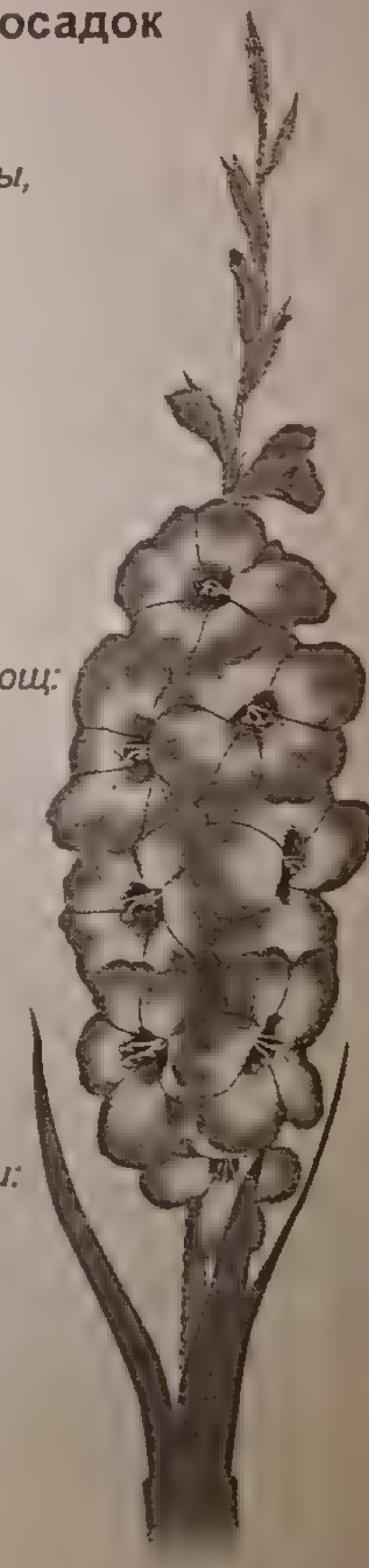
май - 17-18;
июнь - 13-15;
июль - 10-12;
август - 7-8;
сентябрь - нет;
октябрь - нет;
ноябрь - 14;
декабрь - 11-13.

Плетистые, розы, плющ:

май - 17-18;
июнь - 13-15, 20;
июль - 10-13, 17-19;
август - 7-8, 14-15;
сентябрь - 10-11;
октябрь - 7-9;
ноябрь - 4;
декабрь - нет.

Астры, бархатцы, клематисы, настурции:

май - 10-13, 17-21;
июнь - 13-17;
июль - 10-14;
август - 7-11;
сентябрь - 5-7;
октябрь - нет;
ноябрь - нет;
декабрь - 14.



Пароль кроссворда будет окончанием анекдота. Его вы сможете составить из букв под числами в сетке кроссворда.

Дед, глядя на резавшегося внука, бормочет про себя: - Что за прелестный маль...

а некоторые экранизированы. Наибольшую известность получили фильмы «Грек Зорба» (1964) и, конечно, «Последнее искушение Христа» (1988), поставленный по роману «Последнее искушение». Писатель долгое время жил во Франции, в молодости учился в Сорбонне, много путешествовал, объездил почти всю Европу, был в России и Китае. Но, будучи по духу гражданином мира, всегда оставался верен своим корням - самобытной греческой культуре. Скончавшийся в 1957 году Казандзакис был погребен согласно его воле в родном Гераклионе, на Крите. На могиле писателя начертано: «Я ничего не боюсь ни на что не надеюсь. Я свободен».



Приз № 3 - наш ответ Гарри Поттеру

Дмитрий Емец

Таня Гроттер и магический контрабас



Черная волшебница Чума-дель-Торт, имя которой страшатся произносить вслух, стремясь к власти, уничтожает одного за другим светлых волшебников. Среди ее жертв - замечательный белый маг Леопольд Гроттер. Его дочери Тане неведомым образом удается избежать гибели, но на кончике носа у нее на всю жизнь остается загадочная родинка... Чума-дель-Торт таинственно исчезает, а Таня Гроттер оказывается выброшенной в семью предпринимателя Дурнева, своего дальнего родственника... В этом крайне неприятном семействе она живет до десяти лет, а затем попадает в единственную в мире школу магии...

Другие приключения Тани в серии «Книжки-клуб» «Таня Гроттер...

и золотая пиявка,
... и трон Дравкрай,
... и посох Волхоты,
... и молот Перуна,
... и пенсне Ноя,
... и ботинки кентавра»

Скоро в продаже новая книга о приключениях юной волшебницы - «Таня Гроттер и локон Афродиты».

Баб-Ягун и кролик Сюсюкалка, Дуся Пупсикова и Верка Попугаева, Рита Шито-Крыто и Поклеп Поклепыч... Кто станет твоим любимым героем? В каждой книге - новые лица. Не соскучишься!

● Эффектная девица в вызывающем наряде тормозит такси.

- Куда?

- Да хоть куда! Я везде нарасхват!

● До свадьбы он был счастлив, когда видел любимую всего пару минут в день. И двадцать лет спустя понятие о счастье не претерпело никаких изменений.

● Жена - древнейшая профессия. Ведь деньги появились гораздо позже.

● Женщина рождена, чтобы портить нервы...

а) отцу; б) мужу; в) зятю.

● - Я вас всех троих родила, вырастила, выучила, замуж выдала... И помогла развестись! Большого требовать от одной матери НЕЛЬЗЯ!!!

● Вася с другом Колей, оба в хлам пьяные, вваливаются домой к Васе. Жена из спальни:

- Свинья! Месяц без секса!

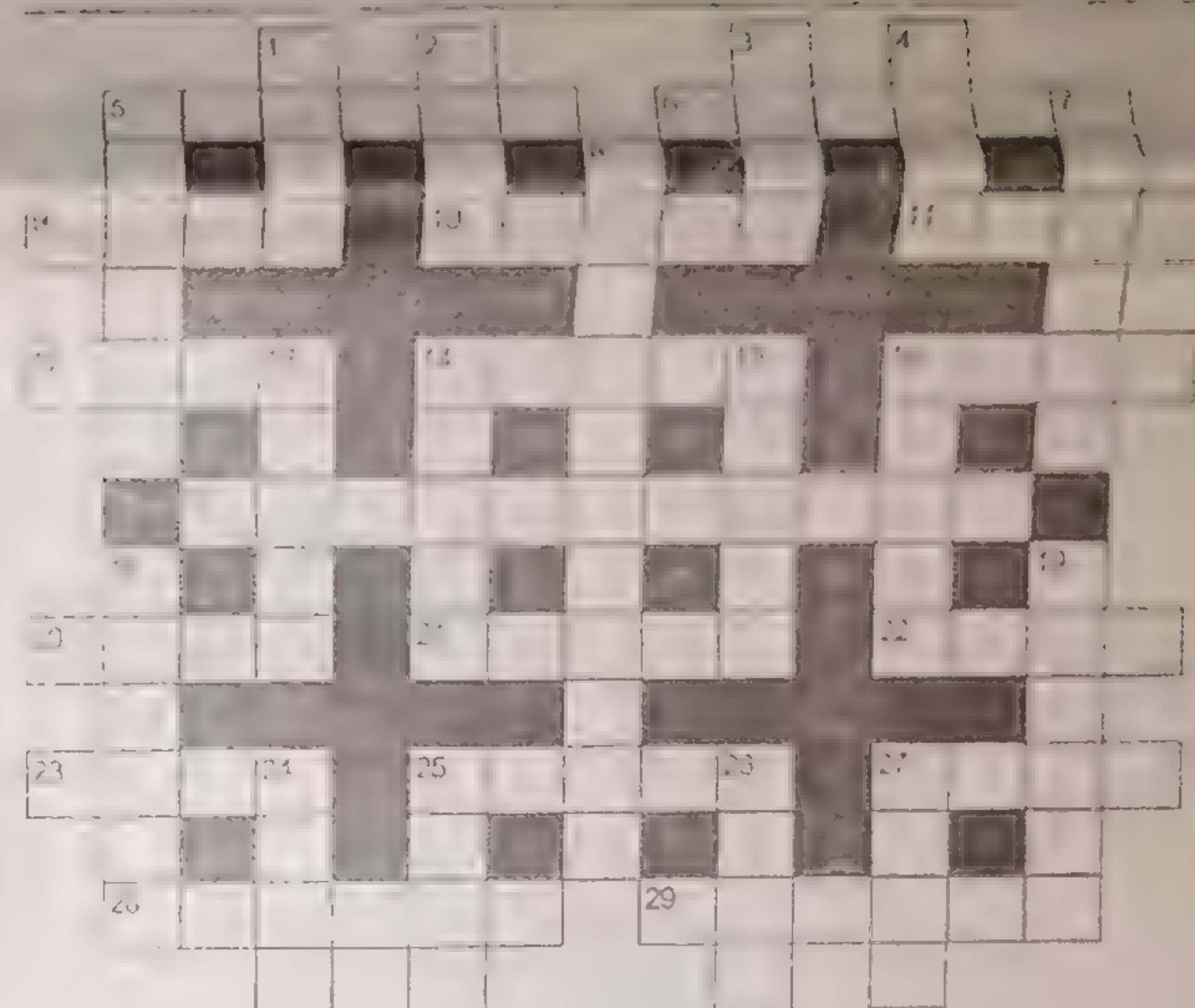
Пауза.

- Колька, ты что ли? Тебя, кстати, тоже касается!

● Идет проповедь. Сельский кюре обвиняет молодую вдову в развеселой жизни на широкую ногу. Дескать, видел ее машину в городе, припаркованную возле казино.

Не стала вдова оправдываться, а просто припарковала свою машину возле дома кюре. На всю ночь. А сама ушла домой спать. Пешком.

● - Скажите: это просто водка, или вы действительно красотка?



По горизонтали: 5. Быстрый музыкальный темп. 6. Севильский цирюльник. 9. У него есть стебло и махалка. 10. Карточная игра. 11. Высшее общество. 12. Ему - время, потехе - час. 14. Танец на окурках. 16. Торжественный прием без танцев. 17. Элемент инфраструктуры, позволяющий избежать превращения Балакова в Волжскую Венецию с улицами-каналами. 20. Неприятный аромат. 21. Мерилин Монро - ... Джин Бейкер. 22. Нельсон Мандела по цвету кожи. 23. Углеводород, газ. 25. Бывает речной, а бывает и сахарный. 27. Состоит из протонов и нейтронов. 28. Нужен тому, кто хочет уйти на север. 29. Артист театра и кино, напарник Василия Ланового в к/ф «Офицеры».

По вертикали: 1. Пятый океан. 2. Знак, предписывающий остановку движения. 3. Код секретного замка. 4. Вариант повтора трагедии. 5. Антоним слова «патриций». 7. Человек, заменяющий родителя до достижения совершеннолетия. 8. Цирковая профессия. 13. Птица из утиных. 14. Римский император. 15. Расход средств. 16. Территория бедствия. 18. Космический корабль Юрия Гагарина. 19. Он и М. Кантария установили знамя над рейхстагом. 24. Неразговорчивый капитан от Жюль Верна. 25. Вопли со слезами. 26. Бессознательное состояние. 27. Судно капитана Врунгеля.

Пароль кроссворда будет окончанием анекдота. Его вы сможете составить из букв под числами в сетке кроссворда.

Дед, глядя на резвящегося внука, бормочет про себя:

- Что за прелестный мальчуган! Знать бы наверняка, что он мой внук...

Отец ребенка встревоженно спрашивает:

- Папа, ты что-то такое знаешь про мою жену?..

- Не бери в голову! ...

22, 19 / 25, 16, 7

15, 18, 13, 29.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
В №30

По горизонтали: 5. Едигей. 6. Старье. 9. Шест. 10. Елена. 11. Каин. 12. Лавр. 14. Досуг. 16. Улей. 17. Изображение. 20. Мука. 21. Альфа. 22. Сумо. 23. Зевс. 25. Книга. 27. Брод. 28. Остров. 29. Нефрит.

По вертикали: 1. Лифт. 2. Пеле. 3. Утка. 4. Урок. 5. Ереван. 7. Елисей. 8. Верстальщик. 13. Розга. 14. Дубна. 15. Греза. 16. Улисс. 18. Чучело. 19. Импорт. 24. Сито. 25. Клон. 26. Ален. 27. Борщ.

Пароль кроссворда -
ДРУГИЕ НЕ ЛУЧШЕ

Итоги розыгрыша книжных призов апреля и ответы на II тур викторины «VIVA ACADEMIA» будут опубликованы в СГ №34. Призы можно будет получить в рекламном отделе по ул. Ленина, 60, в рабочие дни.

СДАТЬ ДО 30 АПРЕЛЯ

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

ПРИЗЫ АПРЕЛЯ

2 - Атлас Саратовской области
3 - Слестприз для детей
4 - «Заир» П. Козьмо
5 - В. Мегре, 2 книги.
6 - Только для ЧК.
Купон без указания

не участвует.
НОМЕРА ПРИЗОВ



ДОМ КНИГИ

● Ленина, 129
Т. 44-54-72

● Трнавская, 21
Т. 33-17-25

● Трнавская, 57
Вход справа от маг.
«Лотос»

с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 17.00
выходной - воскресенье

Духовное начало

Вся история Земли нашей вершится двумя силами: которые возводят храмы Божии, и силами, которые их разрушают, пытаясь построить башню Вавилонскую. Но башни падают, а храмы, несмотря ни на что, остаются.

СОВОР, КУПОЛЯЩИЙСЯ В НЕБЕСА

Незадолго до смерти балаковский купец-старообрядец Анисим Мальцев осуществил свою мечту - построить для своей общины храм, «подобного которому по всей Руси не сыскать»...

История Свято-Троицкой церкви тесно связана со старообрядчеством - первой страницей истории Балакова. Основная цель раскольников-старообрядцев, этого русского течения, возникшего в период церковной реформы 17 века, состояла в сохранении древнего благочестия, древнерусских обычаев, книг и икон «дониконовской» Руси.

Яростные преследования и предания анафеме не сломили старообрядцев. Их гнали из городов и сел, вешали, топили, им отрубали головы.

После Указа Екатерины Второй, оценившей трудолюбие и стойкость раскольников, в 1762 году старообрядцам разрешили заселить полупустующие земли Поволжья. С весны 1763 года к левому берегу Волги потянулись обозы с переселенцами. Привыкшие жить замкнуто, старообрядцы селились обособленно от православных.

Твердая, уверенная поступь староверов, объединенных мощью духа и веры, принесла на Балаковскую землю жизнь и процветание. За короткий срок они превратили основанную ими же маленькую деревушку Балаково в хлебную столицу Поволжья.

К концу XIX века экономическая мощь и немалые капиталы сосредоточились в руках старообрядческих общин, в связи с чем правительство было вынуждено в 1905 году дать раскольникам разрешение на свободу вероисповедания и строительство церквей.

Предоставленной возможностью воспользовался один

курс Московского архитектурного общества в 1909 году. Проект как нельзя лучше соответствовал запросам заказчика купца-старообрядца, сочетая древнерусское зодчество со стилем модерн.

Для авторского надзора за строительством церкви Шехтель специально приезжал в Балаково. Он выбрал участок рядом с рекой Балаковкой, чтобы будущий храм просматривался с берегов Волги.

Начавшееся в 1910 году строительство Свято-Троицкого храма было дорогостоящим и масштабным. Взамен непрочного и трудоемкого оштукатуривания кирпичной кладки внедрили в строительную практику использование белорозового жигулевского камня.

Монументальные стены церкви возводились артелью каменотесов высочайшего класса Положить кирпич, равный по размеру двум стандартным кирпичам, стоило 5 рублей серебром. Пожилые старообрядцы до сих пор помнят строителей балаковской святыни.

Величественный центральный объем храма кубообразной формы, завершающийся восьмигранным шатром, являлся одним из символов старообрядчества. Шатровая форма постройки древнерусских храмов была запрещена после Никоновской церковной реформы. От главков мальцевской церкви в форме шлема русского богатыря тоже веяло «седой» стариной.

Шатер храма опирался на высокий восьмигранный барабан, каждая грань которого завершалась килеобразным кокошником, поддерживаемым декоративными колоннами.

Полукруглыми кокошниками ук-



Балаковская церковь Святой Троицы

плоскости треугольного фронтона была размещена мозаичная икона «Нерукотворный Спас и два ангела», поддерживающие плат с изображением.

С северной стороны в круг вписано мозаичное изображение Богородицы с Младенцем. Высокий килеобразный фронтон главного входа был украшен утраченной ныне мозаикой с Животворящей Троицей.

Эти мозаичные повторения древнерусских икон удачно до-

Кюи, сподвижник Балакирева.

22 октября 1912 года главный колокол храма был поднят на колокольню. Все духовенство присутствовало при этом событии. Отделочные работы в 1914 году завершили постройку величественной церкви. За несколько месяцев до освящения храма умер сам заказчик - Анисим Мальцев. На фотографии 90-летней давности над гробом Анисима стоит его брат - Паисий. Пышные пох-

мо обычных функций, функцию защиты. Именно для защиты были вырыты подземные ходы от Свято-Троицкого храма к усадьбам Анисима и Паисия. Имеется и ход за реку, с выходом за Балаковкой. Все ходы были выложены красным кирпичом. В настоящее время они закрыты и окружены завесой тайны. Некоторые местные высокопоставленные чиновники утверждают, что «мальцевские» подземные ходы - это плод фантазии, но балаковские старожилы утверждают обратное.

Начало одного из подземных ходов Мальцевых находится в подвале небольшого одноэтажного здания просвирни, составляющей со Свято-Троицким храмом гармоничный ансамбль.

В 1915 году дочь Анисима Мальцева Екатерина предпринимает первую попытку перестроить храм с целью увеличения крестильни. В результате была расширена и крестильня, и галерея, соединяющая ее с основным залом церкви.

Революционный смерч 1917 года низверг монархию с Российского престола, заодно задув свечи храмов, уничтожив и осквернив святыни.

Колесо истории под тяжестью большевистской власти докатилось до провинциального Балакова не сразу. С 1919 по 30-е годы из «мальцевской» церкви были изъяты все позолоченные и серебряные реквизиты и редкая церковная утварь. В начале 30-х годов большой красавец колокол варварски сбросили с колокольни. Обнаружив в его остатках немалый состав драгоценного металла, милиционеры собрали все куски и вывез-

рос в Главнауку, решение центральных властей остается неизменным.

Согласно акту осмотра от 7 декабря 1930 года, храм стали приспособлять под «культурные цели». В ходе перестройки наполовину была разобрана колокольня, снесен центральный купол, разрушен до фундамента алтарь и возведена коробка сцены. К северному фасаду пристроили танцевальный зал, перекрывший мозаичное изображение Богородицы. Вместе со стеной была уничтожена мозаичная икона Животворящей Троицы: позже на этом месте возвели два новых этажа. До 1941 года в храмовом здании размещался театр.

Изуродованный, искалеченный и оскверненный храм для верующих по-прежнему оставался Домом Господним. Каждую весну к Пасхе на южной стороне храма сквозь краску проявлялся лик Спаса Нерукотворного. И вновь взгляд Христа был направлен на смотрящих, а строгое и скорбное выражение лица служило немой укором тем, кто позволил себе глумиться над святыней. Мозаику закрашивали с неизменным постоянством: и когда здание церкви до 1960 года служило складом товаров и сельхозпродуктов, и после (до 1989 г.), когда его передали на баланс завода имени Дзержинского.

Будучи заводским Дворцом культуры, церковь перенесла очередную реконструкцию. Сохранились любительские съемки конца 70-х годов, когда храмовое здание использовали под городской отдел регистрации браков. Глядя на рядных жениха и невесту, стены храма вспоминали обряд венчания, а под звуки танцплощадки или пьяных окриков из буфета-распивочной над оскверненной святыней нависала тягостная скорбь.

Несмотря на уничтожен-

старообрядческих общин, в связи с чем правительство было вынуждено в 1905 году дать раскольникам разрешение на свободу вероисповедания и строительство церквей.

Предоставленной возможностью воспользовался один из богатейших балаковских купцов - староста Белокрыницкой старообрядческой общины Анисим Мальцев.

Он обратился с просьбой к своему брату Паисию, который занимался сбытом зерна в Москве, подыскать авторитетного архитектора для постройки церкви, что своим величием затмила бы все четыре имевшиеся в Балакове храма. Паисий, общаясь в Москве со многими просвещенными людьми, выходит на академика архитектуры Федора Шехтеля, заказчиками которого являлись, в основном, староверы. Среди творений знаменитого зодчего - русские выставочные павильоны в Париже и Глазго, а также Ярославский вокзал в Москве.

При встрече с Паисием Мальцевым Шехтель предложил для строительства проект небольшого храма, который был признан лучшим на кон-

ской церкви в форме шлема русского богатыря тоже веяло «седой» стариной.

Шатер храма опирался на высокий восьмигранный барабан, каждая грань которого завершалась килеобразным кокошником, поддерживаемым декоративными колоннами. Подобными кокошниками украшен и кубообразный объем крестильни, перекрытой четырехгранным шатром.

Шатры, переходящие в куб, шлемообразные главы, килеобразная форма украшений, щелевидные окна - это набор традиционных приемов древнерусского зодчества, которые были соединены в необыкновенно уравновешенную композицию храма неорусского стиля национальной романтической ветви модерна.

Чудотворным наследием старой Руси с ее великим чутьем украшения стали мозаичные иконы в виде панно, выполненные в одной из ведущих мозаичных школ петербургской мастерской Фролова по эскизам Чирикова. На просторах стен храма развернулся замысел художника, обогащенный фактурой и колористической глубиной смальты. С южной стороны на

вающие плат с изображением. С северной стороны в круг вписано мозаичное изображение Богородицы с Младенцем. Высокий килеобразный фронтон главного входа был украшен утраченной ныне мозаикой с Животворящей Троицей.

Эти мозаичные повторения древнерусских икон удачно дополнили архитектурный облик Свято-Троицкого храма и сыграли в его дальнейшей судьбе очень важную роль.

Одной из особенностей «мальцевской» церкви были ее уникальные по мелодичности колокола, которых насчитывалось 17. На орнамент и отделку большого бронзового колокола ушло 60 пудов серебра. Множество народа собралось на его отливку, во время которой единоверцы Мальцева в надежде снискать благодать Божью бросали в расплавленный металл серебряные, золотые и даже платиновые украшения, что понизило на полтона звук колокола, но гармонию звучания не нарушило. Для составления соответствующей дозировки компонентов металла, для лучшего звучания колоколов в Балаково приезжал композитор

на колокольном заводе присутствовало при этом событии. Отделочные работы в 1914 году завершили постройку величественной церкви. За несколько месяцев до освящения храма умер сам заказчик - Анисим Мальцев. На фотографии 90-летней давности над гробом Анисима стоит его брат - Паисий. Пышные похороны купца-старовера помнят старожилы, вспоминая, что каждый балаковец на поминках получил булку.

Выполненные Чириковым картоны росписи купола и церкви изнутри, к сожалению, не пригодились. Храм расписан не был, а последующие события в России лишили святыню такой возможности. Но и без внутренней росписи «мальцевская» церковь получилась действительно уникальной. Шехтель послал своему товарищу по работе в Московском архитектурном обществе (Машкову) открытку с изображением Свято-Троицкого храма с припиской: «По-моему, лучшая из моих построек!»

Замкнутый образ жизни старообрядцев отражался и в архитектуре. Многовековые гонения привели к тому, что все их сооружения имели, поми-

церкви были изъяты все позолоченные и серебряные реквизиты и редкая церковная утварь. В начале 30-х годов большой красавец колокол варварски сбросили с колокольни. Обнаружив в его осколках немалый состав драгоценного металла, милиционеры собрали все куски и вывезли из города. После изъятия всего движимого церковного имущества у общины осталось лишь то, что невозможно унести - здание храма, но и оно принадлежало им недолго.

В период с 1928-го по 1936-й годы все балаковские церкви за исключением Троицкой были уничтожены. От прихожан уцелевшего храма требовали уплаты огромного налога. Пытаясь сохранить уникальное здание, старообрядцы пишут запрос директору Центральных государственных реставрационных мастерских с просьбой определить ценность «мальцевской» церкви. Увы, зданию был вынесен безапелляционный приговор: передача в полную собственность местных властей. Несмотря на то, что председатель городского Совета Карпукhin вновь пытается спасти храм и вновь посылает зап-

вали под городской отдел регистрации браков. Глядя на рядных жениха и невесту, стены храма вспоминали обряд венчания, а под звуки танцплощадки или пьяных окриков из буфета-распивочной над оскверненной святыней нависала тягостная скорбь.

Несмотря на уничтоженные храмы Божии, огонек христианства в Балакове не угас. Верующие ходили в небольшой молитвенный дом, настоятель которого протоирей отец Анатолий, поддерживаемый группой балаковских православных, стал добиваться возвращения старообрядческого храма верующим.

В конце 80-х годов прошлого века возвращенному в лоно Церкви храму стали придавать первоначальный облик. Процесс затянулся на долгие годы: задача оказалась не из легких...

Ныне восстановленный Свято-Троицкий храм признан памятником архитектуры федерального значения и входит в каталог образцов архитектуры периода «модерн».

Е.Бруславцева
(материалы предоставлены доктором архитектуры, профессором Н.А.Поповой)

Православная кухня

Светлое Христово Воскресение, Пасха (1 мая)

В дни празднования Светлого Христова Воскресения и Светлой седмицы (следующей за Пасхой недели) полностью отменяются ограничения на все виды пищи. Традиционными блюдами на столе православных верующих для этого времени являются кулич, пасха, крашеные яйца.

КУЛИЧ ОБЫКНОВЕННЫЙ

7 стаканов муки, 1/2 стакана молока, 100 г дрожжей, 20 желтков, 1 стакан сахара, 2 стакана распущенного масла и немного соли.

Почти всю муку смешать с 1/2 стакана молока, залить дрожжами, разведенными в небольшом количестве молока, размешать и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, добавить в нее 20 яичных желтков, растертых добела со стаканом сахара и двумя стаканами масла, затем добавить немного соли и прибавить муки до надлежащей густоты теста, после чего замесить и дать вторично подняться.

Затем тесто выбить как можно лучше, положить в форму, заполнив ее до половины, дать тесту подняться в форме, после чего печь.

КУЛИЧ ДОМАШНИЙ

1 кг муки, 50 г дрожжей, 1,5 стакана молока, 10 желтков, 3 белка, 250 г сахара, 200 г сливочного масла, 100 г изюма, 3 чайные ложки ванильного сахара, 1 г соли.

В 1/2 стакана кипящего молока заварить 100 г муки, быстро размешивая до получения эластичной массы.

Одновременно дрожжи развести в 1/2 стакана теплого молока и смешать со 100 г муки, оставить на 10 минут.

Соединить первые две смеси, накрыть и поставить для подъема на 1 час.

Затем желтки, сахар, соль стереть в однородную массу, взбить добела.

В дрожжевую смесь добавить эту однородную массу, добавить 750 г муки, вымесить тесто и поставить на два часа для подъема, предварительно влив небольшими порциями теплого жидкого сливочного масла; дать тесту подойти вторично.

После вторичного подъема теста осадить его до первоначального положения, добавить в него 2/3 стакана изюма, пред-

варительно обваливая его в муке, и дать тесту в третий раз подойти. Выпекать в формах 45 минут.

ПАСХА ОБЫКНОВЕННАЯ

1,5 кг свежего творога, 1/2 стакана сметаны, 80 г теплого сливочного масла, 1 чайная ложка соли, сахар по вкусу.

Творог положить на сутки под гнет, потом протереть его сквозь решето, положить в него полстакана сметаны, сливочное масло, соль, сахар по вкусу. Перемешать все, сложить в форму, прикрыть внутри тонкой чистой тряпочкой, положить сверху дощечку, а на нее гнет и оставить на сутки в холодном месте.

ПАСХА ЦАРСКАЯ

1 кг творога, 5 сырых яиц, 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 200 г сахара, ваниль, миндаль, изюм.

Протереть сквозь решето творог, добавить к нему яйца, сливочное масло, сметану - все сложить в кастрюлю и поставить на плиту, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Чуть довести до кипения, снять с огня, поставить на лед и мешать, пока не остынет. Затем положить сахар толченый, ваниль, миндаль, изюм. Хорошо размешать, сложить в форму, закрытую изнутри тканью, и поставить под гнет.

КОНТРОЛЬНЫЕ, КУРСОВЫЕ ПО БУХУЧЕТУ.

Т.37-47-19, 8-906-313-18-00,
8-903-386-55-17.

ПРОДАМ

- 5-комн. кв., 58/92, 7/9 кирп., две застек. лоджии, м/д, 9а м-н, или поменяю. Т.37-16-17 (с 19.00).
- 4-комн. кв., 72/51, 6/9, 46 мкр. Т.66-09-34.
- 3-комн. кв., 39/52, 2/5, 4 мкр. Т.46-00-77, 22-48-06.
- 3-комн. кв., 45/60, 3/5, дв. дверь, заст. балкон, тел., ремонт, сигнал., 3а мкр., 570 т. р. Т.22-29-14.
- 3-комн. кв., 8/9, или поменяю на две 1-комн. с удобствами. Варианты. Торг. Т.32-58-07, 8-927-104-09-69.
- 3-комн. кв., 34/51, 3/5, 8 мкр. Т.33-08-69.
- 3-комн. кв. со вставкой, 39/76, 8/8, 9а мкр., 860 т. р. Т.35-45-63.

* За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

ПОСРЕДНИК «Свободной газеты»

Купон бесплатного объявления

- ☐ ПРОДАМ
☐ КУПЛЮ
☐ РАЗНОЕ

Ф.И.О., адрес или телефон

(не публикуется)

Текст объявления печатными буквами, не более 10 слов

Объявления, связанные с осуществлением предпринимательской деятельности, публикуются за плату.

Купоны принимаются всеми киосками «Союзпечать-ВИРМА» и рекламным отделом газеты. Тел. 35-65-65, ул. Ленина, 60; Топоринская, 4.

МАЙ

- Дом дерев. в Сазанлее, под строит-во, 6 сот. Т.22-20-18.
- 2-эт. коттедж в с/г. Дорого Ул. Ленина, 43.
- Дом, 4 сот., или обменяю на 1-комн. кв. Набережная, 25.
- 2-эт. коттедж, пасеку-прицеп, сварочный аппарат. Т.8(274)2-71-64.
- Дер. дом в Сосновке Балтайского р-на, баня, участок, вода, газ. Т.64-20-36.
- Дом в п. Дзержинского, 50 кв. м. Ул. Мичурина, 18. Т.8-927-164-21-61.
- Дом в Терсе, 15 сот., колодец, сарай. Т.46-42-93.
- Дер. дом в Сазанлее, 6 сот., под строительство. Т.44-51-32.
- Дом в Рожино Вольского р-на, гараж, 15 сот. Т.44-42-76.
- Дом недостроен., участок 2 га, рядом с Сар. шоссе (з-д БРТИ). Т.44-08-62.
- Дом в Д.Горках с хоз. постройками и земл. участком. Т.22-43-65 (Евгения).
- Дом в Д.Горках. Т.33-88-89.
- Дачу («Тепловик», ТЭЦ-4), 7 сот., дом, охрана. Торг. Т.22-43-15.

- Дачу («Заречный»), 14 сот., б/д, 14 т. р. Т.29-37-91.
- Дачу («Химик-1»), 4 сот. Т.22-04-98.
- Дачу («Приморье») Т.22-62-19.
- Дачу на Иргизе, 5 сот., кирп. дом. Т.22-77-39.
- Дачу («Химик-1»), 5 сот., кирп. дом. Т.22-85-05.
- Дачн. участок («Химик-1»). Недорого. Т.22-09-86.
- Участок в Заветном, 15 сот., вагончик, скважина, емк., сад. Т.35-17-70.
- Участок, 0,5 га, рядом с ТЭЦ (БРТИ). Т.44-08-62.
- Гараж капит. в 46, за воинской частью, 6х4, погреб, смотр. яма. Т.33-94-62.
- Кап. гараж в р-не судоремзавода, новый. Т.44-18-48.
- Гараж 4х6, у рынка «Рокот», новый. Т.22-68-43, 22-69-28.
- Гараж 3х6 («Цемент»), у ст. «Труд». Т.22-06-32.
- Гараж («Машиностроитель»), стереопроигрыватель, полусажки, б/у, в ст. сост. Т.22-29-14.
- Кап. гараж (р-н ст. «Труд»), Т.29-33-62.
- Гараж (ст. «Труд»). Т.66-16-09.
- «БМЗ-21047», инжектор, двиг. 1,7 литра, музыка, антирейдер, литые диски, цена 65 тыс. руб. Т.20-54-46.
- «ВАЗ-2103», 1985 г., в хор. сост. Т.23-74-63, 9-106-033-04-30.
- «ВАЗ-21093», 1986 г., цвет белый. Т.22-72-82.
- «ВАЗ-21074», 1992 г., новый двигатель, 70 т. р. Т.22-79-55.
- «ВАЗ-2106», 1982 г., кап. гараж, ц/т «Рекорд», с/м «Волга», х-ки «Полюс», «Юрюзань». Т.33-56-66.
- «ВАЗ-011», 1973 г., кап. ремонт (двигатель, кузов). Т.46-42-93.
- «М-408» («Элита»), на ходу. Недорого. С. Б. Отрог, ул. Механизаторов, 25.
- «Москвич», отл. сост. Цена договорная. Ул. Кр. Звезды, 56а-1.
- «М-403» на запчасти. Т.35-90-92 (после 19.00).

26 АПРЕЛЯ - ДЕНЬ ПАМЯТИ ЖЕРТВ РАДИАЦИОННЫХ КАТАСТРОФ

Авария на Чернобыльской АЭС, произошедшая 19 лет назад, явилась крупнейшей техногенной катастрофой прошлого века. От чернобыльской катастрофы так или иначе пострадали более 9 миллионов человек.

Чернобыльская авария, к сожалению, не единственная радиационная катастрофа, произошедшая на территории СССР. До нее от радиационного воздействия пострадали советские граждане, проживавшие близ Семипалатинского полигона и производственного объединения «Маяк».

Балаковское управление социальной защиты населения реализует ФЗ «О социальной защите граждан, подвергшихся радиационному воздействию вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС», «О социальных гарантиях гражданам, подвергшимся радиационному воздействию вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне», «О социальной защите граждан Российской Федерации, подвергшихся воздействию радиации вследствие аварии в 1957 году на

производственном объединении «Маяк» и сбросов радиоактивных отходов в реку Теча». Назначение и выплата денежных компенсаций на приобретение продовольственных товаров и возмещение вреда, причиненного здоровью, - одно из направлений работы отдела предоставления льгот и компенсаций. В управлении на учете состоит 634 человека, пострадавших от радиационного воздействия и получающих различные компенсации.

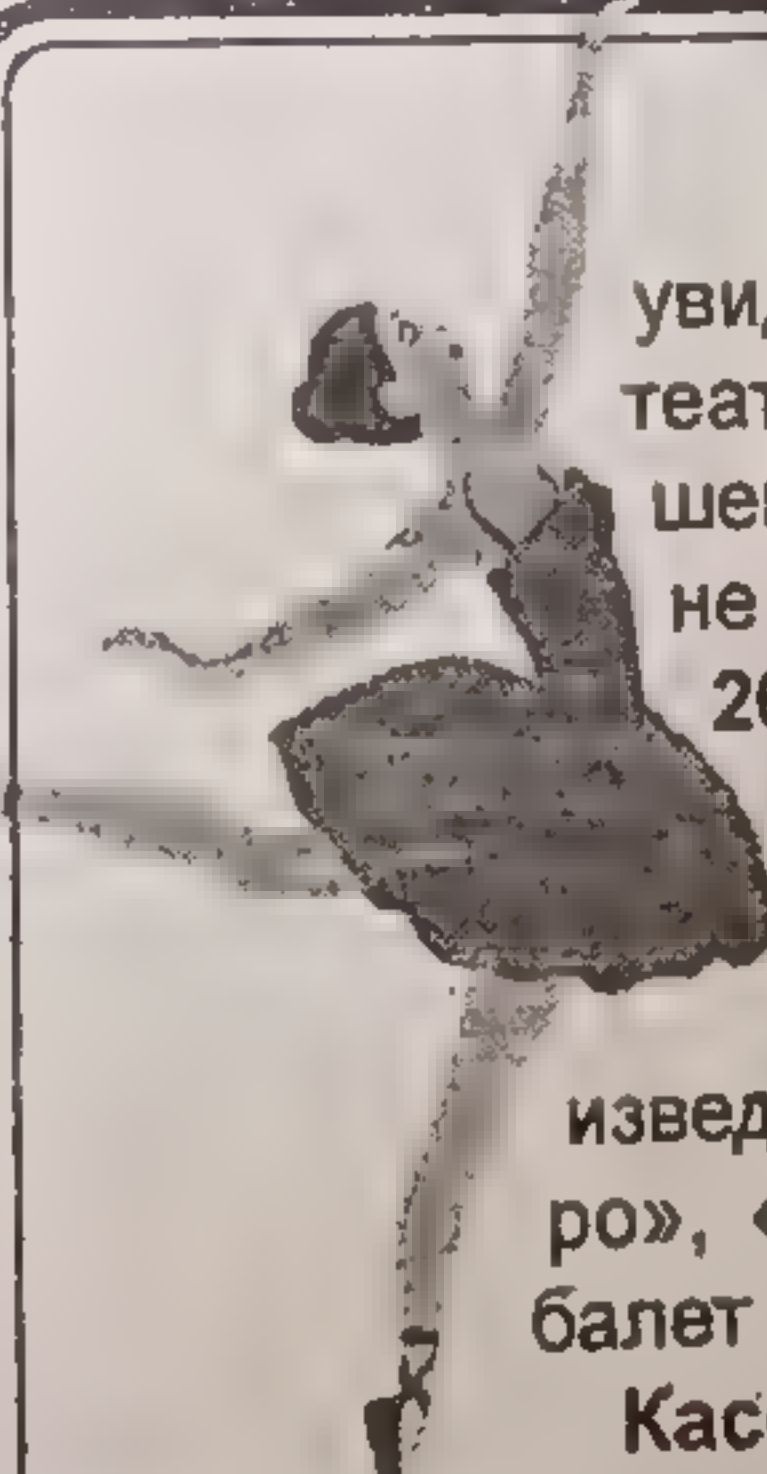
Работники управления социальной защиты населения постоянно помнят о том, что Чернобыльская авария никого в мире не оставила равнодушным, а многим - еще и перечеркнула надежды на нормальное будущее, счастье, здоровье.

Е.В.Ярмонова,
зав. информ.-аналит. сектором УСЗН

ВНИМАНИЮ НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКОВ!

Налоговая инспекция напоминает предпринимателям, представляющим налоговые декларации по суммам доходов, полученных от осуществления предпринимательской деятельности, об обязанности декларирования доходов, полученных в 2004 году, в срок **не позднее 3 мая 2005 года**.

Декларации о налоге на доходы физических лиц за 2004 год по социальным и имущественным вычетам (за свое обучение, за обучение ребенка, за лечение, за приобретенное имущество) принимаются в течение календарного года.



У каждого уже с детства есть своя мечта - кто-то мечтает хоть раз увидеть балет, кто-то побывать в Большом театре, кто-то в Мариинском, а жители нашего города могут осуществить свою мечту не выезжая из города.

26 и 27 апреля впервые в нашем городе - гастроль Самарского академического театра оперы и балета.

Вас ждет встреча со знаменитыми произведениями П.И.Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик». А дети могут посмотреть балет «Малыш и Карлсон».

Касса драмтеатра работает без выходных.

СРОЧНО НЕСИТЕ ДОКУМЕНТЫ!

Управление социальной защиты населения убедительно просит срочно пройти перерегистрацию всех получателей детских пособий. В настоящее время из 19 тысяч граждан подтвердили свое право на получение детского пособия в 2005 году всего 4,5 тысячи жителей Балаковского муниципального образования. В соответствии с законодательством, в случаях непредоставления требуемых документов управление социальной защиты населения вправе прекратить выплату пособия.

Только в г. Балаково
29 апреля в здании
поликлиники № 6 на 2 этаже
с 9 до 12 часов
и 30 апреля в г. Вольске в апте-
ке №1 (ул. Революционная, 14)
с 9 до 12 часов состоится
ВЫСТАВКА-КОНСУЛЬТАЦИЯ

ЗДОРОВЬЕ ВСЕГДА В ЦЕНЕ!

ниях печени, поджелудочной железы и мочекамен-
ной болезни.

МОРОЗНИК С ХИТОЗАНОМ (90 руб.), МКЦ (с ши-
повником) (160 руб.), ЧАЙ «ЛЕБЕДЬ» (40 руб.) - вы-
водят токсины, шлаки, соли, нормализуют вес, об-
мен веществ. Курс - 3 уп.

ЖЕНЬШЕНЬ (корень жизни) (50 руб.) - невраще-
ния, невроты сердца, стенокардия, склероз, ради-
кулит, остеохондроз; повышает иммунитет; бессон-
ница, головокружение. Курс - 4 уп.

НОВИНКИ: «ЗОЛОТОЙ КОНЕК» (1000 руб.),
«МУЖСКАЯ СИЛА» (350 руб.) - улучшают половую
способность у мужчин.

СОФРА ЯПОНСКАЯ (40 руб.), **МУМИЕ** (60 таб. -
60 руб.) - язва желудка, болезни печени, почек, щи-
товидной железы, колит, гастрит, изжога, диабет, пе-
реломы костей, трофические язвы, гипертония.

«ВИТАЭЛЬ» (950 руб.), **КУКОЛЬНИК** (70 руб.) -
противоалкогольные препараты. Курс 3 - 4 уп.

ОЧКИ-ТРЕНАЖЕР «РЕЛАКС» (Федоровские очки)
(310 руб.) - лечат близорукость, дальнозоркость, ук-
репляют глазную мышцу; светобоязнь.

ЖИРЫ: БАРСУЧИЙ (100 мл - 260 руб.), **СУРОЧИЙ**
(250 мл - 240 руб.) - являются мощнейшим природ-
ным средством для профилактики и лечения всех
видов туберкулеза легких, бронхолегочных (астма,
бронхит, пневмония) и простудных заболеваний, а
также для укрепления и поддержания высокого жиз-
ненного тонуса человеческого организма.

ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ ДЛЯ СУСТАВОВ (с сабельни-
ком и вешанкой) (70 руб.) - при остеохондрозе, ра-
дикулите, ушибах, болях в суставах, мышцах и при
отложении солей.

КОЛГОТКИ «АРТЕМИС» (140 руб.) - снимают отеки,
усиливают кровообращение; варикоз, тромбофлеби-
т, **СИРОП «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ»** (50 руб.), **ПРОСТА-**
ТОСАН (45 руб.) - простатит, уретрит и аденома
Курс 3 - 5 уп

«АТЕРОКЛЕФИТ» (кап. - 120 руб.), **«ЧИСТЫЕ СО-**
СУДЫ» (120 руб.) - атеросклероз сосудов головного
мозга и миокарда, улучшает мозговое кровообра-
щение, восстанавливает сосуды после инфаркта и ин-
сульта, предупреждает старение. Курс - 3 уп.

КРАСНАЯ ЩЕТКА (55 руб.) - при стенокардии, ане-
мии, лейкозе. Красная щетка - природный дар жен-
щине и мужчине: мастопатия, миомы, эрозия, киста,
эндометриоз, простатит, аденома, бесплодие. Уст-
раняет эндокринные нарушения: зоб, заболевания
лимфоузлов, надпочечников. Курс - 3 уп.

БОРОВАЯ МАТКА (60 руб.) - фиброма матки, ми-
ома, бесплодие, токсикозы, спаечные процессы, ци-
стит, пиелонефрит. Курс - 5 уп.

БОЛИГОЛОВ (40 руб.) - онкологические заболе-
вания. Курс - 3 уп.

ОМЕЛА БЕЛАЯ (40 руб.) - гипертония 1 и 2 ста-
дии, головокружения, головные боли, атеросклероз,
улучшает сердечную деятельность. Курс - 5 уп.

СУПЕРЧИСТОТЕЛ (35 руб.) - выведение борода-
вок и папиллом.

Э-САН (40 руб.) - при энурезах (недержании мочи)
у детей и пожилых людей. Курс 3 - 5 уп.

«ЖЕНЬШЕНЬ +» (40 руб.) - противогрибковый гель
для ног от мозолей и трещин, устраняет запах пота.

АКТИВАТОР ВОДЫ (кремневый) (50 руб.) - очи-
щает воду от болезнетворных организмов и хими-
ческих соединений

«ЖИВАЯ КАПЛЯ» (30 руб.), **«ПОМОЩНИК СЕРД-**
ЦА» (85 руб.) - стенокардия, ишемическая болезнь,
гипертония, инфаркт, инсульты

МАСЛО ОБЛЕПИХОВОЕ (40 руб.) - язва желудка
и двенадцатиперстной кишки, аллергия, экзема, псо-
риаз, при ожогах, обморожениях

МАСЛО ПИХТОВОЕ (40 руб.) - радикулит, артрит,
остеохондроз, экзема, трофические язвы, пародон-
тоз, грипп, бронхит, пневмония, диатез у детей

ФИТОСВЕЧИ (40 руб.) - неврит, отит, тон-
зиллит, гайморит, отит, ринит, мигрень, головок-
ружения

«АНТИТАБАК» (50 руб.) - средство против курения.
ПОЯС «ВУЛКАН» (70 руб.) - решает проблему ло-
кальных жировых отложений, снижает объем подкожной
жировой клетчатки, снимает спазмы

МАГНИТНЫЕ СТЕЛКИ «БИОМАГ» (50 руб.), **ИП-**
ЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА (65 руб.).

ПЕНСИОНЕРАМ - СКИДКА 5%

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Таблетки цифровые. Аннотации прилагаются. Лицензия Г 084715 № 705 от 14.06.2001 г

СОВЕЩАНИЕ ГЛАВНЫХ ИНЖЕНЕРОВ АЭС КОНЦЕРНА "РОСЭНЕРГОАТОМ" НА БАЛАКОВСКОЙ АЭС

Завершилось совещание главных инженеров атомных стан-
ций концерна "Росэнергоатом", которое проходило на Балаков-
ской АЭС с 18 по 20 апреля под руководством технического ди-
ректора концерна Н.М.Сорокина. В работе совещания также при-
нимали участие руководители ряда департаментов концерна и
представители научно-исследовательских институтов отрасли
и организаций, обеспечивающих поддержку эксплуатации атом-
ных станций.

Н.М.Сорокин поздравил балаковских атомщиков с получени-
ем сертификата, подтверждающего соответствие внедренной
на Балаковской АЭС системы управления окружающей средой
требованиям международного стандарта ISO 14001:2004. "Это
первая ласточка в нашей отрасли, - отметил Николай Михайло-
вич, - этому примеру должны последовать и другие филиалы
концерна".

Технические руководители российских АЭС всесторонне об-
судили актуальные темы: "Итоги работы атомных станций в пе-
риод осенне-зимнего максимума 2004-2005 гг.", "Влияние чело-
веческого фактора на безопасность атомных станций", "Созда-
ние комплексов по переработке отходов", "Показатели между-
народной деятельности концерна "Росэнергоатом" и ряд других.

В ходе совещания определялись наиболее оптимальные пути
решения имеющихся проблем с учетом современных экономиче-
ских реалий.

Участники совещания посетили Балаковскую АЭС, где озна-
комились с работой современного центра обработки отходов,
построенного в сотрудничестве с немецкой фирмой "Nukem",
побывали на блочном щите управления энергоблока № 2 и в
машинном зале энергоблока № 4.

Центр общественной информации Балаковской АЭС

Криминальные истории

Вечером 20 апреля в реанимацию городской больницы поступил молодой человек в очень тяжелом состоянии. Его избила пьяная компания, когда он гулял с маленьким ребенком по берегу просветительного канала. Попро-
шай отдыхающих прекратить
брань. компа-
ния была вполне
своего состоя-
ния. Закрытая черепно-мозго-
вая травма, ушиб головного

в 9 микрорайоне. Молодой че-
ловек напал на женщину, на-
нес ей побои. «Несдержанно-
го» мужчину догнали инспек-
торы ГИБДД.

Два сотовых телефо-
на удалось вернуть
хозяевам за минувшие сутки.
У магазина «Лотос» на Трнав-
ской еще 6 апреля ограбили
19-летнего балаковца. Уголов-
ным розыском первого отде-
ла преступление раскрыто,
преступник задержан. Второй
сотовый телефон марки «Мо-

Тебе, болельщик!

На прошлой неделе состоялся шахматный турнир, посвя-
щенный памяти Александра Максакова, бывшего началь-
ника Саратовгэсстроя, покровителя шахматных игр и шахма-
тиста. По итогам отборочных соревнований в турнире участво-
вало более 30 человек.

Среди женщин призовые места распределились так:
1-е - В.Павленкова (пенс.), 2-е - С.Мальчикова (25-я шк.),
3-е - Т.Бикнус (27-я шк.).

Победители в мужском турнире: 1-е место - И.Мальчиков,
2-е - О.Любченко, 3-е - Д.Глухенький (1-я гимн.)

На прошлой неделе прошел финал чемпионата России
по волейболу среди женщин. "Балаковская АЭС" играла
с командой "Заречье-Одинцово". Счет - 3:2 в нашу пользу. По
итогам финала "Балаковская АЭС" заняла третье место в чем-
пионате. На первом месте - "Уралочка НТМК" (Свердловская

Кинотеатр "МИР" ПРЕДСТАВЛЯЕТ



Студенческий сеанс: 26 апреля, в 18.00 "ЗВОНОК-2"
29 апреля, в 18.30 "САХАРА"
+ бесплатная дискотека
3 мая, в 18.00 "САХАРА"
Цена билета 50 рублей
(при себе иметь студенческий билет).

СУПЕРАКЦИЯ !!!

ПРИВОДИ СВОЮ СЕМЬЮ В ВЫХОДНЫЕ НА СЕАНС
В 14.00 И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК СЛАДКУЮ ВАТУ!

Справки по телефону: 33-28-44.

независимую брань, компания среагировала вполне адекватно для своего состояния. Закрытая черепно-мозговая травма, ушиб головного мозга, внутричерепная гематома - диагноз отца, которого избили на глазах у ребенка. Личности отдохавших до сих пор не установлены.

Другое нападение - беспричинное, как указано в милицейской сводке - произошло на рынке «Дон»

У магазина «Лотос» на Трнавской еще 6 апреля ограбили 19-летнего балаковца. Уголовным розыском первого отдела преступление раскрыто, преступник задержан. Второй сотовый телефон марки «Моторола» пропал из квартиры дома 31 по проспекту Героев. Вор, видимо, некоторых обстоятельств не учел и был задержан участковыми уполномоченными, чей пункт расположен прямо во дворе дома, откуда кража была совершена.

3-е - Т.Бикнус (27-я шк.).

Победители в мужском турнире: 1-е место - И.Мальчиков, 2-е - О.Любченко, 3-е - Д.Глухенький (1-я гимн.)

На прошлой неделе прошел финал чемпионата России по волейболу среди женщин. «Балаковская АЭС» играла с командой «Заречье-Одинцово». Счет - 3:2 в нашу пользу. По итогам финала «Балаковская АЭС» заняла третье место в чемпионате. На первом месте - «Уралочка НТМК» (Свердловская область).

Закончился городской турнир по волейболу среди женщин. Участвовало 11 команд. Финальные игры состоялись в спортзале техникума. Первое место завоевали барышни из Балаковского отделения Сбербанка России, вторую позицию заняла команда «Спортэкс». За третье место сражались «Буревестник» и команда техникума, со счетом 3:2 образовательное учреждение вышло вперед.

СУПЕРАКЦИЯ !!!

ПРИВОДИ СВОЮ СЕМЬЮ В ВЫХОДНЫЕ НА СЕАНС В 14.00 И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК СЛАДКУЮ ВАТУ!

Справки по телефону: 33-28-44.

ДОСКА ПОЧЕТА

Дорогая редакция!

Хочу через вашу газету поздравить с праздником Мира и Труда депутата Чепрасова И.В., его помощника Жукова В.М. и секретаря Совета депутатов Кузнецову Л.В.

Желаю им крепкого здоровья, весеннего настроения и успехов в их благородном труде. С уважением, В.Былинкина

Милые женщины!

Косметическая компания

«AVON»

предлагает дополнительный заработок. Бесплатное оформление и каталоги.

СКИДКИ! ПОДАРКИ!

Тел.32-47-58

УСЛУГИ

УТЕПЛЕНИЕ И РЕСТАВРАЦИЯ ДЕРЕВЯННЫХ ОКОН ПО ШВЕДСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. КРЕДИТ. Т.30-37-46.

* Грузоперевозки по России. «Фиат-Дукато», 14 куб. Т.32-08-86, 8-927-162-85-10.

МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ВЕЧЕРОВ. Т.8-906-149-91-37.

РЕМОНТ ИМПОРТНОЙ ТЕЛЕ-, ВИДЕОАППАРАТУРЫ. ГАРАНТИЯ. Т.30-19-61, 32-00-61.

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ, МАГНИТОФОНОВ, УСТАНОВКА АНТЕНН. НЕДОРОГО. ГАРАНТИЯ. Т.66-34-10, 32-00-61.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ, ТАМБУРЫ, ПОДЪЕЗДЫ. Т.22-70-24, 35-16-08.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. Т.35-53-22.

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ПЫЛЕСОСОВ. СТЕПНАЯ, 24А. Т.39-07-41.

ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРКА, МОНТАЖ ТЕПЛО-, ВОДОСНАБЖЕНИЯ И КАНАЛИЗАЦИИ, В Т. Ч. МЕТАЛЛОПЛАСТИК. УСТАНОВКА САНТЕХНИКИ. ГАРАНТИЯ. Т.22-19-20.

* Кирпичная кладка. Быстро. Дешево. Серdito. Т.641-406 (вечером), 8-906-304-08-50.

ДОРОГО ЗАКУПАЕМ

б/у аккумуляторы, неокрашенные бамперы, шприцы и др. пластмассу.

Т.301-999, 44-21-69
г. Балаково, ул. Вольская, 1.

МОСКОВСКАЯ КОМПАНИЯ ПОКУПАЕТ АКЦИИ

- «Саратовэнерго»
- «Сургутнефтегаз»
- «Саратовнефтегаз»
- «Сбербанк»
- «Норильский никель»

Т.30-17-16

* Профессиональный ремонт швейных машин, оверлозов отечественного и импортного производства с гарантией. Т.35-23-24.

303-303
ТАКСИ

ПРОДАМ

- * 3-комн. кв., 8/9, 7 мкр., 39/62, лоджия застеклена, домофон, тамбур. Т.22-62-87.
- * 3-комн. кв., 10 мкр., 6/6. Т.8-906-315-05-89.
- * 3-комн. кв., 39/63, 9/9 (р-н старой пожарки), домофон, тамбур, телефон. Т.35-17-69.
- * 1-комн. кв., 12,5/28,5, 9/9, 9 мкр., лоджия, жел. дверь. Без посредников. Т.44-65-17.

- * 1-комн. м/с, 12/21, 4/5, 46 м-н, цена 270 тыс. руб. Т.68-81-01.
- * 1-комн. м/с, 18/31, 4/5, 4 м-н (Вокзальная, 14), 280 тыс. руб. Т.30-06-43
- * 1-комн. м/с, 12/30, 8/9, 7 мкр., цена 355 тыс. руб. Т.39-06-43.
- * «Малосемейку», 18 кв. м. Т.35-91-22, вечером.
- * Дом (п. Дзержинского), 42,7 кв. м, 3,5 сот., АОГВ, водопровод, баня. Ул. Логинова, 18.
- * Срочно дом в с. Хлебновка, 15 сот. земли. Т.22-67-55.
- * Дом и земельный участок в Балакове. Т.30-40-23.
- * «ГАЗ-52» (термобудка), 1986 г. Т.22-84-86.
- * Газель» с маршрутом. Т.22-86-57.
- * Вошину. Т.33-89-60, 39-12-45.
- * Дачу («Химик-1»), 9 сот. Т.66-02-17 (Чертов Жак Григорьевич).
- * Кресло-кровать, б/у, хорошее состояние; матрас ортопедический лечебный (дешево). Т.35-37-94.

РАЗНОЕ

- * Меняем 2-комн. кв. на 1-комн. и доплату. Возможны варианты. Т.44-30-53.
- * Сдам комнату, ч/у, с/г. Т.22-63-98.

ЗАО «Волжский дизель им. Маминых»

ОБЪЯВЛЯЕТ ТЕНДЕР НА ПОДРЯД РЕМОНТА КРОВЛИ ЗДАНИЙ.

Т.35-36-69, 46-44-15.

ИМПОРТНЫЕ ЛОДОЧНЫЕ МОТОРЫ,

НОВЫЕ И Б/У, В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ.

Ул. Ленина, типография «Авангард».

Т.304-111



БОССС продолжает встречи с населением города по округам с целью изучения проблем города. С предложениями о встречах заинтересованным лицам и организациям звонить по тел. 44-34-23, 66-28-01.

- * Сдается дача в аренду в с. Тепловка, 12 сот., есть дом. Недорого. Т.33-57-46.
- * На СТО требуются автоэлектрик, автослесарь, моторист, карбюраторщик, автомалляр. Т.35-49-75, 8-927-229-50-40.

* Садоводческое товарищество «Солнечный» (р-он ГАИ, Маянга) предлагает в аренду и постоянное пользование земельные участки от 8 соток. Имеется охрана, полив. Справки по тел. 35-91-52.

* Выражаем сердечную благодарность руководству и коллективу АК-1180, лично Грачеву Е.И. в организации похорон жены КОРОТКОВОЙ Ганны Григорьевны.

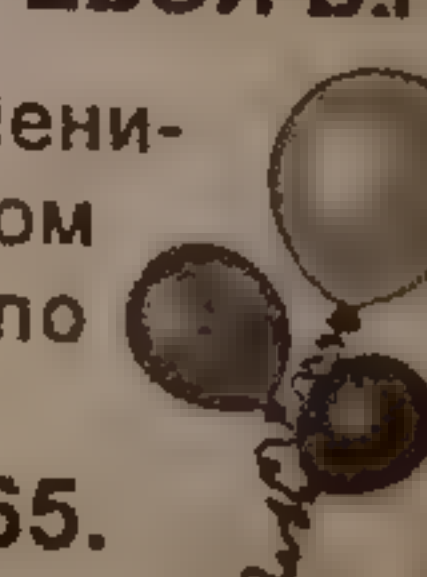
Муж, дочь, внучка.

ИТОГИ РОЗЫГРЫША

Музыкальный приз от кабачка «Изюминка» достался ДЕГТЯРЕВОЙ В.Г.

Призы - на ул. Ленина, 60, в рекламном отделе газеты по будням.

Тел. 35-65-65.



Учредитель ООО «ВИРМА»

СВОБОДНАЯ

Гл. редактор

СМИ «ВИРМА»

Редактор

Отв. секретарь

Наумов А.В.

Дмитриева И.С.

Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,

ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru

Телефоны: 44-92-68 (редакция),

35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной

государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206

Материалы, отмеченные R, печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии

«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4

Подписной индекс 33733

Время подписания в печать: по графику - 21.00, факт. - 21.00

Объем 3 п.л. Заказ №32. Тираж 22000. Цена свободная

№33
(спецвыпуск) (1197)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

29
апреля
2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Соседи **1 МАЯ** **ОТМЕНЯЕТСЯ?**

Вот уже много лет в Духовническом районе существовала замечательная традиция: несмотря ни на что, 1 Мая организовывать празднование весны и труда.

В торжественной обстановке открывалась Доска почета с новыми именами лучших из лучших. Духовничане целыми трудовыми коллективами приходили на главную площадь рабочего поселка, где с раннего утра звучала музыка. Работники культуры готовили праздничный концерт. А ученики местной школы, приходившие с разноцветными шарами на Первомай, учились воочию тому, что «все работы хороши, выбирай на вкус».

Но в год 60-летия Победы местная власть решила отойти от многолетней традиции. То ли совпадение с Великой Пасхой, то ли другие причины перенесли момент открытия Доски почета на неделю позже.

Уже сегодня многие

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

И.Дмитриева. Репортаж из мэрии



ОТРАВА ВОКРУГ НАС

Балаковцы всю сознательную жизнь живут в неблагоприятной обстановке - воздух грязный, водоемы грязные, даже улицы наши похожи не на улицы, а больше на помойки. И каждый год экологи с грустью констатируют: выбросы увеличиваются («спасибо» укреплению предприятий, стали больше работать и больше производить отходов). На планерке общую картину за прошлый год обрисовала начальник отдела экологии А.А.Данилова.

Самыми большими загрязнителями среды обитания являются те, кем мы всю жизнь гордились: «Химволокно», «Минудобрения», БРТ, «Волжский дизель». В прошлом году воздух был особенно загрязнен за счет роста производства на БРТ и БМУ, а также из-за того, что ТЭЦ много жгла мазута. В атмосфере преобладали диоксид серы, сероуглерод, оксид азота, пыль, аммиак. По многим веществам были превышены допустимые нормы. Добавились и выбросы от автомобилей, которых также становится все больше на дорогах.

Что касается воды, то здесь тоже картина безрадостная - начиная с состояния водоемов плюс выбросы предприятий в воду. Только наш район сбрасывает 90 млн. кубометров сточных вод в реки. Из них 30 процентов вообще не очищены, 40 - частично очищены. Со сточными водами за год сброшено 63,2 тыс. тонн загрязняющих веществ.

Земля у нас продолжает заболачиваться, засоляться и зарастать травой. Обработать ее всю мы не в силах, удобрить - тем более. Но самое страшное не это, а отходы производства, которые остаются на земле. Достаточно вспомнить горы фосфогипса, которые не

ся не очень заметно. Видимо, немного дают за такой мусор, потому балаковцы продолжают бить стеклянную посуду об асфальт и разбрасывать бумагу по городу.

Но есть и положительные моменты: стали более бережно относиться люди к деревьям. В том числе и предприниматели - потому что надо за каждое срубленное дерево немало платить. В этом году как никогда активно жители взялись озеленять город, выходили на субботники, особенно молодежь, сажали деревья и цветы, так что есть надежда, что черная полоса вырубки деревьев закончилась и народ потянулся к красоте.

Особое место в докладе было отведено воспроизводству рыбы в водоемах. Все помнят, как в прошлом году из-за резкого спада воды (по вине людей, а не природы) погибло более 200 млн. штук икринок. Саратовский рыбопитомник выпустил в водоемы около 3 млн. экземпляров молоди, но, конечно, погибшего не восстановишь этим количеством. Как будет в этом году со сбросом воды - не берется сказать никто.

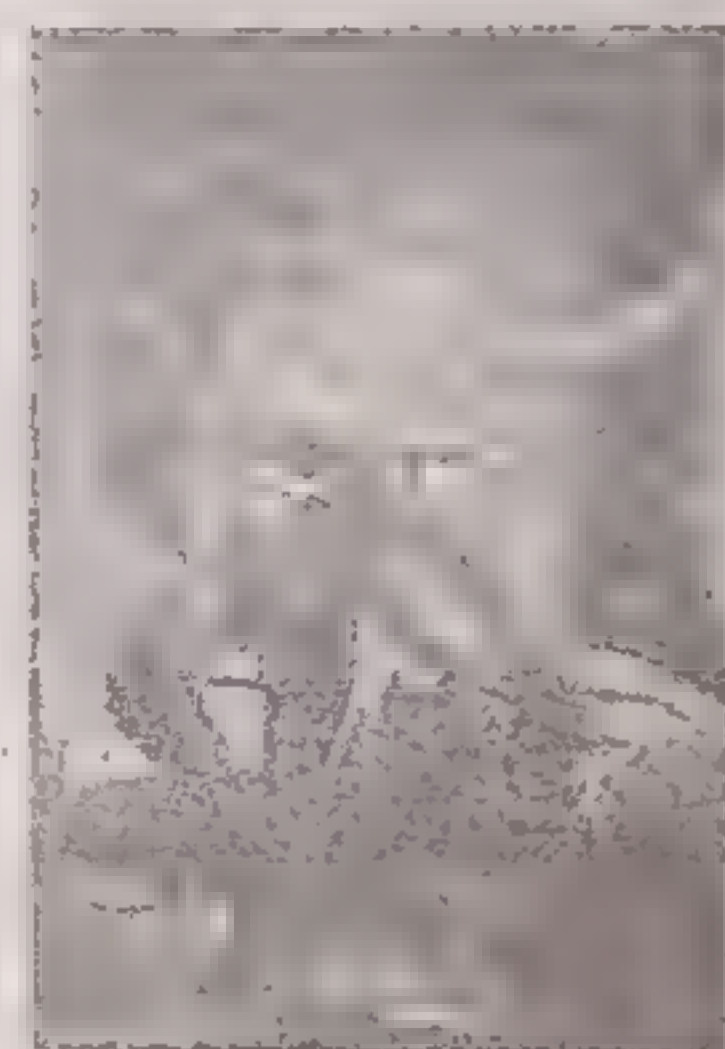
Производства, особенно химические, наращивают темпы, а это означает одно: выбро-

ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**НА ПАРОВОЗИКЕ -
В СКАЗКУ!**

- стр.2

1 Мая - открытие паркового сезона.



**СМЕРТЬ НЕ СМОГЛА
ЕГО УДЕРЖАТЬ!**

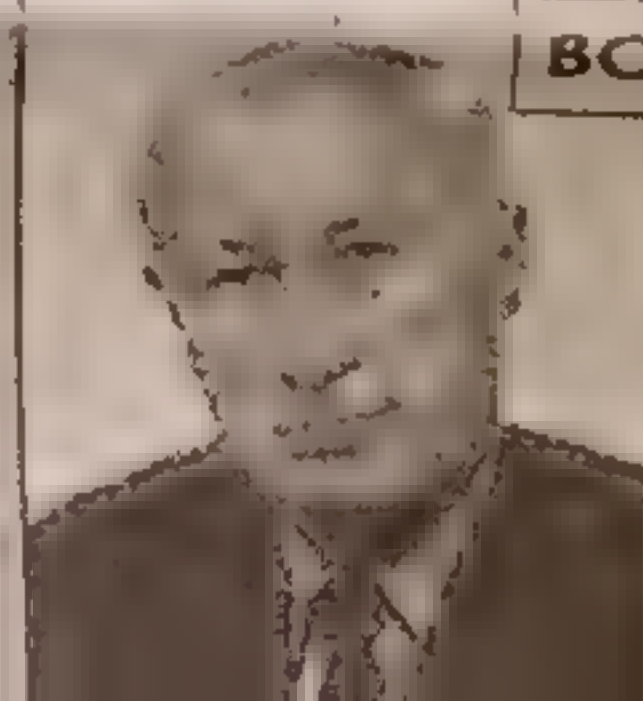
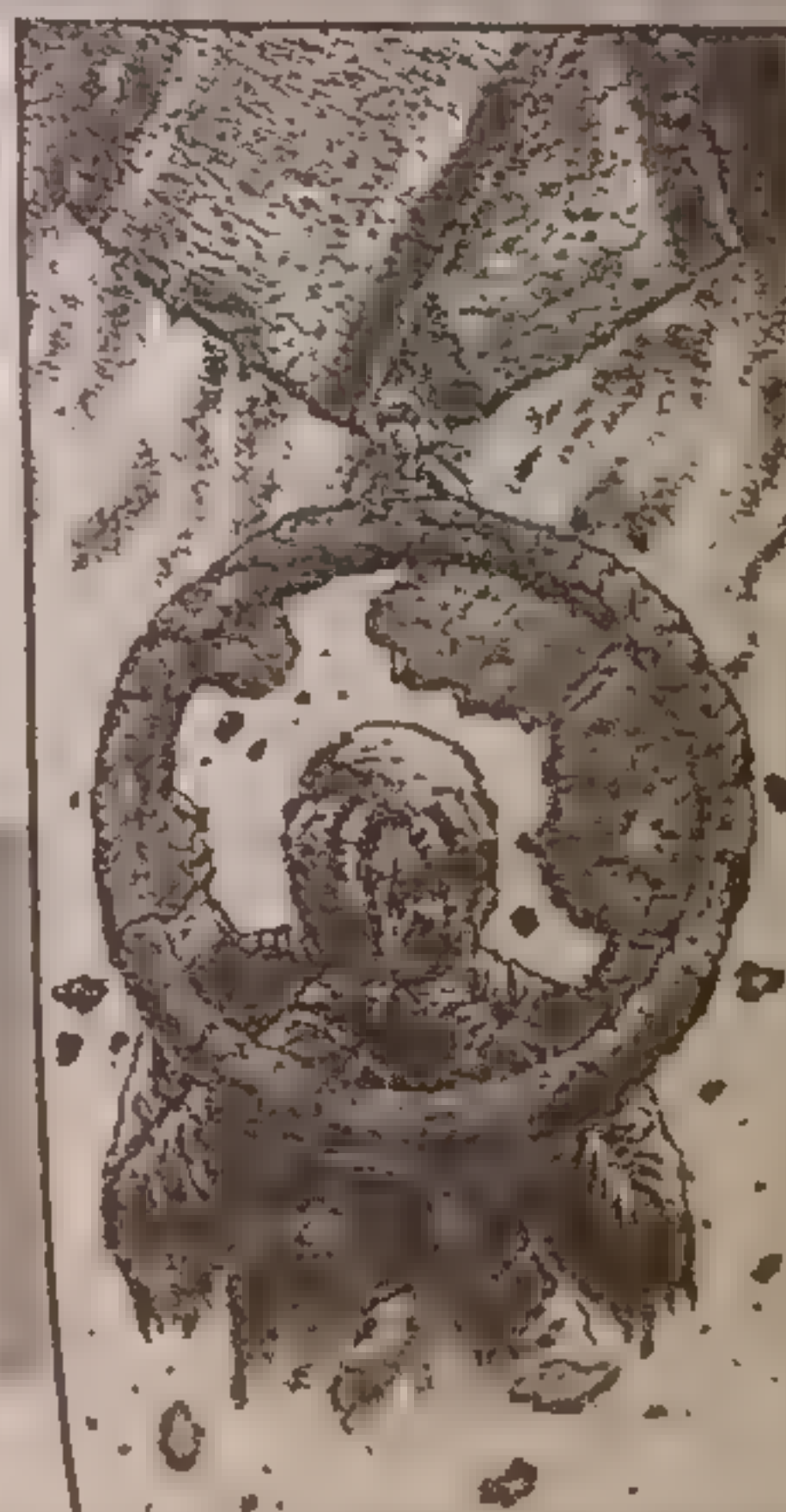
- стр.3

Предпасхальная страничка
«Свободной газеты».

**СУРОВЫЕ БУДНИ
ВЕЛИКОГО
ПРАЗДНИКА**

- стр.4

Почему только накануне
9 Мая правительство
вспоминает о пожилых
людях?



ВОПРОС МЭРУ

Отвечает В.Тимофеев, глава администрации БМО

Нельзя ли горячую воду на опрес-
совку отключать в июне, когда будет
тепло и температура воды в море бу-
дет выше?

...власть решила
...от многолетней тра-
...то ли совпадение

Первомай с Великой Пасхой, то ли другие причины перенесли момент открытия Доски почета на неделю позже.

Уже сегодня многие жители поселка задаются вопросом: а не заняться ли посадкой картошки на Первомай? И отметить Праздник весны и труда на приусадебном участке? Первомай есть Первомай!

Ю.Тимофеев

УНИЧТОЖИЛИ РАНЬШЕ СРОКА

Ровно два года назад, 26 апреля 2003 года, Российская Федерация торжествовала первую победу в области химического разоружения: тогда в Горном на первом в России объекте по уничтожению химического оружия было ликвидировано 400 тонн иприта, или один процент от российских запасов боевых отравляющих веществ. Предусмотренный международной конвенцией по химическому разоружению первый этап наша страна выполнила на три дня раньше срока.

Объект продолжает работу, уже уничтожено 622,3 тонны иприта и более 245 тонн люизита. По заверениям академика РАН Николая Плате, который более 15 лет участвует в международных переговорах по химическому разоружению, российская технология УХО не имеет аналогов в мире.

И.Афанасьев

...сбрасывает 90 млн. кубометров сточных вод в реки. Из них 30 процентов вообще не очищены, 40 - частично очищены. Со сточными водами за год сброшено 63,2 тыс. тонн загрязняющих веществ.

Земля у нас продолжает заболачиваться, засоляться и зарастать травой. Обработать ее всю мы не в силах, удобрить - тем более. Но самое страшное не это, а отходы производства, которые остаются на земле. Достаточно вспомнить горы фосфогипса, которые не просто лежат, а разносятся ветром по полям и попадают в воду. В прошлом году обезврежено и захоронено всего 4 процента отходов. С учетом наращивания темпов производства количество размещенных на земле отходов в этом году увеличится. Наши переработчики (их всего два: «Балакововторресурсы» и ЧП Синицына) пытаются принять стеклобой, ветошь, бумагу, но пока в масштабах района получает-

производству рыбы в водоемах. Все помнят, как в прошлом году из-за резкого спада воды (по вине людей, а не природы) погибло более 200 млн. штук икринок. Саратовский рыбопитомник выпустил в водоемы около 3 млн. экземпляров молоди, но, конечно, погибшего не восстановишь этим количеством. Как будет в этом году со сбросом воды - не берется сказать никто.

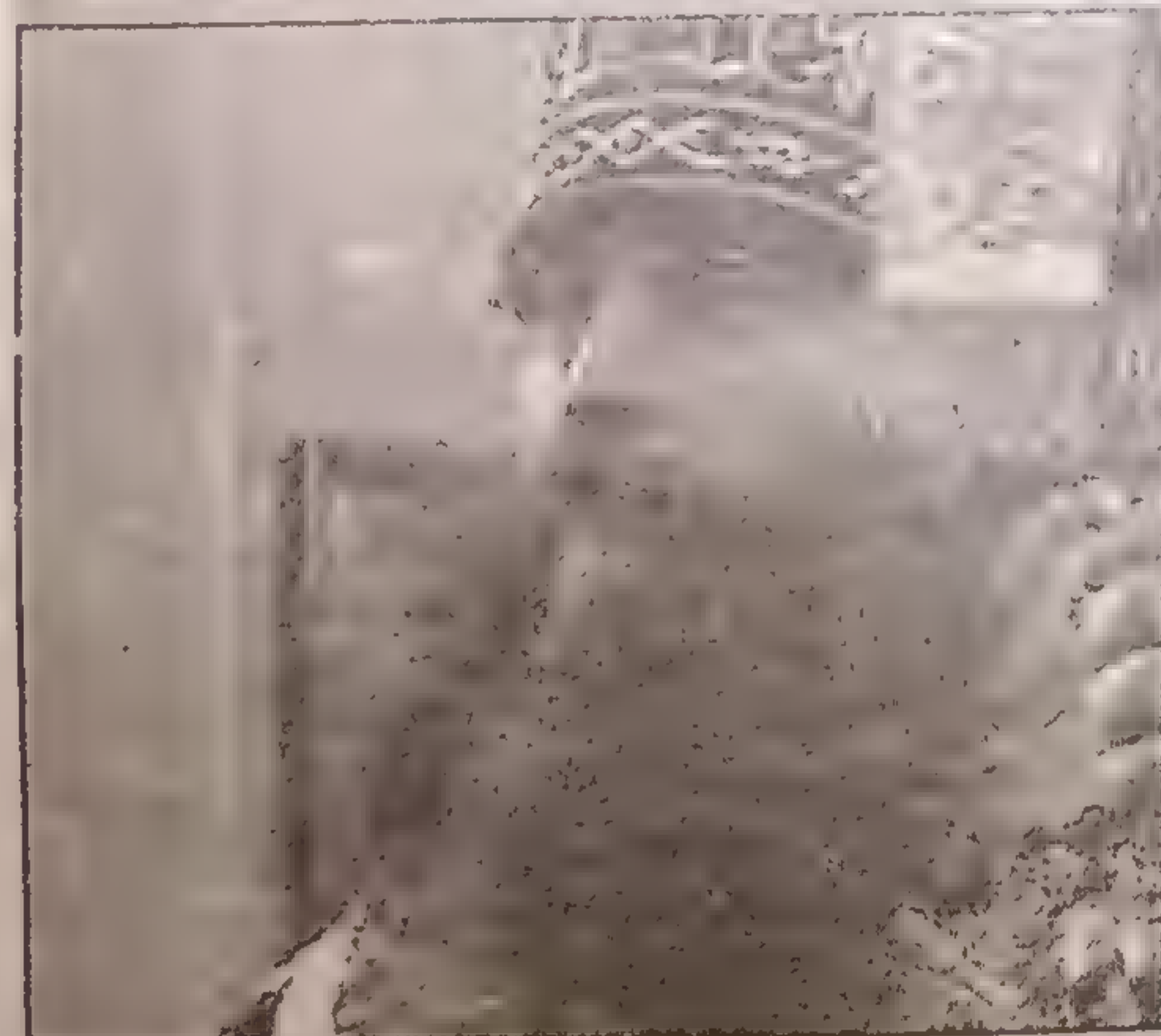
Производства, особенно химические, наращивают темпы, а это означает одно: выбросов будет больше. Как это скажется на нашем здоровье, никто не знает, так как прямых исследований влияния окружающей среды на здоровье балаковцев нет. Но если экологи не обеспечат контроль за окружающей средой, если не будут силы предприятий брошены на очистку своих отходов и их утилизацию - разбираться, почему что-то с нами происходит, будет просто некому.

ПРАЗДНИК, КОТОРОГО ЖДАЛИ 60 ЛЕТ

Каждый день нас приближает к празднику, который касается каждого: Дню Победы. Помните замечательную песню: нет в России семьи такой, где б не памятен был свой герой... Действительно, всех война коснулась черным крылом. Но сегодня мы все-таки празднуем, и потому управление культуры проводит конкурсы, смотры, фестивали творческих коллективов на тему Победы. Практически нет ни одного коллектива, который бы не принял участие в этой акции. Уже ясно, что многие из них будут участвовать в областных мероприятиях в праздничные дни. Художники проводят выставки, школьники играют концерты, готовится заключительный гала-концерт 7 мая в ГДК. Идут конкурсы сочиненных песен и декоративно-прикладного творчества. В мае в кинотеатре пройдут показы о войне, а 6 мая состоится торжественное собрание для всех ветеранов в ГДК.

Конечно же, 9 Мая весь город пропитан духом праздника. На улице Факел социализма, где будет развернута выставка военной техники, будут работать военно-полевая кухня, танцплощадка и спортивная площадка. Откроются аттракционы, в городе пройдут концерты прямо на улице. Завершится все салютом в 22 часа на мысе в первом микрорайоне. Впрочем, видно его будет со всех точек города.

БОГОСЛУЖЕНИЕ ЕПИСКОПА ЛОНГИНА В БАЛАКОВСКОМ ХРАМЕ



Готовясь к встрече Преосвященнейшего епископа Саратовского и Вольского Лонгина, балаковские верующие уже в начале девятого стали заполнять Свято-Троицкий храм. У многих в руках серебрилась пушистая верба.

Свита Владыки и архиерейский хор прибыли за час до службы, а ровно в девять кортеж с высоким гостем, которого встречал и глава балаковской администрации, подъехал к воротам храма. Праздничное богослужение было посвящено Входу Господню в Иерусалим.

По канонам церкви, в начале службы состоялось принародное облачение Преосвященнейшего епископа в праздничные зеленые одежды, которые священнослу-

жители надевают лишь в праздники Троицы и Вербного воскресенья. Сопровождало службу великолепное стройное пение архиерейского мужского хора Духосошественского собора. К службе были приурочены и два больших события - рукоположение в дьяконы и рукоположение в иереи.

Вспоминая Вход Господень в Иерусалим, Церковь видит в нем путь Христа для принесения себя в жертву за грехи мира и воздаст Ему хвалу, как победителю смерти. Этот праздник предшествует Страстной седмице. Впереди - предательство Христа Иудой, суд, крестные страдания Спасителя и Его погребение.

Е.Брусилов

ВОПРОС МЭРУ



Отвечает В.Тимофеев, глава администрации БМО

Нельзя ли горячую воду на опрессовку отключать в июне, когда будет тепло и температура воды в кране будет выше?
Т.Агапова

По всем правилам, опрессовка должна проходить дважды: сразу после окончания отопительного сезона и перед началом нового, чтобы в процессе отопления не случилось аварий. Чем позже начнется первая опрессовка, тем меньше будет времени для выявления и устранения дефектов на теплопроводах, т.е. может запоздать открытие отопительного сезона осенью - не успеют устранить все порывы.

При прокладывании газопровода к супермаркету в 1-м микрорайоне был разворочен весь газон и спилены деревья. Когда хозяин восстановит разрушенное?

Смирнова, Дикова, Попенина

Меня тоже это беспокоит, я дал задание архитекторам разобраться, что происходит. Сроки уходят, сажать деревья надо сейчас. Попытка высадить вместо спиленных деревьев аллею на набережной Леонова оказалась неудачной.

Почему все выпускники детских домов направляются в ПТУ-62 или в Маркс, ведь в ПТУ-43 также есть общежитие? Но оно занято посторонними людьми, а студентам негде жить.

О.Малышева

Конечно, это связано с наличием общежитий и воспитательскими кадрами. В СПТУ-43 есть общежитие, но оно небольшое - 68 мест, из них 21 место занято учащимися и еще проживают 8 семей педагогов. Так что мест практически нет.

Осторожно: дети!

АГРЕССИЯ ПОД СУДОМ

Семинар-практикум по работе с агрессивными детьми был проведен в социально-реабилитационном центре «Забота». Он проходил под эгидой комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, а также отдела по делам молодежи БМО, при поддержке Балаковского института техники, технологии и управления, кафедры социальных и гуманитарных наук. Его участниками стали более 30 специалистов учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Работа семинара-практикума началась с увлекательной тренинг-игры «Суд над агрессией», которая для присутствующих стала уроком о том, как можно в доступной игровой форме легко и просто доказать ребенку, что доброта - это хорошо, а агрессия - плохо и страшно.

Судья, прокурор, истец, ответчик и господа присяжные заседатели - каждому из участников этой тренинг-игры «Суд над агрессией» была отведена своя роль. Истец - это Доброта Справедливость Законовна. Ответчик - Агрессия Жестокость Антигумановна, которая в свою защиту сумела привести несколько веских аргументов. Например, что естественный отбор, который является движущей силой развития всего живого на земле, есть не что иное, как одна из форм агрессии, которая оправдана борьбой за выживание. Без агрессивности не будет спортивных достижений. Людей привлекают фильмы, в которых есть насилие, убийства и много крови. Но именно агрессия спровоцировала столько войн. Она угрожает человечеству ядерной бомбой. Агрессия откровенно доминирует в том обществе, где неблагоприятная экономическая и идеологическая обстановка.

О росте подростковой агрессии в нашем городе и районе говорит рост преступности среди несовершеннолетних. За I квартал этого года, по сравнению с прошлым годом, на 38% увеличилось количество тяжких телесных повреждений, в нанесении которых повинны тинейджеры. Как понять и предотвратить развитие монстра агрессивности в юных сердцах? На эту тему участники семинара и делились своим накопленным опытом. Таким, как анализ психологических ситуаций и специальная методика релаксации, а также многими другими социально-психологическими технологиями работы с агрессивными детьми. Ведь взрастить зерно доброты в озлобленных детских сердцах - задача сложная, но никто не может утверждать, что невыполнимая.

Любимый город

С середины апреля в городских парках начался период капитального благоустройства. Балаковские зоны отдыха готовятся к открытию сезона. Как всегда, это произойдет 1 мая.

НА ВСЕХ НЕ УГОДИШЬ

На деревьях набухают почки, люди радуются весне. Парки оживились, там уже резвятся дети и суетятся рабочие. Мусор, недавно устилавший парк, пропал. Владимир Волков, директор Городского социально-культурного центра, сообщил, что в этом году зоны отдыха слегка изменят свой вид. Уже сейчас активно идет перестройка кассы, стены которой были в аварийном состоянии. По словам директора, их заменят и придадут какому-то новому виду шатра. Добавятся клумбы и аттракционы.

В парке после ПДК появится паровозик с вагончиком, а в парке острой части поставят батут и тир. Приобрести все это, говорит Владимир Волков, позволили средства, вырученные за прошлый сезон. Так как посетители примерно одни и те же, то и прибыль держится на одном уровне. По его словам, каждый год за сезон в парке бывает около 140 тысяч человек, чистая прибыль составляет 300 тысяч рублей.

Покрасили кресла у карусели «Ромашка», а с колеса обо-

зрения вообще сняли половину кабинок, их осталось десять. Владимир Волков объяснил, что это связано с состоянием троса. Зато теперь кабинки будут находиться на земле и в них смогут играть дети. Безопасность аттракционов директор подтвердил заключением московской комиссии, которая дала разрешение на их эксплуатацию до 2006 года.

Как обещает начальство, этот сезон в парке будет сказочно-музыкальным. Уже закуплена аппаратура, и скоро с утра до 14 часов здесь можно будет слушать сказки или веселые детские песни. Конечно, родителей не все здесь устраивает, но они понимают, что больше идти с ребенком некуда. Да и подрастающему поколению не всем угодишь: жалуются на грязь и недостаток аттракционов.

За дорогами, клумбами, состоянием аттракционов обязана следить администрация. По возможности она это делает. На совести горожан - беречь парки и помнить, что это одно из немногих мест отдыха в городе.

Л.Ляликова

Культура

К 60-летию Великой Победы

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО УЧИТЬСЯ, ДЕТИ!



Послевоенное фото

В предверии 60-летней даты Великой Победы ветераны встречаются с разными людьми и рассказывают им о войне. В основном этой темой стараются заинтересовать детей.

Мария Петровна ТИТКИНА - несовершеннолетняя узница фашистского концлагеря Бухенвальд. Ее пригласили в 25-ю школу, чтобы она рассказала о своем военном детстве.

Для Марии Петровны практически с самого рождения жизнь была трудной. Сначала арест и признание врагом народа отца, а в три года ее вместе с семьей отправили в фашистский концлагерь. На страшном пути в Бухенвальд она потеряла любимого брата. Они долго с матерью искали его, но так и не нашли.

Не все фашисты, находящиеся в лагерях смерти, страшны, как казалось. Однажды сестру Марии Титкиной немецкие врачи вылечили от малярии, спасли от смерти. Мама тоже спасла здоровье своих детей. По словам Марии Титкиной, мама обменивала свое золото на рыбий жир.

Мария Петровна вспоминает, как они воровали картошку с лепешками у немцев. Такое было стремление выжить. Это желание осуществилось 11 апреля, когда они вырвались из плена фашистов.

После войны девочка Маша закончила 8 классов. Больше не позволила послевоенная жизнь. Занималась домашним хозяйством, помогала своим родным.

В дальнейшем Марии Титкиной удалось выучиться на педиатра, кем она и проработала до пенсии.

На встрече со школьниками Мария Петровна показала фотографии своих родных. Ее слушали дети из нескольких классов.

В конце одного из классных часов Мария Титкина вспоминала диалог, который произошел у нее с мамой:

Дети, простите!

ИЗ ЗАЛА В ЗАЛ ПЕРЕХОДЯ...

ИЗ ЗАЛА В ЗАЛ ПЕРЕХОДЯ...

Когда меня пригласили на литературный вечер в музей-усадьбу П.Мальцева, я была немало удивлена: по какому случаю прием будет оказан в столь высоких апартаментах? Не без робости и волнения переступив порог особняка (еще бы - столько легенд связано с появлением его на нашей земле!), попадаешь в тайну, хранимую камнями, в роскошь и великолепие творения рук человеческих. Невольно замуриваешь глаза от этого сияния люстр и ослепительной белизны стен.

А вот и гостеприимный хозяин. Нет, он далеко не столь знаменит, как тот, по чьему велению выстроен дивный дворец, но кто знает... Тонкий, вдумчивый наблюдатель с душой нараспашку. Остро чувствует всю боль и несправедливость окружающей действительности, осуждает душевную лень:

*Я ненавижу сытость,
тупость, старость,
Начальников, жлобов и работяг,
Что скуку выдавая за усталость,
Все делают не так.*

Однако пора и рассекретить его имя. Владимир Зорин, личность известная и неизвестная.

Непредсказуем - то исчезает (и не пытайтесь его найти - напрасный труд), то появляется, как снег в июле. Совершенно не вписывается в биографические рамки «родился - влюбился - женился» и оттого еще более интересен. Потому что умеет любить и дарить Красоту.

Вернемся же в храм любви (а ведь именно для любимой, по одной из версий, был он возведен), где директор музея, он же экскурсовод Павел Михайлович Левин любезно отвечает на вопросы и рассказывает о ходе реставрационных работ, переводя гостей из зала в зал. Последние приготовления - и вот Зорин приглашает

- Весна, красивые женщины, буйство чувств - чем не повод для званного вечера? Мне хотелось бы, чтобы такие встречи в этом шикарном особняке стали традицией.

А прелюдией столь яркого события был призыв в «бегущей строке» СТБ: срочно требуются гении! И гении не замедлили



В.Зорин: «Я ненавижу сытость, тупость, старость»

откликнуться. Может быть, большой смелостью надо обладать, чтобы прийти к себе это определение в своем энциклопедическом знании, но, что касается умения видеть необычное в обычном, то Зорин достоин восхищения: им есть что сказать миру. Юные гитаристы Павел Андриашов и Роман Мяличев стали первыми исполнителями, их сменила Анна Воробьева, подарившая гостям свои поэтические откровения о дожде и двух апельсинах. Красивым получился дебют Анны Грустливой (романс «Оставьте, милый мой, оставьте»), дополненный танцем-экспромтом Лены Каримовой (сняв башмачки, она со словами «не могла устоять» закружилась в танце). А как тепло и радушно публика приняла гостей из Вольска маму и дочь Кургановых! Ирина играла на фортепиано «Лунную сонату» (в этих стенах и звучавшую, казалось, по-особому), а мама ее, Наталья, на память о вечере преподнесла Зорину альбом со своими переводами английской поэзии. Время от времени читал свои стихи и сам Владимир - страстно

и вдохновенно, обнажая каждый нерв своей души. Даже позволил себе неслыханную дерзость - вступил в диалог с Мариной Цветаевой, роль которой («Мой милый, что тебе я сделала?») сыграла Лидия Щербань, актриса народного театра «Сага» под руководством Г.А.Сатиновой.

Кстати, Марина Ивановна - одна из любимых Зориным поэтов (а еще Осип Мандельштам и Михаил Лермонтов, которого Владимир считает богом поэтов): - С ним я родился, мы оба - Собаки. Между его и моим рождением 144 года, т. е. 12 циклов.

Нумерология многое значит в жизни Зорина. Любимая цифра - 7 (дата его рождения - 25 января, что в сумме равно 7), число 13. Выйдя из дому и увидев машину с номерами, содержащими некие символические комбинации, считает это добрым

знаком. Себя Владимир называет абсолютным фаталистом:

- Мать и дочка моя родилась на Благовещение, 7 апреля, не позже и не раньше. Смысл, это судьба.

Он - разный: то ленив, то необыкновенно энергичен, если что-то нужно сделать в сжатые сроки; то аскет, а то гурман («если уж я начинаю готовить, то люблю, чтобы было вкусно»); то находится в состоянии депрессии («она, кстати, очень помогает - много мыслей, планов, хорошо пишется»), а то переживает эмоциональный взрыв. Безусловно одно - он всегда добивается, чего хочет. И любит жизнь во всех ее проявлениях.

Зорин сердечно благодарит Павла Михайловича Левина и Оксану Гаврилюк за неоценимую помощь в подготовке и проведении вечера. Мне же хочется не только присоединиться, но и отметить оригинальность идеи Владимира. Спасибо ему огромное за щедрость души и праздник Красоты. Такое не забывается.

Н.Егорова

Л.Ляликова
«Культ-ура»

В дальнейшем Мария Титкина удалось выучиться на пе-

диатра, кем она и проработала до пенсии.

На встрече со школьниками Мария Петровна показала фотографии своих родных. Ее слушали дети из нескольких классов.

В конце одного из классных часов Мария Титкина вспоминала диалог, который произошел у нее с мамой:

- Дети, креститесь!

- Но я не умею, мама. Сталин запрещал.

- Никогда не поздно учиться, Маша.

Хочется, чтобы последняя произнесенная фраза осталась надолго в сердцах школьников.

Д.Б.

НЕ ВИДЯТ КОЩУНСТВА ТОЛЬКО ПОГИБШИЕ

О том, что происходит в вечернее и ночное время в аллее Славы, не знают только, как бы это кощунственно ни звучало, погибшие солдаты, чьи имена навечно вписаны в каменные плиты у Обелиска. «Не навечно», - утверждает сегодняшняя молодежь и крушит металл и камень, а над пламенем Вечного огня жарит сосиски. Для восстановления плит и букв к празднику Победы БМО затратило средства, но пока восстанавливались и отливались новые буквы - «юные патриоты» вырвали еще 5 планок. Администрация города планирует поставить к Вечному огню круглосуточный пост.

ОНИ СТАЛИ ИЗГОЯМИ НА РОДНОЙ ЗЕМЛЕ

Страшное слово - война. Многие пострадали от нее. Больше всех дети, особенно те, кто попал в фашистские концлагеря. В апреле они отмечали Международный день освобождения узников. Организовали встречу учителя и ученики седьмой школы. По словам Татьяны Анисимовны Соколовой, председателя совета малолетних узников, подобная встреча для них первая.

В этот день немало теплых слов бывшие узники услышали от представителей общественных организаций: соц. защиты населения, управления образования, партии «Единая Россия» и представителя приемной депутата Госдумы Вячеслава Володина Людмилы Брызгаловой.

В Балакове проживает 87 несовершеннолетних узников концлагерей, но больше половины не смогли прийти на эту встречу из-за болезни, а некоторые просто думали, что их снова будут спраши-

вать о тех страшных годах...

Им довелось с самого детства узнать, что такое беда. Сначала война, гибель близких людей, потом чувство изгоя на родной земле. После возвращения домой им запретили говорить о том, что они видели в концлагерях.

В этот день для собравшихся ученики с учителями подготовили стихи, песни и накрыли стол. Для того, чтобы еще раз сказать: они нужны своим детям внукам, нам, мы готовы их согреть теплом и вниманием

Д.Богданов

1 мая - Светлое Христово Воскресение

ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!

Май. Весна. Пасха. Более двух тысяч лет назад Иисус завершил последние приготовления к своей смерти. Но зачем Ему это было нужно? Зачем из небесной славы приходить на землю и терпеть все те неудобства, что терпят люди? Зачем терпеть побои и плевки охраны, слушать крики толпы: "Распни Его, распни!"? Зачем идти на мучительную и позорную смерть на кресте? Зачем соглашаться на разделение (разлуку) с Отцом? Не все задумываются над этим в праздничный пасхальный день.

Как-то раз я услышал один интересный рассказ. Не знаю, было ли это на самом деле или это притча, но в нём говорилось, что жил на земле один очень справедливый и мудрый правитель. Он заботился о своем народе. Этот правитель установил и позаботился о соблюдении строгих, но справедливых законов, которые могли покончить с преступностью в стране. По этим законам за воровство полагалась смертная казнь. Но однажды к нему привели сына и сказали: "Он совершил кражу. Суди его".

Перед правителем встала дилемма: он любил сына и не хотел его смерти, но если он сам нарушит установленный собою закон, то как можно бу-

дет требовать соблюдения закона в стране? Всю ночь владыка не смыкал глаз, а наутро объявил подданным: "Мой сын нарушил закон. Он заслуживает смерти. Казнь будет через два дня".

На следующий день правитель переоделся в простую одежду, чтобы его не узнали, и вышел из дворца. Он пришел к воротам тюрьмы и сказал охранникам: "Здесь есть заключенный, которого должны казнить через день. От-

пустите его. Я хочу умереть за своего сына".

Этот рассказ отражает суть того, что произошло две тысячи лет назад.

Бог создал человека по своему образу и подобию, чтобы тот мог жить вечно, радоваться и общаться с Богом. Господь отдал во владения Адаму всю землю, всех сотворенных животных, рыб и птиц и поселил его в Едемском саду. И заповедал Господь Бог человеку, говоря: "От всякого дерева в саду

ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь, ибо в день, в который вкусишь от него, смертью умрешь".

Но Адам и Ева послушали не Бога, а дьявола. Так между Богом и человеком образовалась пропасть греха. Так на земле появились проклятия, болезни и смерть, а сам человек оказался под властью дьявола. По закону человек должен был умереть за свои грехи, и его участь должна была быть той же самой, что и у дьявола - в геенне огненной.

Бог не хотел этого.

Бог хотел спасения человека сразу после того, как Адам и Ева согрешили. Он готовился к этому с самого начала. Иисус пришел на землю и своим безгрешным жизнью совершил последние приготовления. И в то памятное время, когда Его схватили, бичевали, надели на Него терновый венец, когда над Ним смеялись и в Него плевали, когда толпа кричала: "Распни Его!" - Он платил цену. В любой момент Он мог отказаться от всего этого, но тогда бы Он не получил того, чего так долго хотел - спасения и жизни вечной для всего человечества.

И теперь, как и любой другой человек, ты имеешь этот дар. Иисус пошел на крест, Он знал, что грехи всего мира разделят Его с Отцом, и Он умер. Но смерть не смогла удержать Того, Кто сам не согрешил. И Он Воскрес. Воистину воскрес!

Воспользуешься ли ты Его даром?

А.Зараев

МЫ ДОЛЖНЫ БЛАГОДАРИТЬ БОГА...

... за супруга, который каждую

ДЕТИ ПИШУТ БОГУ (избранное)

■ Здравствуй, Господи. Как у Тебя дела? Как живешь? Как здоровье?

Женя, 2 кл.

■ Если Ты устроишь конец света, кто ж на Тебя будет молиться?

Петя, 4 кл.

■ Вообще-то я не верю в Тебя. Вот скажи, почему люди не видят Тебя?

Юра, 2 кл.

■ Синее небо, Господи, это когда у Тебя хорошее настроение?

Надя, 3 кл.

■ Я понял, что Ты самый главный на Земле, хоть и живешь на небе. А Тебя не переизберут?

Сеня, 1 кл.

■ Я Тебя, конечно, люблю, но маму и папу больше. Это ничего?

Зоя, 3 кл.

■ Можно мне не умирать, а?

Юля, 1 кл.

■ Почему я так плохо учусь? Может, из-за учителей?

Гена, 3 кл.

■ Почему звери раньше говорили, а сейчас не умеют? Ну вспомни, даже Змей беседовал с Евой.

Ева, 3 кл.

■ Зачем Ты сделал человека главным на Земле?

Олег, 4 кл.

■ А если все люди попадут в рай, места там всем хватит?

Андрей, 3 кл.

■ На каком языке говорят души?

Рая, 4 кл.

■ Я сильно позорю Тебя?

Вова, 4 кл.

■ В каком виде Ты живешь?

Эрик, 4 кл.

■ Сделай так, чтоб лето пришло навсегда.

Жора, 4 кл.

■ На прошлой неделе к нам в класс пришел новенький. Он такой... такой... Так что до прошлой недели все мои дни жизни не засчитывай.

Арина, 3 кл.

■ Дорогой Бог, прошу Тебя сделать так, чтоб, начиная от бабочки и кончая слонами, все были счастливы, сыты и обуты.

Татьяна, 3 кл.

■ Как это: на все воля Божья? И на лето, и на мамину болезнь, и на войну?

Марат, 2 кл.



Ян Госсарт «Снятие с креста»



СЛЕДЫ

СЛЕДЫ

Человек шел берегом песчаным,
А рядом шел Христос,
И картины мира проплывали
Перед ними одна за другой.
Жизнь человека суд свой проходила,
Покрывался следами песок,
Рядом по следам человека
Следовал сам Бог.

Но вот картины мира пролетели,
Окончен жизненный путь,
Оборвались следы

на песке,

Надо на них взглянуть.
Обернулся человек

и увидел,

Что в минуты

скорбей и тревог

По песку лишь одна

цепочка

тянется следов.

- Почему,
о мой Боже,
скажи мне,

Хотя следовал я за Тобой,
Но когда я в Тебе нуждался,
Оставлял Ты меня одного?
Не обращал Ты внимания,
Когда взывал я к Тебе,
Почему, когда были страдания,
Видны лишь одни следы на песке?

- О, дитя мое, - Бог ответил, -

Просто в эти минуты, любя,

Когда ты больше всего

в том нуждался.

На руках своих нес Я тебя!

Ведь когда ты страдал

и плакал,

Я спешил на помощь к тебе.

О, дитя Мое, не возмущайся.

То - Мои лики, дитя мое!

Ибо Я - Бог!

МЫ ДОЛЖНЫ БЛАГОДАРИТЬ БОГА...

за супруга, который каждую
ночь стягивает на себя одеяло -
потому что он спит с вами, а не
ходит где попало.

... за сына-тинейджера, кото-
рый смотрит ТВ вместо того, что-
бы мыть посуду - потому что это
значит, что он дома, а не шляет-
ся по улицам.

... за налоги, которые вы пла-
тите, потому что они значат, что
у вас есть работа.

.. за грязь, которую вам нуж-
но разгребать после вечеринки,
потому что это значит - у вас
есть друзья.

за одежду, которая стано-
вится маловата, потому что это
значит - у вас достаточно еды.

.. за вашу тень, наблюдаю-
щую за вами в процессе рабо-
ты, потому что это значит - вок-
руг вас много солнечного света.

... за газон, который опять
надо стричь, окна, которые сно-
ва надо мыть, канализацию, ко-
торая опять забита, потому что
все это значит - у вас есть дом.

за постоянные жалобы на
действия правительства, потому
что они означают - у нас есть
свобода слова.

за огромный счет на отопле-
ние, потому что он означает - вы
живете в тепле.

... за то, что дама позади вас
в церкви поет ужасно фальши-
во - это значит, что вы еще спо-
собны слышать.

.. за гору грязного белья для
стирки и глаженья - это значит,
что вам и вашей семье есть что
надеть.

... за усталость и боль в мыш-
цах в конце трудного дня - это
значит, что вы еще можете по-
работать на славу.

... за будильник, который сно-
ва будит вас ни свет ни заря -
потому что это значит, что вы
еще живы.

■ Как это, на все воля Божья?!
И на лето, и на мамину бо-
лезнь, и на войну?

Марат, 2 кл.

■ Тебе нравится, что творится
на Земле?

Андрей, 4 кл.

■ Ты пишешь в Библии, что
вначале было Слово. Какое?

Руслан, 1 кл.

■ Ты не знаешь, помирялся ли
мои родители?

Катя, 2 кл.

■ Тебе хорошо там?

Артем, 1 кл.

■ Чтоб Ты простил мне грех,
надо вначале согрешить?

Петя, 1 кл.

■ Зачем человека растили го-
дами, а потом бац - и он уже
мертв?

Вася, 2 кл.

■ Как там Тебе живется: хоро-
шо, средне или плохо?

Алла, 4 кл.

■ Как это, до того, когда еще
ничего не было? Но что-то же
было?

Настя, 1 кл.

■ Откуда Ты за нами наблю-
даешь?

Руслан, 2 кл.

■ Ты можешь сделать, чтоб у
людей не было несчастных
случаев?

Лада, 2 кл.

■ Что Тебе сделал мой папа,
что ему так не везет?

Вита, 3 кл.

■ Почему Ты захотел создать
Землю?

Андрей, 4 кл.

■ Ну а теперь Ты бы создал
во второй раз человека?

Олег, 3 кл.

■ На Земле столько бед и
страданий, чтоб людям не
жалко было умирать?

Игорь, 4 кл.

■ Как мне жить, чтоб все на
свете были счастливы?

Лиза, 2 кл.

■ Что было бы на Земле, если
бы Адам и Ева не нарушили
Твой приказ о яблоках?

Валентин, 4 кл.

такой и такой. Шлой недели все мои дни жи-
ни не засчитывай.

Оксана, 3 кл.

■ Дорогой Бог, прошу Тебя, сде-
лай так, чтоб, начиная от бабуш-
ки и кончая стенами, все были
счастливы, сыты и обуты.

Тоня, 2 кл.

■ Боженка, пусть я буду жить
столько, сколько хочет мама.

Вера, 1 кл.

■ Сделай так, чтоб наша шко-
ла стояла долго и упорно.

Ираклий, 2 кл.

■ Помоги мне, пожалуйста, хо-
рошо учиться в школе всю
жизнь.

Верочка, 1 кл.

■ Дай здоровья, счастья маме,
бабушке, дяде Феде, дяде
Саше, дяде Боре и другим
моим папам.

Никита, 2 кл.

■ Господи, я Тебе благодарна
за все; что Ты мне раньше де-
лал. Но помоги мне сейчас.
Моего папу посадили ни за что
в тюрьму, и теперь он уже си-
дит 8 месяцев. Я жду его все
время. Если бы у меня была
возможность, то я бы его ос-
вободила. Я тебя очень прошу,
помоги мне. Это самая боль-
шая просьба. Потом я беспо-
койте Тебя никогда не буду.
Даже если случится умирать.

Ира, 4 кл.

■ Я бы хотел, чтоб Ты стал
моим папой. Машину бы купи-
ли, "Ауди-100".

Валентин, 4 кл.

■ Хочу, чтоб все люди жили
счастливы и все дети хорошо
себя вели с родителями и не
были бандитами.

Женя, 2 кл.

НА ПЕСКЕ

К 60-летию Великой Победы

МЕДАЛЬ В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Получить награду для ветеранов и участников Великой Отечественной войны - праздник, и двойной праздник был у Куровой Евдокии Михайловны, у которой тот день оказался еще и днем рождения.

- Давать медаль надо было раньше! - говорит Евдокия Михайловна. Сейчас, по ее мнению, они уже не так нужны: - Не медалям надо радоваться, а о душе подумать...

Зато обрадовало именинницу то, что награду вручали дети, ученики школы № 5. Их пригласили к ветерану соцработники для того, чтобы увидели ученики историю в лицах, чтобы знали героев не только по книгам. А Евдокия Михайловна рассказала историю, которая оставила отпечаток в ее памяти навсегда...

Евдокии с подругой было разрешено проводить родных в селе Маянга, до которого пешком идти было очень долго да и страшно. Солдаты вызвались проводить девушек немного, но это «немного» не помогло, потому что девушки забыли дорогу. Так они шли, не зная, куда путь лежит, и пришли к одной из деревень, которая располагалась неподалеку от Маянги. Дело

было к ночи. Евдокия с подругой постучали в одну избу. Открыла пожилая женщина. Девушки сразу же попросили не гнать их - им некуда идти, они замерзли и попросились переночевать. На это старушка ответила, что и рада приютить, да негде их уложить. Евдокия сказала, что и в сенях готовы спать. Русский народ всегда славился своей гостеприимностью - в тесноте, да не в обиде. И уже через несколько часов все забрались спать на печку. А наутро старушка,

- говорит Евдокия Михайловна, - я вспоминаю ту женщину только добрым словом.

В век технического прогресса люди совсем изменились, мало осталось отзывчивых - к такому выводу пришла Курова после просмотра различных программ по телевизору. На улицу она не выходит из-за неотступающих болезней. Так что все ее окружение - несколько родственников и соцработники.

Война войной, но и до войны, и после в жизни Евдокии Михайловны было много как хороших, так и плохих моментов. Богатства в семье особого не было, за счастье - лишняя вещь, так что со словом «работа» Евдокии пришлось столкнуться рано. До сих пор помнит героиня, как приходилось за водой на быках ездить. А соседние мальчишки работать мешали не словом, кидали в молодых работяг камнями.

После войны тоже работала

- А сейчас, - говорит Курова, - молодежь как ни заставляй работать, они все равно отлынивают, больными сказываются. А на них пахать ведь можно

Про личную жизнь Евдокия Михайловна тоже говорить не любит. Яркое впечатление - только знакомство с мужем.

- Шли мы с танцев - рассказывает Курова, - а за нами с подругой какие-то парни молодые, мы побежали, мол, догоните. А у меня босиком, соскочила с ноги, он ее поднял, вот так и стап дружить. Через семь лет только решили пожениться, а там и дети

И пошла жизнь Золушки чередой деревенских, а потом, с 1966 года, и городских будней. Работа - дом - работа. А с мужем пришлось расстаться. Сын вырос и пошел в армию, там его признали психически неустойчивой личностью. Потребовалось лечение, которое не прекращается и по сей день. Но эту тему Евдокия Курова поднимать не любит.

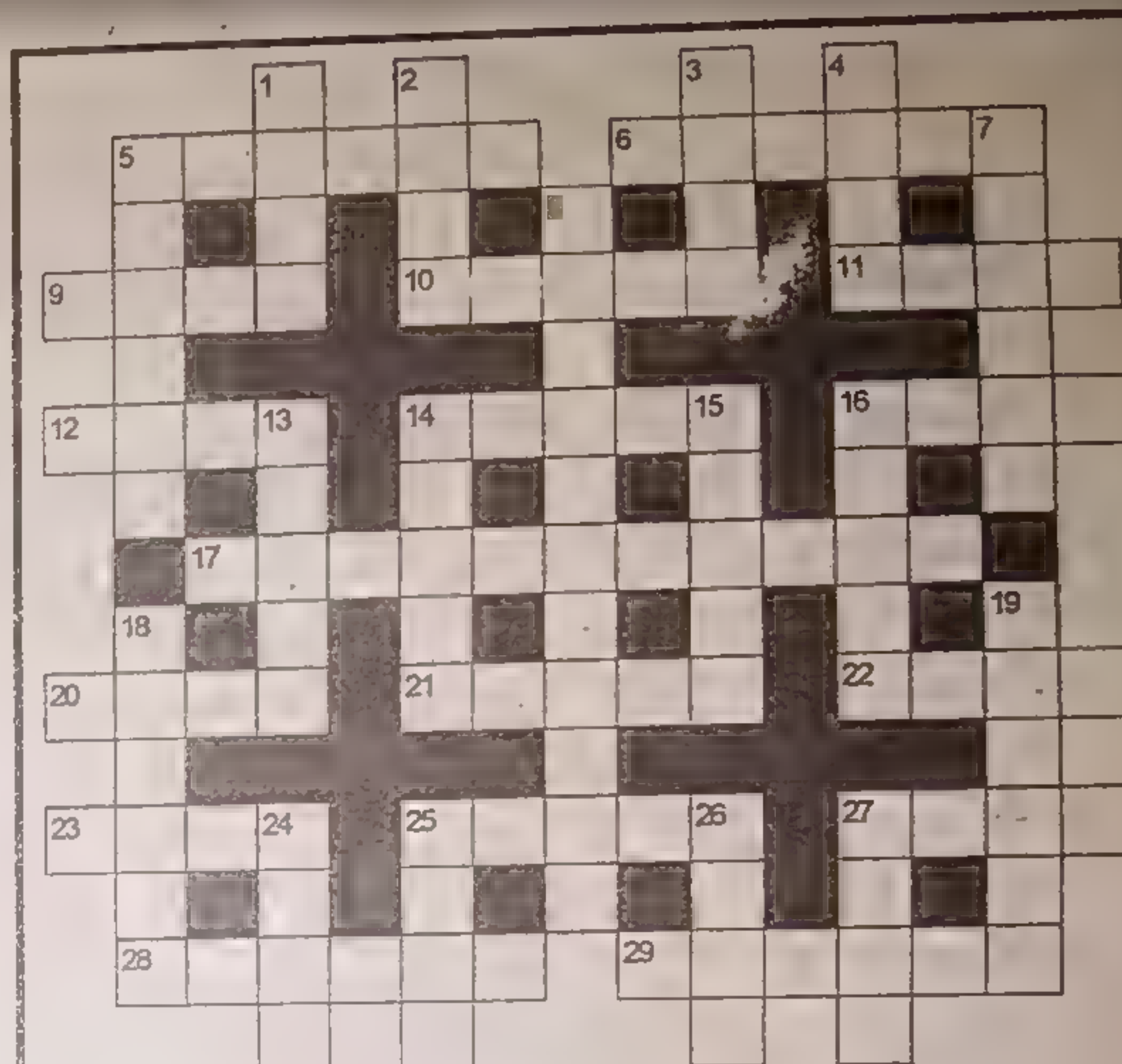
- А как ваш день проходит?

- Встаю, лягу на диван, поплачу-поплачу, потом зовут есть, а там уже и спать пора. А какой у меня еще может быть распорядок?

- А плачете вы о чем или о ком?

- Не о военных годах я плачу, а о настоящем. Ноги-то не ходят, болезни одолевают, деньги на лекарства нужны.

Вот такая она - суровая действительность. Те люди, которые воевали за мир во всем мире, сейчас должны выпрашивать положенные им деньги как милостыню. Не проблемы прошлого их волнуют, хоть они уже и старые, но нужна старикам поддержка и забота. Почему только накануне 9 Мая Правительство вспоминает о пожилых людях? Ведь 9 Мая старикам приходится испытывать



По горизонтали: 5. Собачья будка. 6. Морская рыба. 9. Насекомое-«солдатик». 10. Висит ..., нельзя скушать. 11. Она неведома трудоголику. 12. Хана. 14. Грузовое судно. 16. Спортивная лодка. 17. Ренессанс. 20. Мальчуган (разг.). 21. Пустыня в Америке. 22. Марс у древних греков. 23. Наметка работ на завтра. 25. Азиатское лассо. 27. Хлыст. 28. Река из Байкала. 29. Притягивает железо.

По вертикали: 1. Связка сжатых колосьев. 2. Фамилия композитора по имени Эдвард. 3. Скандинавская сказка про викингов. 4. Статическое упражнение в гимнастике на кольцах, брусьях и в вольных упражнениях. 5. Река, воспетая в печальных лагерных песнях о суровых северных буднях. 7. Город в Китае. 8. Мадам, добывающая равных с мужчинами избирательных прав. 13. Команда собаке или сорт яблок. 14. Титул Мюнхгаузена. 15. Стадион для политических схваток. 16. Фаны короля. 18. Орудие для перевоспитания и раскатывания теста. 19. Строительный материал. 24. Конечность. 25. Город, сокровищами которого интересовался Шерлок Холмс. 26. Характер. 27. Зимнее питание для коров.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №31

По горизонтали: 5. Пастор. 6. Подкоп. 9. Фетр. 10. Флинт. 11. Фигу. 12. Миля. 14. Кварк. 16. Тост. 17. Воспитатель. 20. Дочь. 21. Афоня. 22. Цвет. 23. Атос. 25. Клика. 27. Звон. 28. Люлька. 29. Эфенди.

По вертикали: 1. Эсер. 2. Торф. 3. Болт. 4. Шкаф. 5. Премия. 7. Погост. 8. Мизантропия. 13. Якорь. 14. Кепка. 15. Кутья. 16. Телец. 18. Костел. 19. Чероки. 24. Соль. 25. Кока. 26. Арфа. 27. Зонт.

ВНИМАНИЕ!

В отделениях почтовой связи проводится подписная кампания на периодические издания на 2-е полугодие 2005 г. Оформить подписку и получить необходимую информацию



славился своей гостеприимностью - в тесноте, да не в обиде. И уже через несколько часов все забрались спать на печку. А наутро старушка, накормив девушек, отвела к дороге и указала путь к дому.

- До сих пор,

- А плачете вы о чем или о ком?

- Не о военных годах я плачу, а о настоящем. Ноги-то не ходят, болезни одолевают, деньги на лекарства нужны.

Вот такая она - суровая действительность. Те люди, которые воевали за мир во всем мире, сейчас должны выпрашивать положенные им деньги как милостыню. Не проблемы прошлого их волнуют, хоть они уже и старые, но нужна старикам поддержка и забота. Почему только накануне 9 Мая Правительство вспоминает о пожилых людях? Ведь в предыдущие месяцы старикам приходится испытывать столько унижений...

И все-таки, с наступающим праздником вас, дорогие! И простите нас...

Д.Гулько

ка: 29.Офенди.
По вертикали: 1.Эсер. 2.Торф. 3.Болт. 4.Шкаф. 5.Премия. 7.Погост. 8.Мизантропия. 13.Якорь. 14.Кепка. 15.Кутья. 16.Телец. 18.Костел. 19.Чероки. 24.Соль. 25.Кока. 26.Арфа. 27.Зонт.

ВНИМАНИЕ!

В отделениях почтовой связи проводится подписная кампания на периодические издания на 2-е полугодие 2005 г. Оформить подписку и получить необходимую информацию можно в любом почтовом отделении.

По безналичному расчету подписка оформляется в отделе подписки по адресу: ул. Минская, 29. Тел. 22-12-42.

СПАСИБО ЗА МУЗЫКУ

Не так давно я посетила концерт классической музыки в городской филармонии им. М.Э.Сиропова. Хочу выразить искреннюю благодарность всему коллективу за столь содержательную программу.

Очень профессионально были исполнены струнным ансамблем «Элегия» произведения А.Шнитке, Л.Бетховена, Ф.Шопена. Прозвучали замечательные арии из опер в исполнении К.Хачатурян. Восторгаюсь необыкновенно талантливой игрой на фортепиано молодой пианистки Юлии Кlementьевой.

Спасибо всем большое за такой чудесный концерт. Только очень обидно, что посещает их так мало слушателей. Я призываю всех, кто любит настоящую музыку, приходить в филармонию - вы испытаете истинное наслаждение.

Желаю всему коллективу больших творческих успехов и исполнения всех планов. Спасибо за то, что вы открываете людям сердца на встречу красоте.

С искренним уважением,
ваша почитательница
Н.А.Красцова, пенсионерка

ШКОЛЬНИКИ- ВОЯКИ

Не один месяц проходила спартакиада по военно-прикладным видам спорта среди школьников. Школы изначально разбили на три зоны. В каждой из них по итогам соревнований определились команды-победители, которые и вышли в финал.

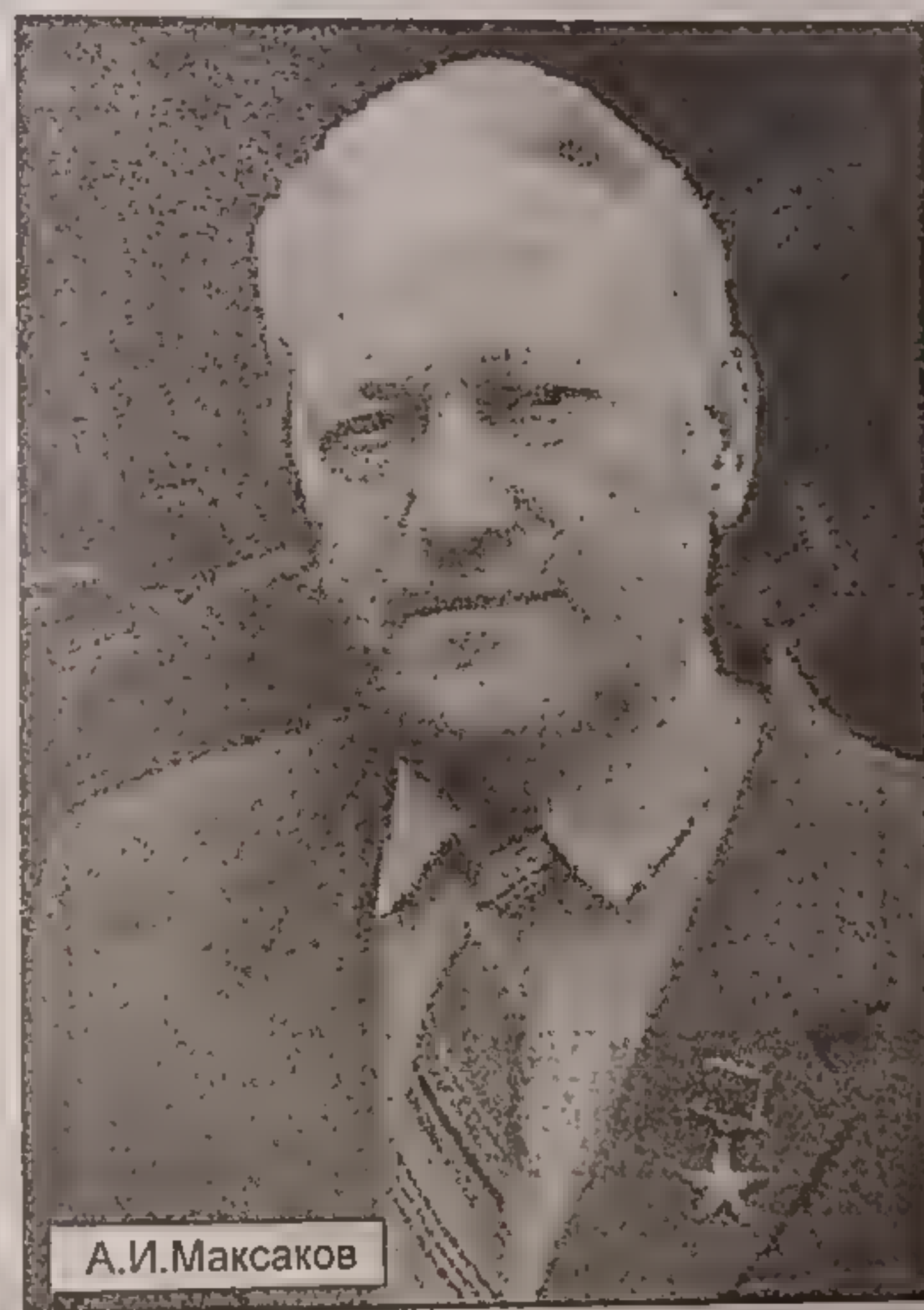
Первая зона базировалась в школе № 18 (там соревновались 9 школ), вторая зона - школа № 26 (участники - 8 школ) и третья зона - гимназия № 1 (7 школ).

Финалисты - команды школ № 28, 26 и гимназии № 1. Перед началом соревнований они построились, познакомились с тренерским составом и правилами. Им предстояло отжимание, подтягивание, качание пресса, нужно было быстро надеть противогаз, проявить знание первой медицинской помощи, а также истории государства Российского. Строевая подготовка - тоже одно из испытаний. Все это помогает поддерживать физическую форму.

Большинство ребят из кадетского класса собираются поступать в военные училища, поэтому физической подготовке уделяют большое внимание. Говорят, что такие уроки у них в два раза чаще, чем у других классов. Но, к сожалению, это не помогло им на спартакиаде. Они заняли третье место. На первом оказались ребята из школы № 28, на втором - команда гимназии № 1.

Л.Ляликова

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТА И СОРЕВНОВАНИЙ



А.И.Максаков

Впервые в Балакове прошел турнир по шахматам памяти Александра Ивановича Максакова, бывшего начальника управления «Саратовгэсстрой». Участники сражались в трех группах: среди женщин, ветеранов и основного состава участников.

Открыли турнир Анатолий Савкин, быв-

ший главный инженер «Саратовгэсстрой», и вдова Александра Ивановича Наили Михайловна. Они вспомнили о покойном любителе шахмат, каким был Александр Иванович. Поведали о том, что он очень много времени уделял шахматному спорту: или играл, или читал гроссмейстерскую литературу. Александр Максаков очень помог в развитии интеллектуального вида спорта в Балакове. В 1965-м году он удостоился звания чемпиона города по шахматам.

Можно предположить, что именно благодаря шахматам Александр Максаков научился предвидеть свои дела на работе. Поэтому на трудовом посту у него практически все складывалось удачно.

По словам вдовы, Наили Михайловны, ее супруг, до женитьбы постоянно пропадал в шахматном клубе, на свидания приходил редко.

Именно потому, что Александр Максаков был не последний человек в развитии шахматного спорта в Балакове, было решено организовать этот турнир. Так как он первый, то и надежды, связанные с ним, большие. Ведь даже в первый раз в нем пришли поучаствовать профессионалы шахматного дела: в протоколе значатся перворазрядники и кандидаты в мастера спорта. Это говорит о том, что уровень соревнований очень высокий.


Д.Богачев

Издатель ООО «ВИРМА»

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783

Время подписания в печать: по графику - 6.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №33. Тираж 8000. Цена свободная

№35
(спецвыпуск) (1199)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

6

мая

2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

СОВЕТ «ОБЕЗГЛАВЛЕН», НО РАБОТАТЬ БУДЕТ

В конце апреля прошло заседание очередного совета директоров. Впервые он состоялся в отсутствие своего руководителя - Павла Ипатова. Первые вопросы касались утверждения состава президиума совета руководителей. Кардинально состав не изменился. В него лишь ввели трех новых членов - Виктора Кольжанова, Сергея Моторина и Ивана Чепрасова. Временно исполняет обязанности председателя совета Иван Кравцов. Почетным председателем совета остался П.Л.Ипатов.

Далее приступили к обсуждению городских проблем и вопросов, накопленных за последнее время. Первый докладчик, Геннадий Утенков, зам. главы БМО по соц. вопросам, рассказывал о работе с ветеранами. По его словам, ветеранам предоставляют помощь в ремонте квартир. В ходе обследования выявлено 49 квартир, которые необходимо ремонтировать. Это обойдется администрации в 500 тысяч рублей. Уже закуплено материалов на 200 тысяч. В эту услугу входят ремонт балконов, косметический ремонт квартир. Как сообщил Геннадий Утенков, такая работа проведена в отношении более полутора тысяч семей.

О трудностях в записи музыки к празднованию Дня Победы рассказал начальник управления культуры Анатолий Абрамов. Он сообщил, что заключили договор с ГТРК «Саратов» о записи музыки с аудиокассеты на лазерный диск. Первоначально стоимость этой услуги была 300 тысяч рублей, договорились до 20 тысяч. В итоге пришлось выплатить необходимую сумму, чтобы забрать диск. По словам докладчика, наш город имеет связь с людьми из других областей. Благодаря этому город за последние годы получил около 4 миллионов рублей.

Вкратце на совете рассмотрели мероприятия, которые проводятся ко Дню Победы: это смотр школьных музыкальных ансамблей, конкурс авторской песни, конкурс эстрадного танца, турнир по боксу памяти Героя Советского Союза Николая Грибанова.

Также были обсуждены вопросы размещения фотографий ветеранов на рекламных щитах. Петр Мурыгин предложил кроме общих поместить фотографии каждого ветерана. Решили остановиться на общих фотографиях, которые уже красуются на городских улицах.

Рассмотрели работу Пенсионного фонда. Марина Пыхонина, заместитель

начальника УИФР, доложила о долгах перед Пенсионным фондом. Начальники предприятий «Горлифт» и ГТС вызвали на рабочую комиссию, как самых крупных должников. Хотя неплательщиков много: 50,3 млн. рублей составляет на сегодня сумма долга перед Пенсионным фондом. По-другому дело обстоит с предприятиями-банкротами, такими как «Саратовгэсстрой». С них уже не получится взыскать долг. А это значит, что работники предприятий лишатся некоторой части своих пенсий из-за нерадивости начальства. Новый член президиума Иван Чепрасов предложил проводить разъяснительную работу с людьми по поводу социальных выплат.

В разделе «разное» значился вопрос о летнем трудоустройстве школьников. В прошлом году было трудоустроено 1740 детей. В период этих летних каникул Центр занятости населения обязался устроить детей при наличии вакантных мест.

Директоров на совещании было много, но вслух никто не решился задать один, возможно, самый главный вопрос: будет ли жить совет без участия своего основателя Павла Ипатова? Ответ даст только время.

Д.Богачев

УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ПАРТИЗАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ И ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА!

60 лет назад была провозглашена Великая Победа над фашизмом. Советский народ заплатил за неё миллионами жизней, слезами вдов, матерей и детей. Красное знамя, взвившееся над поверженным рейхстагом, стало символом непобедимости нашего оружия, мужества и отваги наших соотечественников. С тех пор весь мир чтит вас, как освободителей Европы от немецко-фашистских захватчиков.

Великая Победа добывалась вами и в промозглом солдатском окопе, и на опасных партизанских тропах, и в холоде заводских цехов, и на пыльных колхозных полях. Каждый из вас приложил неимоверные усилия, чтобы остановить и уничтожить военную машину фашистской Германии. Ваши двигала большая любовь к Родине, готовность идти за ней на смертельный бой и совершать ради неё трудовой подвиг.

Пройдя через тяжкие испытания, вы доказали всему миру, что нет на земле тёмной силы, которую нельзя победить.

В годы Великой Отечественной войны из Балаковского района ушли на защиту Родины более 14 тысяч человек. 6,5 тысячи балаковцев не вернулись с полей сражений. Вечная им память!

Мы с гордостью говорим о том, что фронтовое поколение балаковцев достойно вынесло на своих плечах все тяготы военного лихолетья и заслужило благодарность и неувядаемую память потомков.

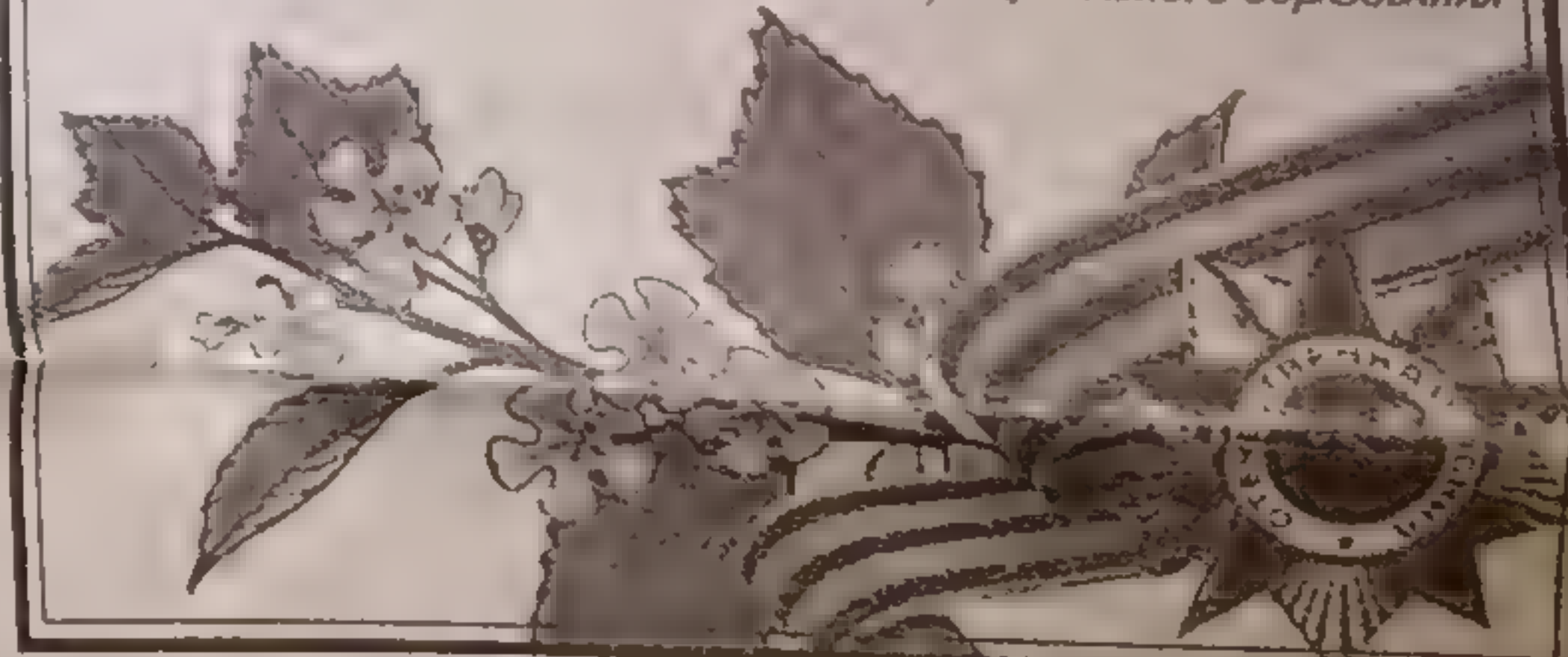
Праздник Великой Победы стал общим для всех граждан России. Сегодня в нём воплощается высокий дух нашей нации, стойкость и героизм нашего народа.

Уважаемые ветераны войны, партизанского движения и труженики тыла! Вы отдали все свои силы для достижения победы над фашизмом, и мы, сегодняшнее поколение, безгранично благодарны вам за ваше мужество и самоотверженность.

С праздником вас, дорогие ветераны, с Днём Победы! Будьте здоровы и счастливы, живите радостно и долго!

Низкий вам поклон за всё, что вы сделали для родной страны и для каждого из нас!

В.Тимофеев, глава Балаковского муниципального образования



Уже дважды администрация БМО организовывала для представителей партий

ПОСЕЛЕНИЯМ

Политпросвет

связанных с ним финансовых моментах. Здесь снова...

Уже закуплено материалов на 200 тысяч. В эту услугу входят ремонт балконов, косметический ремонт квартир. Как сообщил Геннадий Утенков, такая работа проведена в отношении более полутора тысяч семей.

Уже дважды администрация БМО организовывала для представителей партий и движений политический ликбез. Собирались городские верхи, местные депутаты, главы сельских администраций и балаковские общественные организации с целью повторного публичного обсуждения грядущей совсем скоро реформы местного самоуправления.

Вниманию публики были предложены несколько докладов по поводу политических, экономических и правовых нюансов реформы. По словам председателя депутатской комиссии по законности и правам граждан Татьяны Глушковой, "основная цель закона - создание условий для самостоятельного решения местных вопросов под свою ответственность". Последнюю фразу докладчик подчеркнул особо.

Итак, с 2006 года у нас будет не БМО, а так называемый муниципальный район, состоящий из 17 сельских и одного городского поселения, каждому из которых федеральная власть, выражаясь политической терминологией начала 90-х годов прошлого века, даст столько самостоятельности, сколько они смогут унести. Вот только смогут ли...

В каждом поселении будет свой глава, свои чиновники, их заместители и, разумеется, свои депутаты, общее количество которых по сравнению с сегодняшним днем увеличится более чем в 10 раз и составит 222 человека: 164 сельских, 25 городских и 33 районных. Весь этот солидный аппарат каждое поселение будет нести самостоятельно, за свой счет и из своих собствен-

ных. далеко не всегда обильных бюджетов. С последними, кстати, могут возникнуть определенные сложности. Как неоднократно отмечала в своем выступлении замглавы БМО по вопросам экономики и потребительского рынка Ольга Мазунина, новый закон повлечет за собой сужение собственной налоговой базы. В ведении муниципальных образований останутся только земельный и налог на имущество физических лиц. Дополнительных доходов, на которых всегда держался бюджет БМО, больше не предвидится. "Мы, в основном, будем получать дотации из бюджетов других уровней". Однако новая схема дотирования крайне затруднит действия местных властей в части оперативного управления финансовыми средствами. "То, что мы будем получать в виде субвенций из области и федерального центра, с нового года будет расходоваться строго целенаправленно", - с некоторым сожалением констатировала Ольга Георгиевна. Иными словами, "не по назначению" деньги теперь пустить не получится. В противном случае, как не преминули отметить все выступавшие, 131-й закон предусматривает для проштрафившихся подробно прописанные нормы ответственности перед государством. Ранее власть предержащие были подотчетны только народу.

ПОСЕЛЕНИЯМ ДАДУТ СТОЛЬКО САМОУПРАВЛЕНИЯ, СКОЛЬКО ОНИ СМОГУТ УНЕСТИ

Устав будущего Балаковского муниципального района пока не утвержден. Слишком много спорных моментов, по поводу которых еще предстоит договариваться. Один из основных - вопрос о статусе города Балакова, городского поселения в условиях консолидированного района или отдельный город или округ. Что выгоднее сельчанам и горожанам? Будут ли город и район продолжать жить по своим законам? Ответить на все эти вопросы на праздничном заседании смогут на референдуме, который намечен на осень этого года.

Цена вопроса для горожан - более сорока миллионов рублей. Если Балаково будет отдельным городским округом, то бюджетная обеспеченность города на душу населения составит 2200 рублей. В условиях же городского поселения при консолидированном районе - около двух с половиной тысяч. Дело в том, что на территории Натальинского и Быковоотрогского сельских округов находятся два крупнейших бюджетобразующих предприятия: БАЭС и "Минеральные удобрения". Если город юридически и экономически оторвать от района, то все налоговые поступления от этих предприятий (а речь идет о десятках миллионов рублей) пойдут в район, балаковцы не увидят ни копейки. Самое же интересное, что вдо-

воль попользоваться всеми этими благами не удастся и жителям района, поскольку 131-й закон вводит на этот счет понятия "норма" и "излишек". В районе останется только необходимый минимум, все остальное уйдет в область и обратно уже не вернется. Механизма возврата средств пока нет. "Наша задача, - отметила Ольга Мазунина, - такой механизм разработать". Впрочем, в то, что он будет создан, верится как-то с трудом. Сомнительно, что Областная дума, без сотрудничества с которой этот вопрос едва ли решить, с восторгом пойдет балаковцам навстречу. Слишком большие суммы на кону.

Другой спорный момент - порядок выбора глав поселения и района: на всенародном плебисците или из состава депутатов? Есть и особый вариант: депутаты нанимают главу на контрактной основе. Порядком избрания глав будут определяться их полномочия. Впрочем, в свете последних событий в Государственной думе, никаких выборов, не исключено, и не будет. В нижней палате парламента страны сейчас рассматривается возможность назначать глав муниципальных районов руководством субъектов Федерации. Об этом сообщила секретарь Совета депутатов Нина Ермолаева. Что касается предпочтений нынешнего главы БМО Валентина Ти-

мофеева, то тот, в ответ на провокационный вопрос из зала, заявил, что готов согласиться с любым решением этого вопроса. Он же заверил всех, что проект Устава обязательно будет обсуждаться публично.

После завершения запланированных выступлений собравшиеся перешли к свободной дискуссии. Людей интересовало многое. Некоторые депутаты горсовета так прониклись идеей защиты народных надежд и чаяний, что даже немного покритиковали новый закон, который, дескать, ущемляет политические интересы балаковцев. Действительно, на 20 тысяч сельского населения приходится 164 депутата, а на 200 тысяч городского всего 25. Не слишком ли мало? Много говорили о способе избрания депутатов и глав муниципальных образований. Выбирать или назначать? Доходило до отдельных казусов. Депутат Леонид Светленко, например, сказал буквально следующее: "Будучи очень консервативными (!), мы вместе со всеми пожилыми (?) балаковцами выступаем только за прямые открытые выборы!". Более прогрессивная (и, как ни странно, более молодая) часть аудитории, опасаясь превращения выборов в гонку денежных мешков, горячо настаивала на принципе назначаемости.

Не остался без внимания и вопрос о статусе Балакова и

связанных с ним финансовых моментах. Здесь снова пришлось вспомнить о пресловутой и уже порядком подзабытой конфронтации города и деревни. Одна из городских общественных организаций, которой и слово "поселение", видимо, режет слух, и большие деньги из города выпускать не хочется, предложила решить сию дилемму просто: прирезать территории "богатых" Натальинского и Быковоотрогского округов к городу и не мучиться. Однако у представителей сельских округов Балаковского района, на бюджетах которых это решение отразится не самым лучшим образом, инициатива понимания не встретила. Более того, сельчане намерены создать специальную рабочую группу из глав сельских администраций, которая бы следила за тем, чтобы интересы деревни на всех этапах реализации реформы не ущемлялись в пользу города. В общем, грядущий осенний референдум даст немало пищи для размышлений.

Политпросвет

Звучали в зале и откровенно провокационные вопросы, при всей своей риторичности не лишённые, впрочем, некоторого резона: станет ли наша жизнь лучше? и кому вообще нужна эта реформа? Удовлетворить любопытство каждого Валентин Тимофеев не успел. Напомнив о временном регламенте, мэр закрыл слушания, пообещав всем, что эта встреча не последняя.

Напоминаем, что проект Устава района можно получить в Совете депутатов всем представителям партий и движений для изучения и внесения изменений.

В.Некрасов



Д.Богачев

ЧТО ЕЩЕ НЕ ПРОДАНО...

Во второй половине апреля в администрации прошло заседание депутатской комиссии по бюджетно-финансовой политике. В повестке дня значились семь вопросов, к которым депутаты добавили пункт "разное".

Наверное, самыми важными из них стали обращение к депутатам руководства "Балаковозлектротранса" и обсуждение прогнозного плана приватизации имущества на 2005 год. Председатель комитета по управлению имуществом Валерий Колодченко сначала рассказал о том, как приватизация прошла в прошлом году. За 2004 год в бюджет поступило 11,5 млн. рублей. До плановых цифр, как сообщил Колодченко, не хватило 88 тысяч, но это объясняется тем, что некоторые объекты не удалось продать. Они остались в собственности города по разным причинам: изменились требования регистрации документов, тормозили исполнение плана судебные разбирательства. Городские акции этих предприятий будут продавать в этом году. Среди акционерных обществ, выставленных на аукцион (а точнее, муниципальных акций этих ОАО) - аптека № 289, аптека № 185 и ОАО "Колизей". Доля города в них небольшая, не больше 15%, поэтому комитет почитал эти объекты не особо выгодными для Балакова.

Кроме этого, на аукцион выставляются акции ряда обществ с ограниченной ответственностью, в которых акций города меньше 50%. Продаются и городская собственность. Члены комиссии решили вы-

нести план на обсуждение Совета депутатов.

Обращение представителей "Балаковозлектротранса" к депутатам звучало так: предложить главе города заключить с предприятием договор муниципального заказа, в котором четко будут распределены обязанности администрации и БЭТ. За первый квартал 2004 года, по словам руководителя Валерия Гордюшова, предприятие понесло убытки на сумму 4,5 млн. рублей. Виновен в этом, по его словам, нашумевший закон о монетизации льгот и социальные проездные. "Давайте поднимем цены на социальные проездные или пусть нам компенсируют убытки", - таково предложение троллейбусников. "Не торопитесь", - разводили руками депутаты. В частности Владимир Соловьев сделал вывод, что 44% на заработную плату от общего бюджета предприятия и 8 рабочих на один троллейбус - это очень много. Поэтому предприятию пора подумать о сокращении внутренних расходов. На что представители БЭТ приводили в пример условия работы в Москве, где зарплата от 12 до 20 тысяч рублей, а один троллейбус обслуживают не меньше десяти рабочих. После долгих обсуждений экономического состояния троллейбусного управления депутаты решили рекомендовать мэру заключить договор муниципального заказа. Также, возможно, будет решаться вопрос о пересмотре количества частных автобусов на маршрутах, где ходят троллейбусы.

Л.Ляликова

Десять лет назад, 28 апреля, перестало биться сердце одного из славных сынов нашего города, почетного гражданина Балакова, краеведа Анатолия Александровича ДЕРЕВЯНЧЕНКО. Вечер его памяти был организован в Центральной библиотеке краеведческой секции при БОССС, куда были приглашены преемники Деревянченко в изучении родного края.

Уже в детстве маленький житель села Куливчи Челябинской области жадно слушал рассказы сельских старожилов, желая как можно глубже проникнуть в прошлое.

Вдова А.Деревянченко Галина:

- Я Толю знаю с самого детства, сколько помню себя. Мы родились в одном селе, ходили в одну школу, играли вместе на одной улице. Он был подвижным, любознательным ребенком, ему все было интересно. Особенно по истории нашего села: кто его основал, каковы его истоки. Он прочел все книги в нашей школьной библиотеке.

После окончания Челябинского политехнического института Деревянченко получил распределение на балаковский завод им. Дзержинского. Человек очень активной жизненной позиции, Анатолий Александрович разворачивает кипучую общественную деятельность. Он организует музей при заводе, сотрудничает с газетой «Огни коммунизма», становится членом общества по охране памятников, совмещая все это с депутатской деятельностью.

Директор Музея истории города Т.И.Кошелева:

- Трудно назвать какую-нибудь общественную организацию, где бы не оставил свой светлый след Анатолий Александрович. Он со всеми сотрудничал. За что бы ни брался, у него все получалось. Действительно, очень талантливый человек!

Деревянченко щедро делился с работниками Музея истории города своими исследовательскими материалами; именно он открыл им имена многих балаковских старожилов, на воспоминаниях которых основаны его исследования.

«ТЫ ВЛИЛСЯ В ИСТОРИЮ КРАЯ»



Сотрудник Музея истории города О.Куряева:

- Кто-то из композиторов сказал, что профессионалы поют профессионально, а любители поют душой. Это можно сказать и об Анатолии Александровиче, душа этого человека была его движущей силой в изучении нашего города.

Пытливый ум и исследовательский талант Деревянченко нашли яркое воплощение в его книгах. Уже будучи серьезно больным, он по крупицам собирал материал для книги «У реки великороссов», которая до сих пор остается непревзойденной по масштабу и глубине изучения Балаковской земли.

Главный редактор «Свободной газеты» И.С.Дмитриева:

- Он всегда очень глубоко вникал в тему, над которой работал. Сам горел и зажигал других, мы с ним сотрудничали и в газете, и в обществе охраны памятников. Порой мы спорили, иногда даже ссорились, но он так мог убедить, что вместе с ним подключались к работе, несмотря на разногласия.

Не раз на вечере звучали слова о том, что если бы ранняя смерть не вырвала Деревянченко из наших рядов, изучение истории города продвинулось бы далеко вперед. Именно благодаря таким людям мы живы как цивилизация.

Ты влился в историю края,
Как струйка чистой воды.
Глоток той воды выпивая,
Рождаемся заново мы!

К этим искренним строкам, которые посвятил отцу сын Деревянченко Александр, присоединится каждый, кто хранит память об этом удивительном человеке.

Е.Бруславец

своенностью, в которых акций
меньше 50%. Продает-
ся и городская собственность.
Члены комиссии решили вы-

смотре количества частных
автобусов на маршрутах, где
ходят троллейбусы.

Л.Ляликова

Деревянченко щедро делился с работниками Музея
истории города своими исследовательскими материалами,
именно он открыл им имена многих балаковских
старожилов, на воспоминаниях которых основаны его
исследования.

Глоток той воды выпивая,
Рождаемся заново мы!

К этим искренним строкам, которые посвятил отцу сын
Деревянченко Александр, присоединится каждый, кто хра-
нит память об этом удивительном человеке.

Е.Бруславцева

САЗАНЛЕЙЦЫ БОЛЬШЕ ВСЕХ ГОТОВЯТСЯ К ЛЕТУ

О сазанлейской трагедии хорошо известно многим. В течение последних двух лет отдельные улицы поселка сделались «заложниками» грунтовых вод, которые вышли на поверхность и превратили сады и огороды частного сектора в болотистое подобие. От постоянного пребывания в воде фундаменты домов потрескались, а над людьми, проживающими в них, нависла реальная угроза оказаться без крыши над головой. Но сазанлейский SOS городскими властями был услышан не сразу. При поддержке Балаковского общества свободы и социального согласия люди активизировали свои попытки спасти дома от разрушения. Они даже провели акцию по отзыву депутатов, обвиняя их в бездействии. И глас народа был услышан. Мэр города Валентин Тимофеев взял ситуацию под личный контроль.

Единственным спасением от разрушительной силы грунтовых вод оказалось строительство хозфекальной канализации и дренажной системы. Чуть больше месяца назад бригада фирмы «МонтажБалаково» приступила к работам на ул. Котовского. Работать приходится в невероятных условиях: тяжелый влажный грунт затрудняет раскопы, плюс требуется филигранность, чтобы ковш экскаватора не зацепил электропровода и провода связи, столбы которых проходят тут же. Ширину траншеи с другой стороны максимально сужает обочина дороги. Трубоукладчики работают с риском попасть под земельный обвал. Жители улицы отмечают высокий профессионализм бригады и хорошее качество выполняемых работ. Теперь люди ждут не дожудят окончания этой спасательной операции. Тогда во дворах они вновь увидят зелень деревьев и, как прежде, смогут возделывать собственные огороды.

М.Смирнова

ЖДЕМ С ПОБЕДОЙ

В Саратове проходит областной конкурс «Учитель года - 2005». В нем принимают участие 29 педагогов - победителей районных конкурсов. Балаково представляет Татьяна Боровкова, учитель истории средней школы № 25.

«ОПОРНИКИ» ЖДУТ СОПЕРНИКОВ

Члены Балаковского общества инвалидов и физкультурно-оздоровительного клуба инвалидов «Академия-спорт» ожидают из столицы поступления сообщения о проведении в Балакове первенства и чемпионата России по бадминтону среди инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Эти соревнования уже стали традицией - спортсмены со всей страны с удовольствием приезжают в наш небольшой город. Возможно, в связи с этим к участию в соревнованиях будут допущены не только «опорники», но и инвалиды с другими видами заболеваний.

ПОЧЕТ И ГРАМОТА

За продолжительную трудовую деятельность на ниве социальных интересов жителей Балаковского муниципального образования и в связи с юбилеем почетной грамотой главы БМО награждена Александра Грякова, специалист Балаковской администрации.

НЕ ВЫТРАХИВАЙТЕ МУСОР ИЗ МЕШКА!

Одна из проблем старого города - мусор на улицах. Не хватает контейнеров - говорят жители. А коммунальщики жалуются на то, что жители носят мусор в мешочках, которые почему-то вытряхивают и уносят с собой для повторного использования. Собрать же такой мусор очень трудно. Поэтому коммунальщики просчитывают вариант покупки большого количества мешков для мусора, чтобы раздать потом жителям частного сектора с наказом: выбрасывать мусор прямо в мешках.

«РАДОСТЬ» ВСЕМ НА РАДОСТЬ



В апреле хореографический коллектив народного танца «Радость» дал отчетный концерт, на котором нынешние его участники, выступив, получили еще и дипломы, подтверждающие, что они знают Терпсихору не понаслышке. Руководитель коллектива Нина Климчук имеет стаж хореографа уже более 30-ти лет, является заслуженным работником культуры РФ. Разве можно пожелать лучшего преподавателя для своего ребенка? Нет, скажете вы. Вот и родители «радостят» придерживаются того же мнения. Некоторые детки перепробовали до «Радости» немало танцевальных коллективов, а остановились... сами понимаете на ком. А больше повезло тем, кто сразу пришел и сказал: «Нина Николаевна, хотим заниматься у вас!»

А в зрительном зале никто не мог сдерживать своих эмоций по поводу того, что происходило на сцене. В основном контингент составляли родители и родственники, которые (по идее) должны были бы аплодировать только своим детям. Но нет. Хлопали и гостям концерта, название которому «Россия - Родина моя». А гостями были не менее известные в нашем городе исполнители: группа Оксаны Костенко, цирк «Романтик» и др.

Пока коллективы выступали, Нину Климчук удалось «выдернуть» на интервью.

- Нина Николаевна, почему название именно такое - «Россия - Родина моя»?
- Этот год у нас всех определен одной датой - 60-летие Великой Победы. Мы все живем в России, как бы мы ее ни ругали.

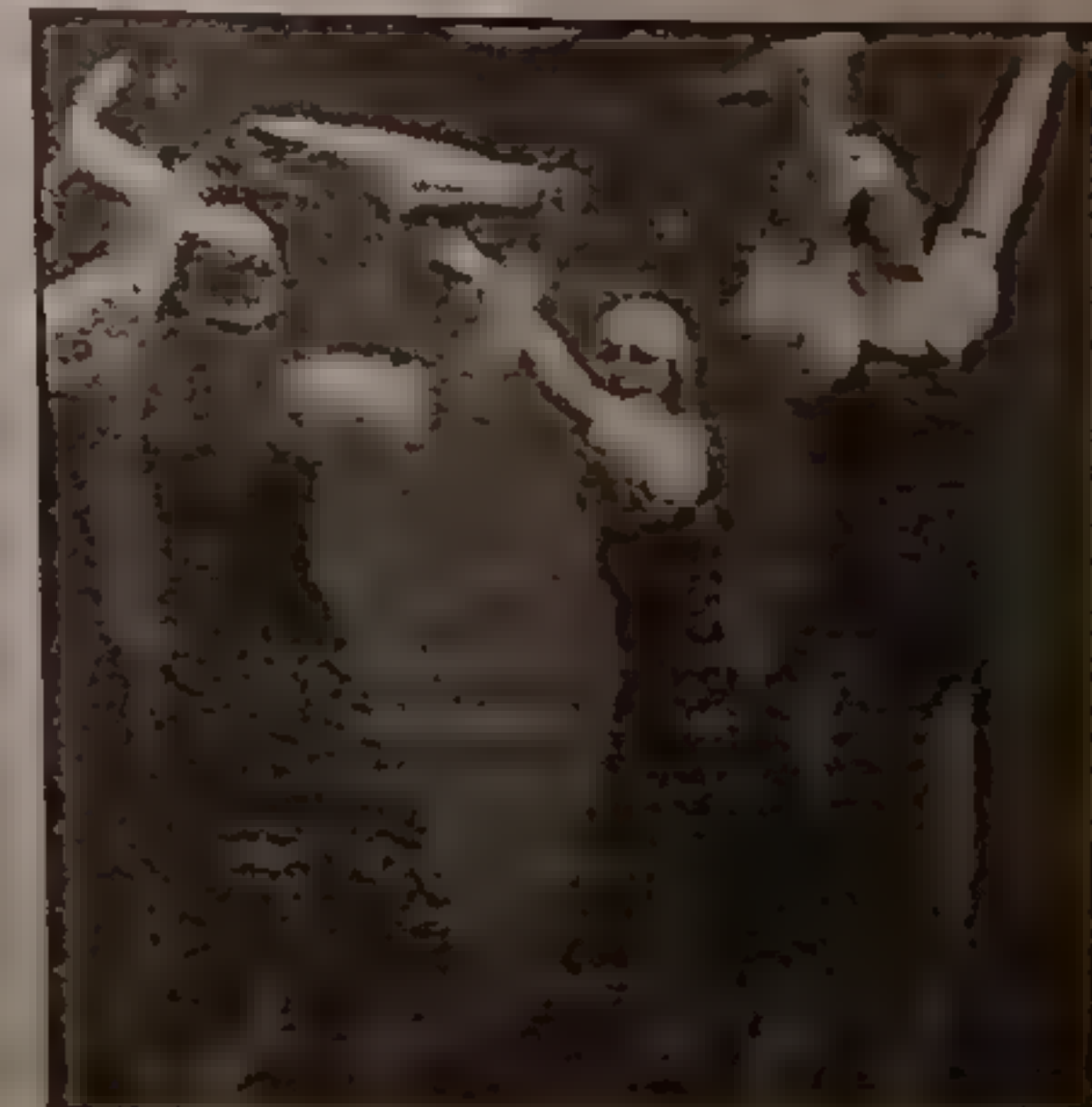
- Вы считаете, что все ваши выпускники действительно профессионалы?
- Нет, может быть, не все. Неизвестно, как распорядятся дети своей дальнейшей жизнью.
- Вы в коллектив берете всех, кто к вам приходит, или существует кастинг?

- Беру всех, кто желает себя попробовать на поприще танцев. Те, кто выносливее, целеустремленнее, остаются. Кто-то, конечно же, не выносит - уходит. Это зависит не только от меня.

- Никто не жалуется, что вы слишком строгая к детям?
- А тут нельзя жаловаться. Если дети начинают баловаться, заниматься не тем, приходится быть и суровой. Все ж им во благо.

Родители не считают, что Нина Николаевна ведет себя с детьми как-то неправильно. Называют ее воспитательницей, а дети иногда бегут к Нине Николаевне со словом «мама!» Родители не обижаются, запасная «мамочка» никогда не помешает.

Д.Гунько



ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ УЖЕ 60...

Но помним мы всех поименно!

Я, Мажарова Клавдия Ивановна, родилась в 1927 году в селе Дмитриевка Первомайского района Саратовской области.

Отец работал бригадиром в колхозе, но в 1939 году умер от болезни. Мама осталась с тремя детьми. Она работала на ферме. Мы же помогали дома ухаживать за скотиной. Мне особенно запомнилось, когда я пошла в первый класс в папиной рубашке. После 6-го класса летом нас отправили на прополку хлебов. В свободное время собирали кизяки, мы использовали их для топки печей.

В 1941 году началась война. Я только закончила 7 классов. Летом нас забрали на уборку хлебов. И с этого времени началась моя трудовая деятельность. Весной 1942 года сеяли, затем косили сено, потом начиналась уборка хлебов. Веяли на веялках, нам было очень тяжело насыпать зерно пудовками и отгружать лопатой. Это днем. А ночью возили зерно на быках, насыпали в фуры. Конечно, боялись, поле было далеко от села. Впереди и сзади ехали женщины, а мы, дети, в середине. Сами это зерно разгружали. Осенью пахали до половины ночи на плугах. Зимой учились на курсах трактористов, но работать на тракторе мне не пришлось. Летом 1943 года меня отправили в МТС

ПАМЯТИ ВЕЧНЫЙ ПОЛЕТ

на ремонт комбайнов. А когда стали выводить комбайны в поле, я работала штурвальным. Работу кончали поздно, комбайнер уходил на стан, а я обмывала комбайн. Ложила поздно, вставала до рассвета, мне тогда не было и 16 лет. Но мы понимали, что нужно помогать фронту. Да и молодые мы были, не унывали.

Зимой 1944 года меня приняли контролером в сберкасса

День Победы не забуду никогда, сколько было радости и слез...

После войны, в 1945 году,

я перевожусь в Солянскую МТС бухгалтером-кассиром, это в пяти километрах от дома. Летом ежедневно ходила домой с работы, а зимой жила на квартире.

В 1948 году вышла замуж, стали жить в МТС. Муж работал шофером. Он был участник войны, замечательный человек и семьянин. В 1953 году убивают моего младшего брата, он был секретарем комсомольской организации. В нашей семье наступили тяжелые времена, мы все пережили. В 1960 году я решила строить свой дом, в 1961 году я работала в объединении кассиром, а в 1975 году по болезни уволилась. С 1977 года по 1987 год работала старшим кассиром на ЗЗД. Оттуда и ушла на пенсию.

Сейчас я живу одна. Со мной нет дорогих моему сердцу людей: мамы и Василия, моего мужа. Но в городе живут мои дочери, внуки и правнучки. Они не забывают меня, когда мне плохо, всегда рядом. Здоровье меня подводит, но я не теряю оптимизма. Сейчас весна, много солнца, просыпается природа, мои ноги сами несут меня в сад, и жизнь продолжается...

Р.С. Мажарова К.И. - ветеран Великой Отечественной войны, ветеран труда.

Со слов Мажаровой К.И. записала И.Жиганова

БАЛЛАДА

О ДЕТСТВЕ ВОЕННОМ

Был теплый и ласковый солнечный день.
Нарвав спелых яблок за пазуху,
С соседским мальчишкой залез на плетень,
Открыв обгорелую школьную азбуку.
Сочны были яблоки, шел аромат...
Как вдруг за углом застрочил автомат -
«Фить!» - пролетели пули над нами.
С плетня мы, как куры, на землю упали.
Лежим. Страх дыханье забил.
И видим - фашисты идут через дым.
Глаза ледяные, рукав на закат,
В спину нам тычут свой автомат.
Фашисты на место наше уселись,
В пилотки забрав наши яблоки.
А мы, от испугу чуть отойдя, смотрели,
Как чавкают вражески гаврики.
Плетню было много в ту пору годков.
На нем только мы восседали.
К нему перешло наше детское зло -
Сломался! Фашисты упали.
Мы с другом, увидев оплошность врагов,
Сорвавшись в галопе, помчались.
Фашисты ж - за нами: «Хальт! Хэнде хох!»
И вдруг тут два выстрела громких раздались.
А это - мой брат и сосед наш Мирон,
Забрав автоматы фашистов
И нам махнув на прощанье рукой,
Ушли за кустарник лохистый.
С тех пор один раз только Вову видал -
Радистку с Мироном он в лес провожал.
И только потом, когда годы прошли,
Могила парней неизвестных нашли.
Я в память о брате, соседе Мироне,
Быть может, не в лад написал.
Войне - 60, мне на пять лет поболее.
Хватило и мне, что седым рано стал.

Е.Майжун

МУЖЕСТВЕННАЯ ЖЕНЩИНА

ПЕРВОКЛАШКИ СЛУШАЮТ О ВОЙНЕ

Встречи с ветеранами в наших школах проходят регулярно. На одной из последних встреч с ветераном Великой Отечественной войны, ветераном ГЭС в СШ № 15 побывал наш корреспондент.

МУЖЕСТВЕННАЯ ЖЕНЩИНА С ФАМИЛИЕЙ ПРЕЗИДЕНТА

На вопросы относительно своей фамилии, ныне главной фамилии в России, Путина Александра Петровна отмахивается:

- Нет-нет, - смеется она, - к Президенту никакого отношения не имею!

Исколесившая во время войны медсестрой всю страну, а затем Австрию и Венгрию на санитарном поезде-«летучке», Путина не считает свои заслуги выдающимися.

А.П.Путина:

- Вы спрашиваете тех, кто на передовой был, на переднем крае. А мы, как говорил Петр I: «Лекаря и прочие, не порочьте моего строя!»

Да, возможно, такие 16-летние девчонки, какой была в 1942 Александра Петровна, добровольцем ушедшая на фронт, на танки не бросались. Но разве не подвиг - девочка, почти ребенок, на войне, еще толком не осознавшая, что такое военнообязанный человек?

А.П.Путина:

- Шинель была на мне горбом, выглядела неуклюже. Как-то раз капитан из НКВД обращается ко мне: «Товарищ боец!» А я вроде и не слышу, он еще громче. Потом я подошла, он возмутился: «Почему не приветствуете старших по званию?» А я голову опустила и промолвила: «Я не заметила». «Как это не заметила? - продолжал капитан. - Раз форму надела, должна приветствовать!»

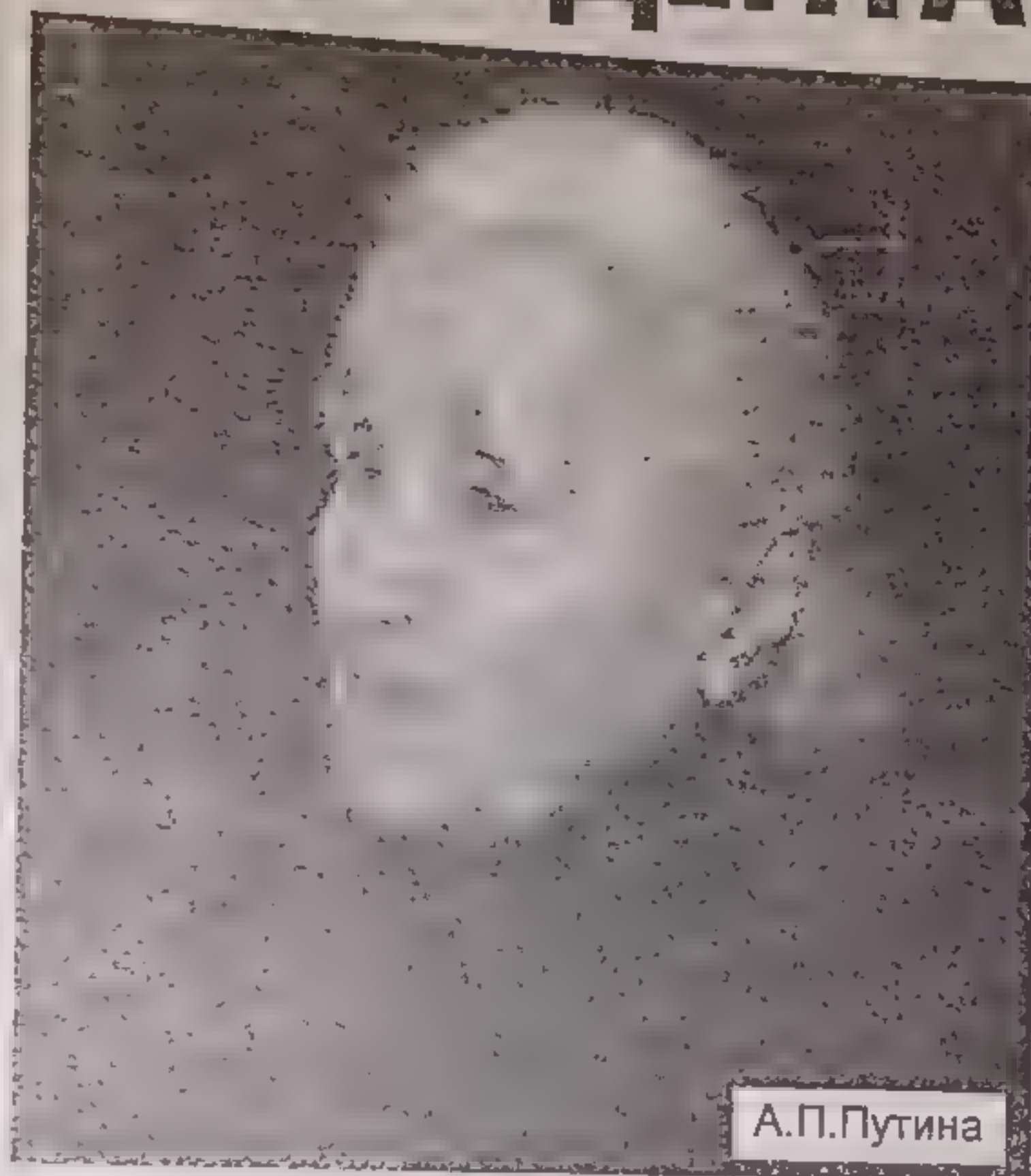
Первое время от ужаса оглушающих бомбежек, взрывов и стрельбы юная Саша вся сжималась, от страха сводило скулы.

Их санитарная «летучка» не была поездом дальнего следования, где оказывалась полноценная медицинская помощь, это был обыкновенный товарный состав, следующий до ближайшего госпиталя. Там для тяжелораненых были настелены нары с соломой, а для легкораненых отведены сидячие места.

А.П.Путина:

- У нас были вагоны операционные, перевязочные, но этим в дороге приходилось пользоваться очень редко. Во-первых, не было соответствующей стерильности. Мы были, скорее, сестры милосердия, старались облегчить страдания первой помощью.

Из-за краткости рейсов «летучки» медицинские карточки раненых, бойцов просматривались лишь по необходимости. Как-то в один из рей-



А.П.Путина

сов перевозили израненного солдата, по его карточке Александра Петровна запомнила домашний адрес. После госпиталя в поезд погрузили следующую партию раненых, среди которых у самого юного адрес совпал с адресом того бойца. Стало понятно, что это были отец и сын.

А.П.Путина:

- Я сразу догадалась, что передо мной сын того раненого бойца. Я лишь обмолвилась ему, парень так заволновался, и я решила скрыть правду, сказала ему, что это скорее всего совпадение.

Больно ранит Александру Петровну, когда ее рассказы о войне воспринимают как байки или когда некоторые считают, что она не вправе пользоваться такими же благами и льготами, как бойцы действующей армии. Все это навеивает невеселые мысли о том, как будут оценивать их военное поколение потомки.

А.П.Путина:

- Боюсь, что период Советской власти в России скоро вообще вычеркнут из истории. Сейчас все готовится к празднику Победы, а праздник пройдет - и все останется по-старому!

Честно говоря, не знаешь, что ответить на это Александре Петровне - этой славной, мужественной женщине с фамилией Президента.

Е.Бруславцева

ПЕРВОКЛАШКИ СЛУШАЮТ О ВОЙНЕ

Встречи с ветеранами в наших школах проходят регулярно. На одной из последних встреч с ветераном Великой Отечественной войны, ветераном ГЭС в СШ № 15 побывала наш корреспондент.

Первоклашки нарядные, волнуются, глядят на Виктора Васильевича. Виктор Васильевич тоже смотрит на них, тоже переживает. Виктор Базилевский (которому в нынешнем феврале исполнилось уже 82), школу закончил 64 года назад. Помнит все, даже как Гайдара читали на уроках. Он из тех самых, кто сразу после выпускного бала добровольцем на фронт чуть было не ушел.

Корр: У мальчишек какой настрой тогда был? Воевать?

В.В.Базилевский: Да, так хотели на фронт. Я тогда был по зрению забракован, при первой комиссии призван к нестроевой службе и поэтому остался, только во время войны по новому расписанию болезней был признан годным к строевой службе.

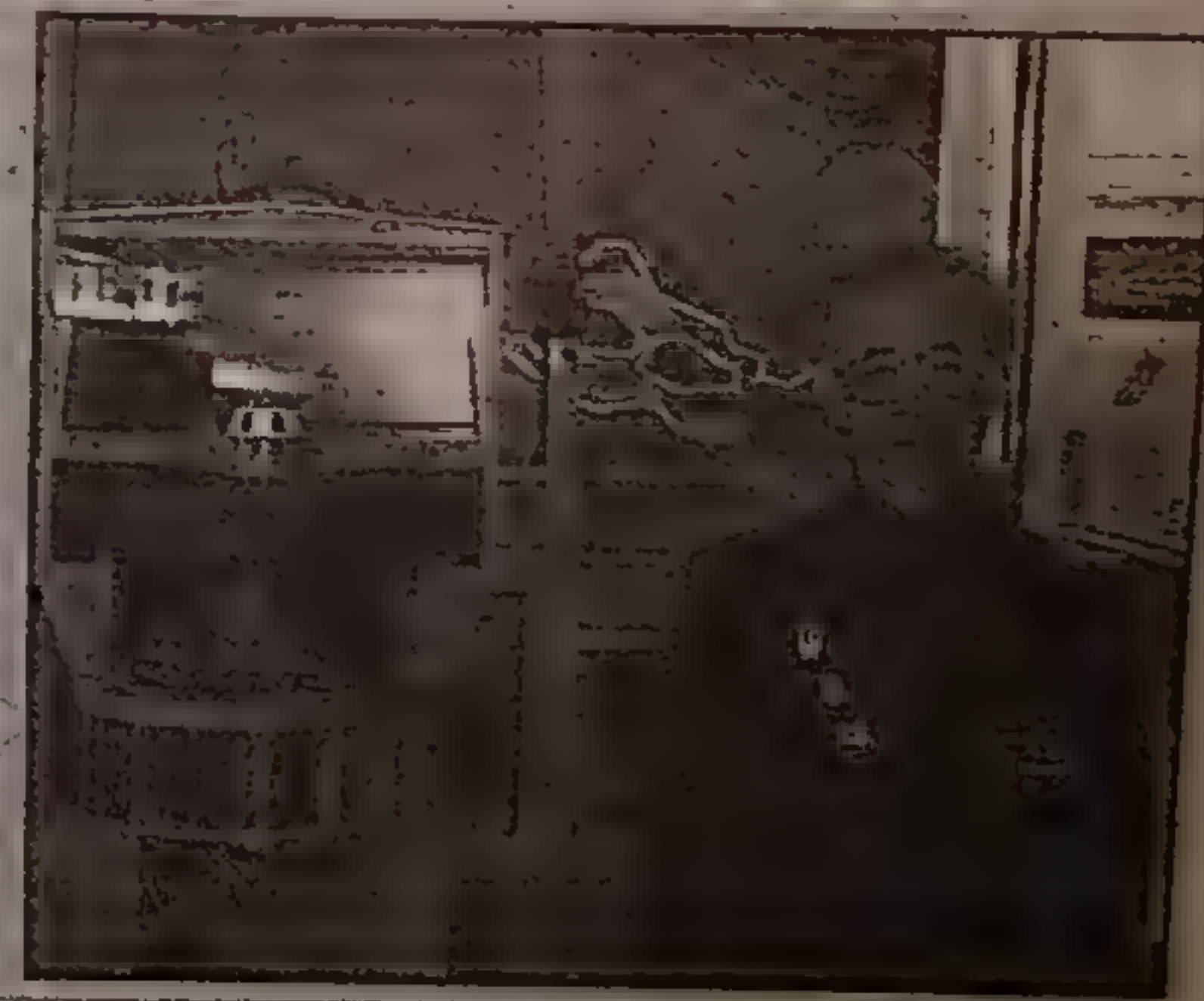
Первоклашки тоже к строевой службе пока не пригодные, хотя в кабинете музыки, под баян и марш в собственном исполнении отлично маршируют.

Спрашиваю у девочки, что о войне знаешь? Знаю, говорит, что закончилась она 9 мая в 1945. Ничего больше пока знать и не нужно - только День Победы. Хотя у мальчишек познания в истории оказались более обширными.

Тимофей: Наши воевали с немцами, которые захватили почти весь земной шар, но наши люди не отступили.

Денис: А мне бабушка рассказывала, что им было нечего есть, и на целый день давали только маленькую корочку хлеба.

Саратовская ГЭС не первый год оказывает спонсорскую помощь своей подшефной школе № 15. Ученики старших классов участвовали в конкурсах рисунков и сочинений о гидроэнергетике. Лучшие их работы представлены в музее Саратовской ГЭС, который за три года его существования посетили почти 200 учеников. А фотография Виктора Васильевича Базилевского размещена в музее гидростанции в разделе «Лучшие работники ГЭС».

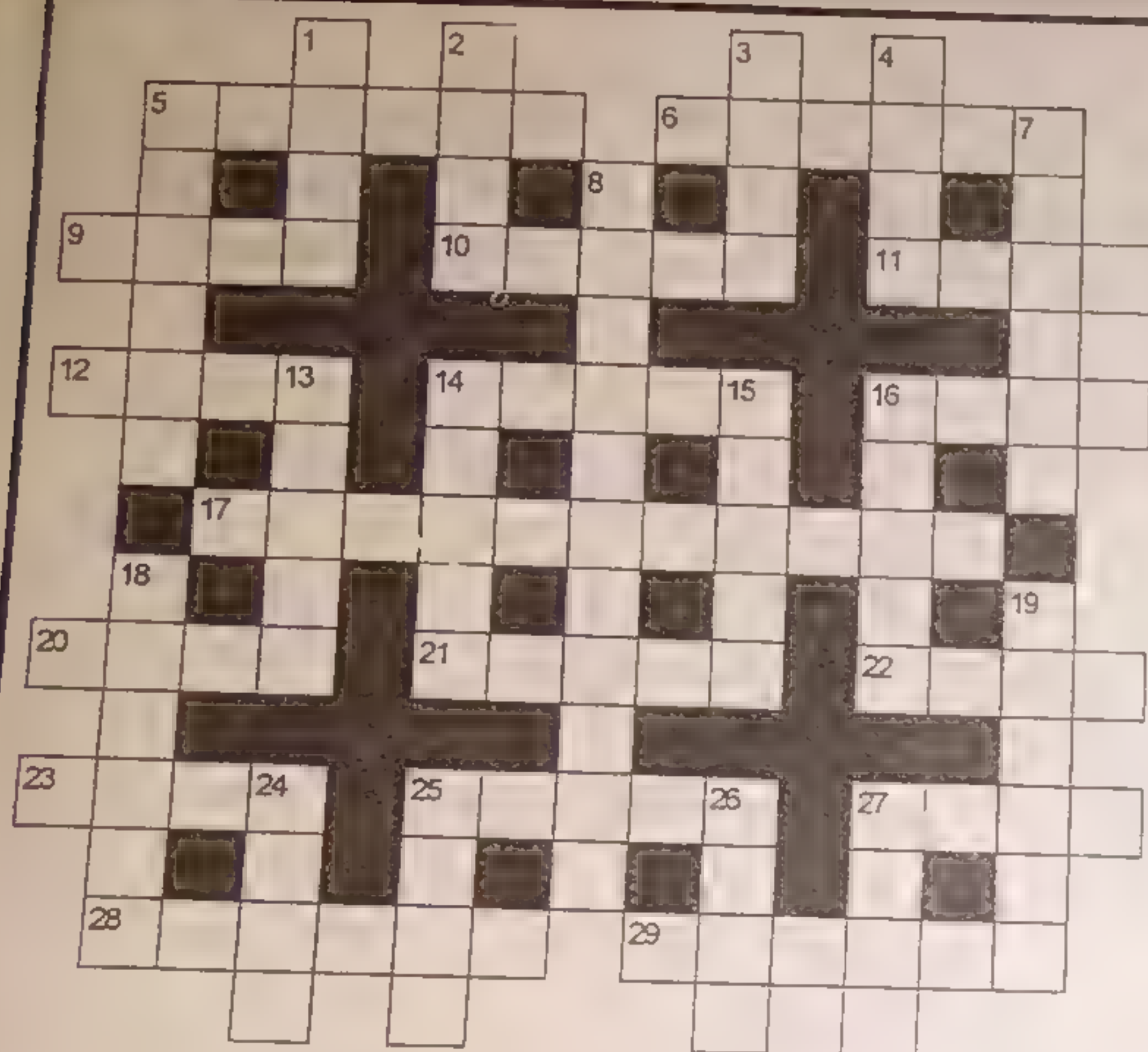


Пока первоклашки все это вспоминали, их самая первая, самая лучшая учительница рассказывала про маму, которая в яблочном захолустье уже никогда своего «белокосого бойца» не дождет. У девочек краснели глаза, мальчики хлюпали носами.

А Виктор Васильевич вспоминал, как воевал до Победы, а потом до пенсии работал на гидроэлектростанции. Пришел на ГЭС в далеком 67-м году, когда еще только вводили в строй первые агрегаты. За 19 лет в электротехнической лаборатории прошел путь от стажера до начальника. Поэтому кроме боевых наград имеет и трудовые - «Почетный энергетик» и «Почетный кадровый работник ГЭС».

Со своими одноклассниками он встречался 4 года назад. В этом году будет здоровье - тоже будет встреча. Тем более есть повод. В преддверии дня 60-летия Великой Победы мы хотим поздравить Виктора Васильевича, как и всех балаковцев-ветеранов и участников трудового фронта. Спасибо вам за то, что выстояли среди ужасов войны, за трудовые свершения в послевоенные годы, за то, что подарили сегодняшним первоклашкам возможность знать о войне только по учебникам.

Н.Малицева



ТРУДНОСТИ НАС НЕ ПУГАЛИ

Я, Аленина Антонина Михайловна, родилась 23 февраля 1918 года в селе Черный Затон Хвалынского района Саратовской области. Сейчас в школу ходят с 6 или 7 лет, а я пошла с 9 лет (да и не только я) и закончила семилетку. В школьные годы ходили в поле вязать снопы, жать, собирать колоски, на токах просеивали зерно. Стаж мне стали записывать только с 1939 года. Я проработала в колхозе «Заря коммунизма» по 1963 год.

Во время войны была почтальоном. В нашем селе почтальон была и женщина, но она была старая, а мне было всего 17 лет. Я работала на фронте, но не так, как вы думаете. Я работала в деревне. Вечерами, когда все было тихо, я работала в деревне. Вечерами, когда все было тихо, я работала в деревне.

Был один такой случай. Погнали меня на лошадке почту,

20 тысяч рублей, по тем временам немалая сумма. Может узнали, точно не скажу, только на меня напали три хулигана, или как их называть. Но я не растерялась, давай кнутом стегать их и свою лошадку. Лошадь как рванет галопом, вот так меня и выручила. Деньги, письма, посылки доставила в целости и сохранности.

Очень много было трудностей, всего не расскажешь, но все вытерпели, потому что мы знали, это нужно для фронта, для приближения победы.

В 1967 году приехала в г. Балаково. Здесь в 1973 году ушла на пенсию, но продолжала работать до 1980 года. Имею награды: «Ветеран войны 1941-1945 годов», «Ветеран труда» и юбилейные медали.

Записала со слов
Т. Стадникова



Уважаемая редакция!

Хочу рассказать о своих соседях - людях огненной профессии, пожарных. О 21-й пожарной части, находящейся в старом городе, в одном из самых старинных и красивых зданий Балакова.

Каждый день и каждую ночь я вижу слаженную работу молодых ребят из окон своего дома. Это они стоят на охране нашего района, оберегая жилгородок, старый город и поселок Дзержинского. Это благодаря им мы спокойно спим и отдыхаем. А у них работа. Помчались машины с громкими сиренами - и охватывает тревога, где-то беда... И в то же время радуешься, что спасение уже в пути. Так и хочется сказать им вслед: удачи вам, ребята!

Может, и не приносит их работа радости людям, зато уменьшает горе. Дорогой ценой приходится пожарным покрывать чью-то беспечность - я вижу, какие уставшие, черные от копоти и гари возвращаются они домой.

День пожарной охраны - свой профессиональный праздник - отметили они 30 апреля. Хочется поздравить всех огнеборцев, этих скромных, прекрасных людей, преданных своей профессии, покорителей огненной стихии.

М. Стряпина

БЕРЕГИТЕ ДОБРО В ДУШЕ!

С 25 по 30 апреля в Балакове прошла добровольческая акция «Весенняя неделя добра». Но ее завершение вовсе не значит, что можно о добре забыть. Хорошие дела всегда актуальны. По словам Натальи Терсиной, начальника отдела по делам молодежи, каждый год проявить себя в добрых делах желают очень многие юноши и девушки.

- Основная рабочая сила в эти дни, конечно, молодежь. И это очень похвально. В самом названии нашей акции есть слово «добро». Поэтому, несмотря на все финансовые трудности, мы находим взаимопонимание с различными организациями и учреждениями, которые, если нужно, помогают транспортом или другим необходи-

они переходят с места на место, стараясь быстрее сделать это дело. А на вопрос о значимости мероприятия многие говорили: «Классно, что нас сняли с занятий», и только потом вспоминали про здоровье города.

Таким был первый день, но и последующие два не прошли впустую. На следующий день экозащитники сажали цветы возле приюта «Забота».

- Они у нас сначала просто попросили семена цветов, - рассказала Надежда Грешнова, председатель совета организации «Экозащита», - а потом мы решили сами посадить растения.

На следующий день от посадки перешли к уборке. Очищение берегов больничных

По горизонтали: 5. Гора в Турции. 6. Какой руководитель СССР имел партийную кличку Коба? 9. Обозначается латинской буквой F. 10. Сильное волнение с ветром на море. 11. Российская «сестра» голливудского «Оскара». 12. Родовой знак рыцаря на воротах его замка. 14. Автор «Айвенго». 16. Косметическое желе. 17. Район подмосковного обитания московской богемы середины прошлого века. 20. Краска для ресниц. 21. Деми Мур сыграла главную роль в фильме «Солдат...». 22. Садовый цветок и конфетка. 23. Реакция на шутку или анекдот психически здорового человека с чувством юмора. 25. Банзай гардемарин. 27. Короля Испании зовут... Карлос. 28. Полярных дел знаток по имени Фриттьоф. 29. Как японцы называют своего императора?

По вертикали: 1. Провод с током. 2. Движение танковой колонны. 3. В мае 1986 года был в ходу стишок «черного» юмора: «Вся Европа кроет матом наш советский мирный...». 4. Шахматная фигура диагонального хода. 5. Имя классика восточной литературы Навои. 7. Имя бывшей жены Тома Круза по фамилии Кидман. 8. Что представляет из себя государство Непал? 13. Дырка в линии обороны. 14. Простоплудин, холоп. 15. Американская птичка с мощным клювом. 16. Семья премьер-министров Индии, павших от рук террористов-фанатиков. 18. Породистый голубь. 19. Имя де Бержерака. 24. Вика Ханаева, блестяще сыгранная Екатериной Васильевой в сериале «Легенда о тампуке», была известна коллегами по «конторе» как Витя... 25. Компактное опахало. 26. Дуэт. 27. Мужик не промах.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 33

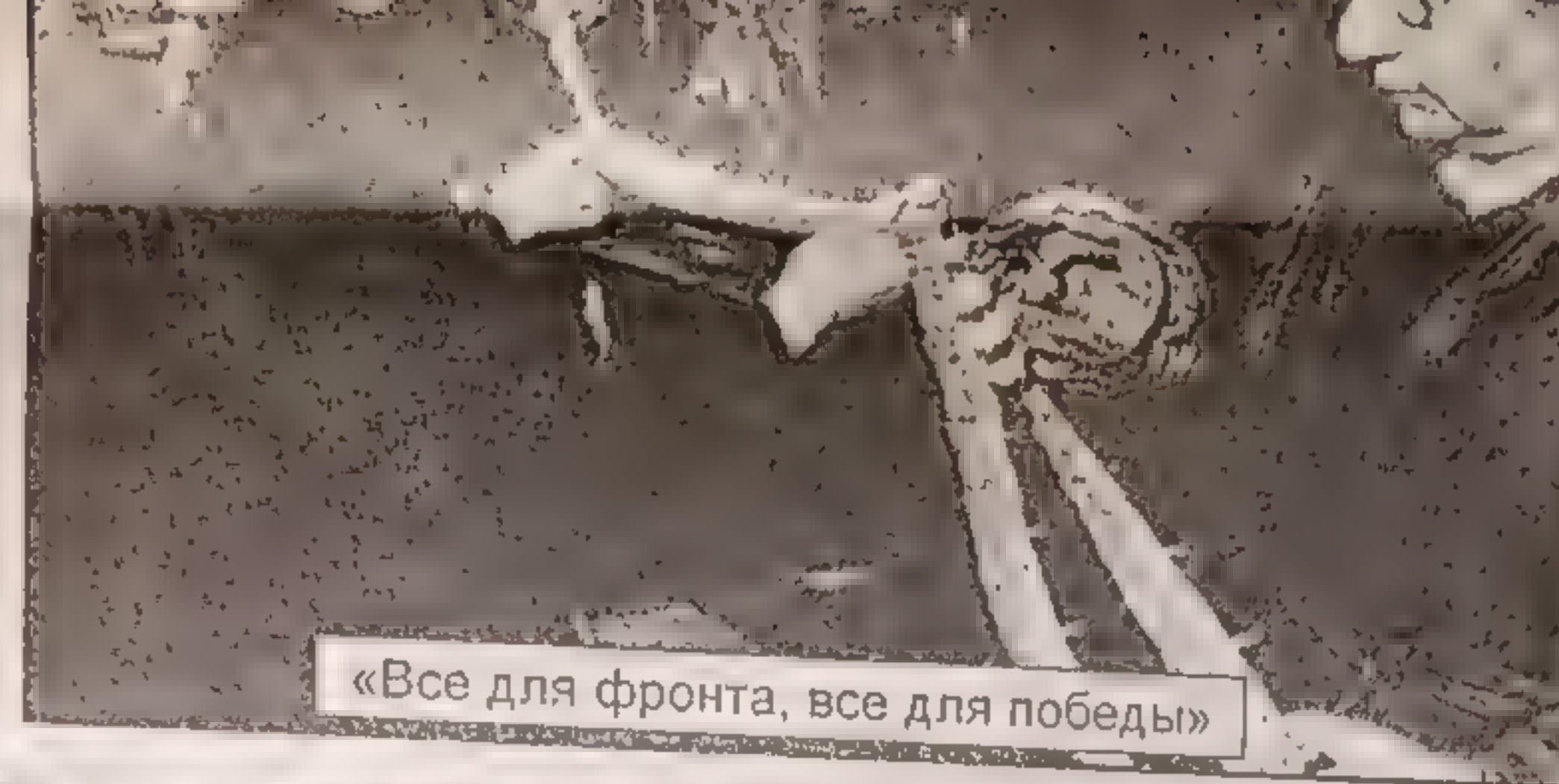
По горизонтали: 5. Конура. 6. Сарган. 9. Клоп. 10. Груша. 11. День. 12. Амба. 14. Баржа. 16. Скиф. 17. Возрождение. 18. Шелк. 21. Наска. 22. Арес. 23. План. 25. Аркан. 27. Стекло.

«...как в боксе» как битя ... 25. Компактное плахало. 26. Дуэт
с «...» бэк-вокалом на первом плане. 27. Мужик не промах.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 33

По горизонтали: 5. Конура. 6. Сарган. 9. Клоп. 10. Груша.
11. Ленъ. 12. Амба. 14. Баржа. 16. Скиф. 17. Возрождение.
20. Шкет. 21. Наска. 22. Арес. 23. План. 25. Аркан. 27. Стек.
28. Ангара. 29. Магнит.

По вертикали: 1. Сноп. 2. Григ. 3. Сага. 4. Угол. 5. Колы-
ма. 7. Нанкин. 8. Суфражистка. 13. Алорт. 14. Барон. 15. Арена.
16. Свита. 18. Скалка. 19. Цемент. 24. Нога. 25. Агра. 26. Нрав.
27. Сено.



«Все для фронта, все для победы»

НАШИ - ЛУЧШИЕ!

Завершился 20-й турнир по боксу памяти Героя Советского Союза Николая Грибанова. Балаковские боксеры в шести весовых категориях заняли первые места, саратовцы отличились в трех. По одному первому месту у боксеров из города Заречного Пензенской области, поселка Стопной и Балашова. Поздравляем победителей!

РАБОТАЙТЕ ТОЛЬКО В ПЕРЧАТКАХ!

Геморрагическая лихорадка - болезнь страшная. Три последних года - примеры того, что болезнь в губернии есть. 17 человек с подобным диагнозом с начала года обращались к врачам в разных городах Саратовщины. В основном это те, кто работал или отдыхал за городом или на даче. Медики настойчиво напоминают - перчатки и марлевые повязки должны быть при вас, тогда только можно начать обрабатывать дачный домик после зимы. Почти наверняка, что у вас зимовали мыши или крысы, а они и есть основные переносчики заразы.

ПОМНИТ СЕРДЦЕ, НЕ ЗАБУДЕТ НИКОГДА...

60 лет назад прогремели последние залпы орудий, известив о победе нашего народа над фашизмом. Великая и незабываемая! Такой остается в памяти Победа. Около 500 призывников и добровольцев ушли на фронт из села Натальино Балаковского района. Возвратились же не все: каждый третий остался на той войне. К сожалению, и в нем. Сожалостно. Сейчас в этом селе проживают 13 ветеранов Великой Отечественной войны. Среди них мы встретились накануне юбилея Победы. Вместе с председателем совета ветеранов Натальиной Антониной Кирилловной Лемешко, по нашей ишей традиции мы вручали ветеранам почтовые именные письма и подарочные продукты от имени депутата Саратовской областной думы, генерального управляющего директора ОАО БРТ Е.С.Ефремова.

- Люди военного поколения очень трудолюбивы, ответственные и доброжелательны. Каждый из них достоин внимания и уважения, - делится самым сокровенным А.К. Лемешко. - Мы стараемся держать в поле зрения проблемы каждого из ветеранов войны и труда, а также пенсионеров села. Всего под опекой сельского совета ветеранов более 400 человек. В этом нам помогает местная администрация, поддерживаем связь со школой, сельским Домом культуры и социальными работниками.

- Приятно отмечать внимание к проблемам жителей нашего села депутата Саратовской областной думы Е.С.Ефремова, - продолжает она. - В прошлом году с его помощью были приобретены для школы столь необходимые телевизор, видеоманитон, линолеум для ремонта на общую сумму 22 тысячи рублей. С участием депутата Е.С.Ефремова решилась проблема ремонта детского сада. На приобретение стройматериалов им было выделено порядка 10 тысяч рублей.

Проблемы воспитания детей, создания уюта в классных комнатах хорошо знакомы, понятны и близки Антонине Кирилловне Лемешко, поскольку сорок лет проработала она учителем Натальинской средней школы. Этого человека хорошо знают и уважают односельчане. Да и она, пожалуй, каждого из них знает по имени-отчеству. К тому же помнит имена их детей, выпускников местной школы.

- Уж извините, Александр Михайлович, отвлек вас от дел, - улыбнулась Антонина Кирилловна, как только мы вошли во двор ветерана войны А.М. Плохова. А он баньку собирался растопить. Получив поздравление с Днем Победы и подарочный продуктовый набор от депутата Е.С.Ефремова, ветеран войны и его жена расчувствовались, едва слезы сдержали.

А вот Елена Никифоровна Красовская, не понаслышке знающая, что у войны не женское лицо, не стеснялась слезинки, что притаилась в уголке глаз. Смахнув ее рукой, низко поклонилась с благодарностью своему депутату.

Ветеран войны Александр Михайлович Савочкин встретил нас под раскидистой черемухой, что набивала цвет, украшая и его домик, и всю округу. Несмотря на солидный возраст, Александр Михайлович хорошо держится, крепко руку пожал, получая именное поздравление и подарок. А в ответ молвил:

- Дай Бог нашему депутату доброго здоровья и бодрости. Не забывает он нас, фронтовиков!

Единодушны были, выражая благодарность депутату Саратовской областной думы Е.С.Ефремову, и остальные ветераны-натальинцы. И пусть не блистают они красноречием, искренни и правдивы эти люди, на земле возросшие, ей преданные и сумевшие защитить ее от лихого врага.

Л.Юркина, БРТ

дежь. И это очень похвально. В самом названии нашей акции есть слово «добро». Поэтому, несмотря на все финансовые трудности, мы находим взаимопонимание с различными организациями и учреждениями, которые, если нужно, помогают транспортом или другим необходимым инвентарем.

Значимую часть Весенней недели добра составили экологические акции. Сделать Балаково зеленым, цветущим и чистым за три дня постаралась молодежь из организации «Экозащита» и студенты балаковских училищ и вузов. Открыла Неделю добра посадка абрикосов в 7-м микрорайоне. В течение нескольких часов 150 саженцев из питомника лесхоза обрели постоянное место обитания. На подмогу молодежи пришел водовоз от предприятия «СпецАТХ» - во влаге деревьям легче подружиться с землей. А ребят сближала совместная работа. Как здорово в четыре лопаты копать одну лунку, а потом также коллективно поливать деревце и окучивать его!

- Раньше бытовало мнение, что человек должен построить дом, вырастить сына и посадить дерево, - говорит Екатерина Подьяченко, представитель организации «Экозащита», - сейчас это как-то подзабылось. Но как раз на таких акциях, я думаю, в молодежи должна проснуться гордость за собственные поступки. Чтобы потом спустя много лет, человек мог прийти к этому дереву и сказать: «Это сажал я».

В окружении зелени, с лопатой в руках можно не только делать доброе дело, но и дурачиться. Молодежь из учебных заведений ведет себя на посадке несколько по-другому. Объединившись,

попросили семена цветов, - рассказала Надежда Грешнова, председатель совета организации «Экозащита», - а потом мы решили сами посадить растения.

На следующий день от посадки перешли к уборке. Очистив берегов больничных прудов в планах - с прошлой осени. Плохая погода не позволила их реализовать. На этот раз акция состоялась.

Берег поделили на секторы между учебными заведениями. Мусор быстро разместили по мешкам, листву и сухие ветки собрали в кучи. Подпортили благое дело некоторые студенты. Стремясь быстрее избавиться от мусора, они подожгли его. Но когда им объяснили, что жечь мусор в городе нельзя, «пожары» прекратились. Учитывая, что листву безнаказанно жгут по всему городу, этот инцидент можно считать несущественным.

Что касается других акций, здесь город может гордиться. В «Заботу» за неделю поступило обуви, одежды, хозяйственных товаров на сумму свыше 25 тысяч рублей, также им подарили электромясорубку, мебель и даже помогли со стройматериалами. Директор ЦСРН «Забота» Маргарита Тополева удивлена, что предприниматели с рынка 46 даже после пожара не пожалели вещей для детей. А вот на станции переливания крови в эти дни было затишье. Из благих намерений никто сдавать кровь не пришел. Видимо, были другие важные дела.

Молодежь по-доброму работала, дело - за всеми горожанами: беречь молодые деревья, не мусорить, уважать друг друга и почаще совершать добрые поступки.

Лилиана

Издатель ООО «ВИРМА»

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактически - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №35. Тираж 8000. Цена свободная

№36

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г. (1200)

10

мая

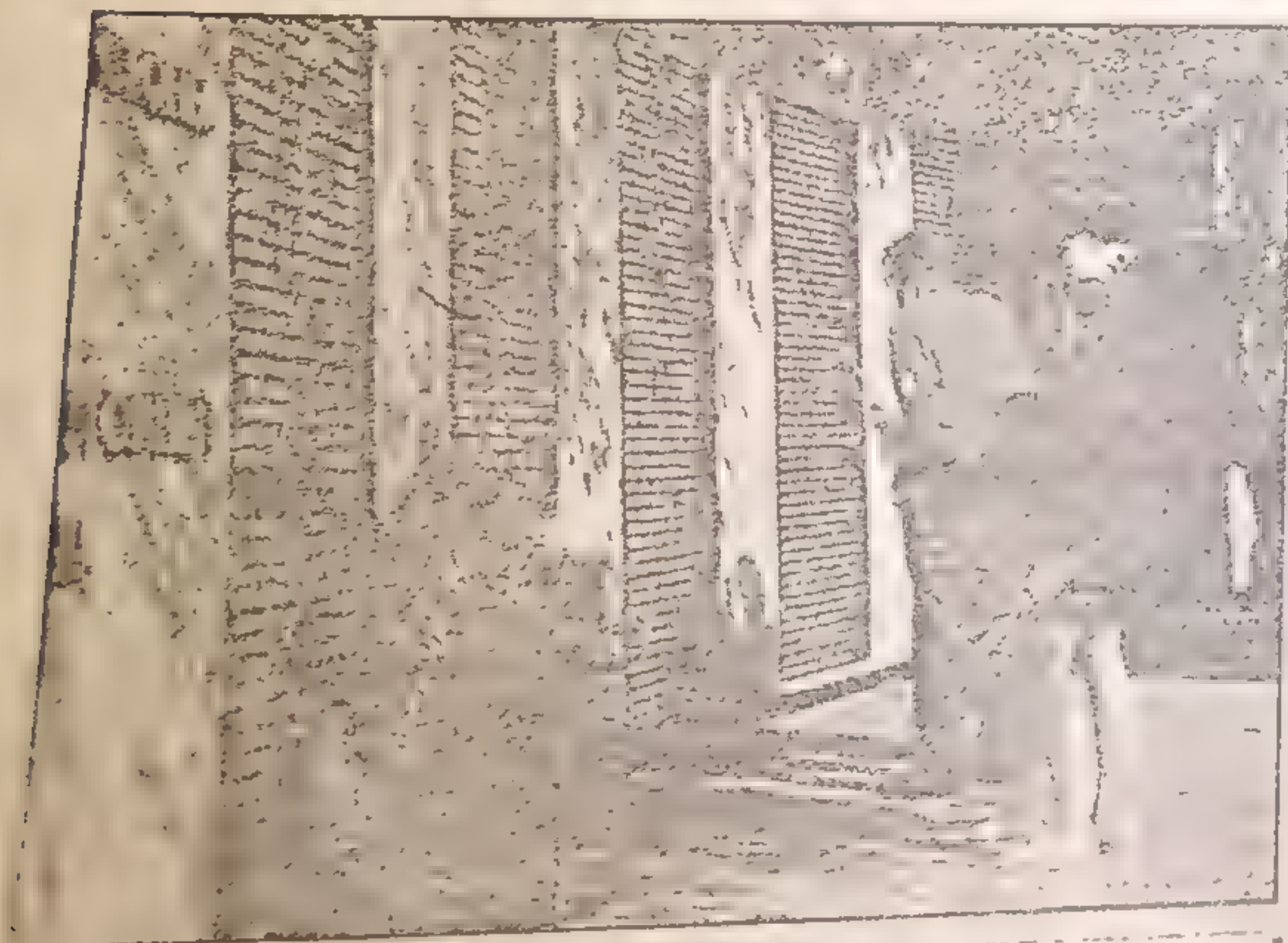
2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЗЕМЛЯКИ, ОДНОФАМИЛЬЦЫ, РОДНЯ...



Обелиски России. От Москвы до Берлина на Западе и до Сахалина на Востоке стоят памятники фронтовикам и гражданским - всем, кто погиб в великой войне. Одни монументальны и величественны - в столицах и на местах крупных сражений, поражений, побед и потерь... Другие скромные и простые - вдали от войны и боёв. Но везде и на всех обелисках имена, имена, имена...

К 30-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 гг. поставлен обелиск и в г. Балаково. Фамилии и воинские звания не вернувших-

ся с войны нанесены в металле на его колоннах. Маленький волжский городок, насчитывавший к началу войны не более 30 тысяч жителей, отправил на фронт за долгие годы войны 14150 балаковцев. Среди них были в первом-втором боях, другие пропадали без вести. Ранения, выздоровления, возвращение в строй, возвращение калеками домой... Но подрастали новые бойцы, и самых молодых, самых дорогих своих сыновей город снова отдавал фронту. 7214 наших земляков с войны не вернулись.

временно - в 1941 г., один

1943 г. Кто они были друг для друга - земляки, однофа-

хословакии в 1945 г., - брат и сестра или юные супруги?

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**ТОЛЬКО
НЕ КОМПСТИРУЙТЕ
СЕБЕ МОЗГИ!**

- стр.3

Пирсинг - это опасное хирургическое вмешательство, «Эпоха» предупреждает.

**БАЛАКОВО
НАЗВАНО
ПО ГОРЕ
БАЛАКОВСКОЙ**

- стр.9

Новости краеведения
в «Волжской старине».



**ДЛЯ КОГО ПИСАНА КЛЯТВА
ГИППОКРАТА?**

- стр.10

«Идешь к врачу, чтобы получить квалифицированную помощь, а в итоге...»

КРОВЬ С МОЛОЧНОЙ

ся с войны нанесены в металле на его колоннах. Маленький волжский городок, насчитывавший к началу войны не более 30 тысяч жителей, отправил на фронт за долгие годы войны 14150 балаковцев. Одни погибали в первом-втором боях, другие пропадали без вести. Ранения, выздоровления, возвращение в строй, возвращение калеками домой... Но подрастали новые бойцы, и самых молодых, самых дорогих своих сыновей город снова отдавал фронту. 7214 наших земляков с войны не вернулись.

Кто они? Только фамилии, инициалы и воинские звания... Они навсегда фронтовики, навсегда российские герои, балаковцы, волжане, наши земляки. Как много однофамильцев, а может быть, родных и близких людей. Только фамилии, инициалы и воинские звания...

Ивановы - корень земли русской. 35 человек погибли. Среди них Иванов Ивановых - пятеро, Михайлов - трое, по двое Александров, Алексеев, Василиев, Владимиров.

Абрамовых - 15 бойцов. Александров из них - трое, по два Василия, Петра. По одному - Архип, Григорий, Дмитрий, Егор, Константин, Павел, Степан, Фёдор.

Зайцевых - 21 человек. Среди них два Александра Александровича, оба - одноклассники, родились в 1918 г., призваны Балаковским военкоматом в армию одно-

временно - в 1941 г., один сержант, другой красноармеец. В 1942 г. один погиб под Курском, другой пропал без вести.

18 погибших - Андреевы, 15 - Красовские, 12 - Майоровы, 12 - Галкины, Дёмины и Жуковы. Пятеро погибших балаковцев - Путины, два Виктора Петровича да еще Василий, Иван, Михаил. Двое - Телегины. Редкая фамилия - Прахов, а не вернулось 11 человек - красноармейцы, сержанты, старшины - звания первых лет войны...

Война повыбивала целые семьи. Например, род Копенкиных - пятеро: А.Я. - рядовой, Г.Я. - красноармеец, М.Я. - капитан, С.Я. - рядовой, И.Я. - красноармеец.

Дроздов Никита Георгиевич - призван и пропал без вести в 1943 г., Дроздов Павел Никитович - призван и погиб под Харьковом в

1943 г. Кто они были друг для друга - земляки, однофамильцы или отец и сын? Или 25 Шапошниковых, где Александров Родионовичей - двое, Василиев - четверо, Петров - четверо, по двое - Николаев, Степанов, Яковов, а еще - Аким, Егор, Карп, Сергей, Харитон. Среди них друзья и братья, отцы и сыновья. Как и среди пятерых Самохиных: Иосиф, Михаил, Егор. А Федор Иванович, 1900 года рождения, призван и пропал без вести в 1941 г., да Виктор Федорович, 1921 года рождения, призван и погиб на Калининском фронте в 1941 г. - верно отец и сын. А кем были балаковские бойцы Фрыгин Владимир Иванович, 1924 года рождения, сержант, пропавший без вести в 1945 г., и Фрыгина Анна Ивановна, 1926 года рождения, призвана в 1943 г. и погибла в Че-

хословакии в 1945 г., - брат и сестра или юные супруги?

Весь русский алфавит в металле и камне: капитан Иван Раевский, красноармеец Андрей Ипатов, старший лейтенант Михаил Гагарин, рядовой Алексей Усков-Удалов, политрук Дмитрий Кузнецов, ефрейтор Зинаида Киселёва... И судьба у них навеки одна - герои, погибшие в боях за свободу и независимость нашей Родины.

Как отчетливо видно главное направление удара фашистской армии и идеологии: не только территории, недра, но, в первую очередь, - покорение народа, уничтожение рода, его веры и корней. Не вышло, не позволили дорогой ценой жизни миллионов советских людей, россиян, в том числе - 7214-ти балаковцев. наших земляков, однофамильцев, родных...

М.Дёрин, И.Телегин

КРОВЬ С МОЛОЧНОЙ КАРАМЕЛЬЮ

Лакомства могут быть разными. Шоколадными, фруктовыми, молочными... Бывают сладости, приготовленные на основе компонентов крови животных (вроде популярного некогда гематогена). А немногим более года назад балаковцам стало известно о наличии на рынках нашего города сладостей, которые густо замешены на крови человеческой.

В последнюю неделю марта на одном из заседаний мирового суда был, наконец, вынесен приговор по нашумевшему делу о взрыве в полуподпольном кондитерском цехе печально известного частного предпринимателя Мамедова 19 февраля 2004 года. Напомним, что чрезвычайное происшествие, которое местные средства массовой информации единодушно окрестили главной трагедией минувшего года, унесло жизни трех... нет, четырех человек: одна из погибших, молодая женщина, была на пятом месяце беременности. Ещё несколько человек получили ожоги различной степени тяжести.

Суд состоялся, приговор вынесен, виновник вроде бы получил по заслугам... Однако ощущение какой-то незавершенности и недоделанности почему-то не покидает. Но обо всем по порядку.

Окончание на стр.10

Слово адвоката

ОБЕЩАННОЕ - ЧЕРЕЗ ТРИ ГОДА

История о том, что ждет нас всех в будущем и чем заканчивается трагическое происшествие 9 июня 2002 г. на ул. Ленина в г. Балаково, когда обрушился ветхий балкон 4 этажа, погибли два молодых человека, еще двое получили тяжкие телесные повреждения и один гражданин серьезно травмирован.

Уважаемый читатель, я умышленно делюсь с вами своими мыслями заранее, до вынесения окончательного приговора по уголовному делу и до вступления этого приговора в силу. На сегодня судебное заседание продолжается, и пока, объективно, объявлен небольшой перерыв.

Не столь важно, каков именно будет этот приговор: обвинительный или оправдательный, все равно он будет обжалован в областном суде в кассационной инстанции. И окончательное решение будет за областными судебными инстанциями, видимо, месяца через два, как раз к июню, к трехлетнему сроку обещанного по известной поговорке события. Лю-

дей вот только уже не поднять, а оставшихся в живых не сделать здоровыми...

По самому суду и уголовному делу можно пояснить коротко - "ответственным" назначили крайнего, "стрелочника", мелкого чиновника из структур городского жилищного хозяйства, фамилия которого не столь интересна, и которого общими усилиями усадили на скамью подсудимых, и которого я защищаю в процессе.

Главным же является то, что в нашем городе (в исследовании прозвучала такая цифра) в аварийном состоянии находится почти полторы тысячи балконов в жилых квартирах многоквартирных домов. Которые,

при определенных условиях (массовый выход разгоряченных праздником жильцов и их гостей на данные балконы, например, во время салюта 9 Мая), могут обрушиться в течение весьма короткого времени.

Обращаясь к прошлому, скажу, что я лично после тех событий сам, письменно, просто исходя из чувства гражданского долга, обращался в соответствующие структуры ЮЖХ и предлагал ряд мер к недопущению в дальнейшем подобных происшествий в масштабе города. К сожалению, о каких-то (любых) принятых мерах на сегодняшний день мне ничего не известно.

Окончание на стр.2

**ЭЙ,
ВРАТАРЬ,
ГОТОВЬСЯ
К БОЮ!**

С 13 по 18 мая в нашем городе пройдет Всероссийский футбольный турнир, посвященный 60-летию Победы. В Балаково приедут семь команд: "Крылья Советов" (Самара), "Пада" (Тольятти), "Соур" (Саратов), "Кубань" (Краснодар) и команда из Сызрани. Город в соревнованиях представит "Электроник" от Балаково.

КОРОТЕНЬКО
КОРОТЕНЬКОПОЛИТИКА,
ЗАМЕЩЕННАЯ НА ВОДЕ

Ситуация с горячей водой под Пасху запомнится надолго. Воду в городе отключили 29 апреля. Мэр Тимофеев давал «Саратовэнерго» любые гарантии по оплате, чтобы не испортить людям святой праздник. Руководство «Саратовэнерго» в лице Невейницына (зятя Аяцкого) ни на что не соглашалось, из чего можно было сделать вывод: акция «Саратовэнерго» - политическая. (Подтекст: «Ну как вам с новой властью?») Во все прокурорские инстанции обратились и руководство мэрии, и губернатор Ипатов с заявлением, после чего в «Саратовэнерго» пошли на попятную: гарантийное письмо от БМО приняли и воду вечером перед Пасхой нам дали.

ШЕФСТВО ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Вячеслав Володин впервые после утверждения его в должности секретаря президиума генерального совета партии «Единая Россия» приезжал в Вольск и Балаково. Посетил все стройки и объекты, над которыми шефствует. В Балакове - горбольницу, ремонт которой включен в единый социальный проект партии «Единая Россия», и строительство бассейна.

СТРОЙКИ РАСТУТ,
В ТОМ ЧИСЛЕ И В ЦЕНЕ

Леонид Писной, депутат Облдумы, дал пресс-конференцию на тему строительства. По словам собкора СГ-СТВ Александра Колоколова, самая запоминающаяся информация с прошедшей конференции - стоимость цемента на рынке резко повысилась: с 1300 до 2050 рублей за тонну. Это значит, строительство чего бы то ни было резко подорожает.

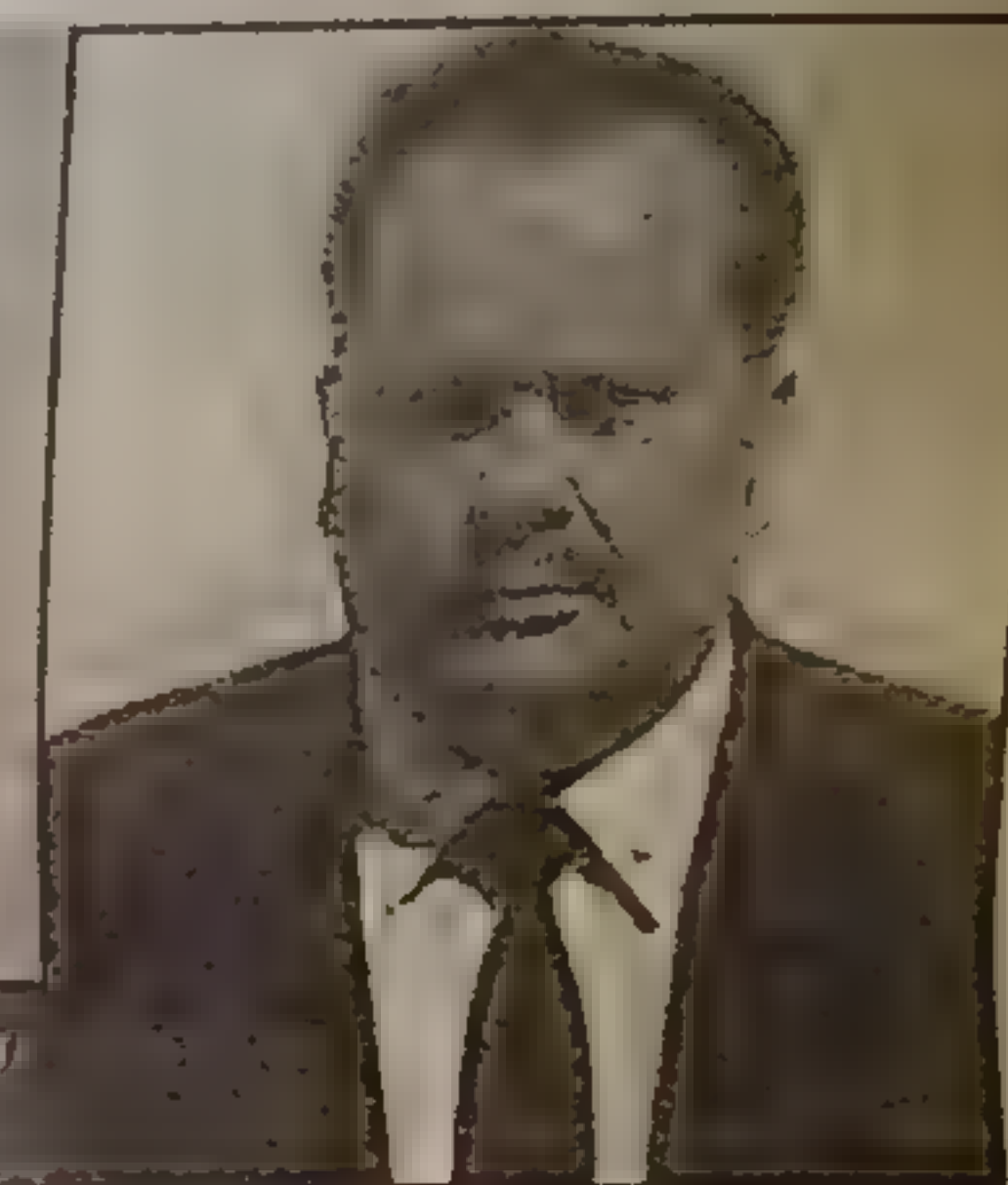
ДЛЯ ВСЕХ РАЗОРИТЕЛЬНО

Бгадельцы стоянок обращаются в суд с жалобой на Областную думу, не согласившись с решением депутатов о введении налоговых коэффициентов, разоряющих предпринимателей. В настоящее время цены на стоянках выросли, количество содержащихся на них машин падает, что для всех разорительно: машины на улицах грабят, предприниматели остают-

ОБЕЩАННОЕ -
ЧЕРЕЗ ТРИ ГОДА

Окончание.
Начало на стр. 1

Адвокат Шендеров, адвокат Саратовской областной коллегии адвокатов Балаково. Телефон: 30-74-11



Сейчас уже можно сказать, что судом уже установлен ряд конкретных причин, повлекших это обрушение балкона:

- массовое нарушение технологии строительства при укладке балконных плит, как минимум, в десятках наших домов, где поверх плиты не укладывали защитный слой рубероида, из-за этого цемент тела плиты в течение многих десятилетий обветшал, высох, растрескался и на металлическую арматуру в теле плиты проникла влага, конструкция прогнила и сломалась, когда на нее вышли люди одновременно вылезли на балкон покурить;

- перила этого балкона ранее были прикреплены к стене дома также с грубым нарушением технологии и монтировались к "чопику" - деревянному клину. В данном случае - практически не было никакого сцепления со стеной дома. Как следует из весьма объемного заключения строительной экспертизы, если бы перила были надлежаще смонтированы в стену по принципу закладки кирпичом конца крепления в форме "ласточкина хвоста", то люди могли бы спастись и не было бы мгновенного обрушения и перил и балконной плиты;

- известно, что каждому дому т.н. "хрущевских" застроек капитальный ремонт и детальное обследование необходимы не более чем через 25 лет. В нашем случае такого ремонта точно не было, как, впрочем, и в сотнях тысяч аналогичных домов в стране.

Но не будет теперь уже никаких капитальных ремонтов за счет государства, проводить таковые придется нам, жалким собственникам обретенного в соб-

ствия моего подзащитного, вмененные ему в вину обвинения, практически декриминализованы. Теперь вот не знаю, как к этому отнесется суд и что об этом будет думать прокуратура, как орган расследования, направивший дело в суд с обвинительным заключением.

Безусловно, напрашивается следующий вопрос - в состоянии ли огромное множество наших нищих собственников заставить даже не капитальный ремонт, а самый несложный ремонт их дома? Не в состоянии. А дома (об этом говорят множественные примеры в Саратове и, в частности, балконы) так и будут продолжать рушиться...

Каков же выход? Выход один: каждому - и собственнику, и пользователю жилья - самым внимательным образом обследовать свой балкон, возможно, с участием специалистов - строителей и, желательно, представителей из ЖКО, составить по результатам такого обследования соответствующий акт, копию которого обязательно в заверенном и подписанном виде получить самому жильцу. В случае обнаружения достаточно серьезных опасений по состоянию вашего балкона, нужно, безусловно, прекратить пользование им, не допускать выхода на балкон до проведения соответствующего ремонта теперь уже за свои наличные средства, если квартира приватизирована.

Если жилье не приватизировано, нужно "не давать покоя" балансодержателю жилья (есть такой термин), то есть комитету жилищного хозяйства БМО и делать это исключительно письменно, заявления посылать заказными письмами с оставлением себе квитанций и копий этих заявлений. Правильно составить

но применять законодательство в этом плане, а также заставить соответствующие федеральные структуры, ответственные за реальное исполнение решений суда, - службу судебных приставов - взыскивать с властей присужденный судом ущерб. В общем, нужно наработать практику правоприменения по этому направлению, что весьма болезненно и долго...

В заключение хочется повторно, теперь уже со страниц газеты, предложить нашему органу местного самоуправления в важнейших профилактических целях через все доступные средства массовой информации предупредить граждан нашего города - и собственников, и пользователей квартир в многоквартирных домах - о возможной реальной опасности при пользовании балконами их квартир. Официально проинформировать граждан о бремени содержания и, соответственно, бремени всей полноты ответственности за состояние их жилья, лежащем на собственниках приватизированных квартир.

Ну а если кому-то из читателей интересно, в чем же конкретно обвиняется мой подзащитный, то скажу: он обвиняется в том, что знал о необходимости ремонта балконов этого дома (как и о других, полутора тысячах аналогичных балконов), но не внес в промежуточный технический документ (условно говоря, в заявку) именно данный, обрушившийся балкон, как подлежащий ремонту.

Такое обвинение покажется смешным на фоне того, что практически постоянно при подаче аналогичных заявок в центральные органы БМО - ЮЖХ объемы их реального исполнения постоянно и безжалостно "режутся" на 50-70% от заяв-

Владельцы стоянок обращаются в суд с жалобой на Областную думу, не согласившись с решением депутатов о введении налоговых коэффициентов, разоряющих предпринимателей. В настоящее время цены на стоянках выросли, количество содержащихся на них машин падает, что для всех разорительно: машины на улицах грабят, предприниматели остаются без доходов.

МИНИСТР ПОД ПРИЦЕЛОМ

Г.Джлавян, бывший министр дорожного строительства, под прицелом областной прокуратуры. Состояние дорог и их финансирование сопоставляются, документы изучаются, выводы делаются. Ожидаемый итог - возбуждение уголовного дела.

ЗОНА КОНТРОЛЯ РАСШИРЯЕТСЯ

Электронные табло, показывающие уровень радиационного фона, будут установлены в Саратове и Энгельсе. Новый губернатор - новый подход к делу. Балаковской АЭС поручено подготовить предложения по поводу установки этих табло.

ШКОЛА БУДЕТ КАК НОВАЯ

Военными строителями продолжается реконструкция центральной районной больницы в Горном и капитальный ремонт Горновской средней школы. Это первый такой ремонт за почти 30 лет существования школьного здания. Ремонт осуществляется по программе депутата Государственной думы В.Володина. В январе-марте здесь выполнено работ на 1,1 млн. рублей: произведен демонтаж старого и смонтировано новое отопление, установлено 120 новых оконных блоков. На собрании актива района директор школы О.И.Забродина выразила депутату и строителям благодарность.

КОШМАР В БАРАКЕ

В Вольске в январе этого года в одном из рабочих поселков 49-летний Юрий Шипунов бросил в коридор барака, где проживал, ручную гранату. Она взорвалась, были жертвы. Шипунова приговорили к 17-ти годам лишения свободы.

УЧИТЕСЬ БЫСТРО БЕГАТЬ

Конечная остановка автобуса № 22, что возле 11 микрорайона, ночью становится опасной для пассажиров. Нет освещения ни здесь, ни у рядом стоящих домов. Жители обращаются к депутатам (округ Глушковой) и коммунальщикам, в «Горсеть» и в мэрию с просьбой эту опасность устранить. Неделью назад на возвращающегося с работы домой молодого парня в темноте напали трое. Спасла парня его спортивная подготовка: успел добежать до своего дома.

и детальное обследование необходимы не более чем через 25 лет. В нашем случае такого ремонта точно не было, как, впрочем, и в сотнях тысяч аналогичных домов в стране.

Но не будет теперь уже никаких капитальных ремонтов за счет государства, проводить таковые придется нам, жалким собственникам обретенного в собственности, приватизированного и разваливающегося на глазах жилья.

Более того, такой порядок существовал уже давно, и был установлен Гражданским кодексом РФ. А теперь, когда вступил в силу новый Жилищный кодекс РФ, который окончательно закрепил такое положение и отменил действие закона о приватизации в соответствующей части, все надежды и сомнения окончательно разрушены.

Теперь повсеместно действует ст. 210 ГК РФ и соответствующие статьи нового ЖК РФ, которые возлагают в полном объеме бремя содержания жилья именно и только на его собственника, то есть на нас с вами - не самых состоятельных граждан, на бабушку-пенсионерку с пенсией в 1800 рублей. И по существу, дей-

свой наличные средства, если квартира приватизирована.

Если жилье не приватизировано, нужно "не давать покоя" балансодержателю жилья (есть такой термин), то есть комитету жилищного хозяйства БМО и делать это исключительно письменно, заявления посылать заказными письмами с оставлением себе квитанций и копий этих заявлений. Правильно составить такие заявления за весьма умеренную плату вам всегда помогут наши адвокаты или юристы.

Срок ответа на такие заявления - не более месяца, срок принятия мер установлен соответствующими правилами, но в нашей реальной жизни вам просто опечатают аварийный балкон, а ремонтировать придут, когда будет оплата.

Однако, в соответствии с новым ЖК РФ, вступившим в силу с 1 марта 2005 года, из-за бездействия властей к ним можно предъявить, и весьма эффективно, самые серьезные претензии. Есть в новом ЖК РФ эффективные правовые средства и против властей всех рангов, дело за малым - заставить суды реаль-

технический документ (условно говоря, в заявку) именно данный, обрушившийся балкон, как подлежащий ремонту.

Такое обвинение покажется смешным на фоне того, что практически постоянно при подаче аналогичных заявок в центральные органы БМО - ЮЖХ объемы их реального исполнения постоянно и безжалостно "режутся" из-за банальной нехватки средств. Поэтому если даже и включил бы мой подзащитный в эту заявку ремонт именно этого балкона, то это была бы еще далеко не гарантия проведения его ремонта. Но кого-то обвинить-то нужно...

Если приговор будет обвинительным, то будет признан виновным невиновный человек. Если приговор будет оправдательным, то, "устояв" в кассационной инстанции, он окончательно утвердит нашу практику правоприменения по этой проблеме.

Реальные же, бесспорные виновники случившегося - те, кто так безалаберно строил, и те, кто не провел капитальный ремонт в положенные сроки, так и не установленные.

Сообщая о том, что в городе случившееся зарегистрировано, начальник ветстанции Елена Соломина добавляет с ослаской "пока". Ситуация может измениться в любую минуту. Лисы прибегают в села, а там и до города недалеко. По данным ветврачей, сегодня на карантине по бешенству находятся три сельских округа: Елюзанский, Казаковский и Новоколевский.

В городе с начала года на карантине находятся 36 животных (т.е. тех, которые покусали человека, в том числе собственных владельцев).

Ветеринары напоминают, что ежегодно каждому зверьку нужно делать прививку против бешенства. Если же непривитое животное укусило человека, нужно обратиться к специалисту.

- В течение 10 дней после укуса, - говорит Елена Соломина, - животное должно быть трижды осмотрено ветспециалистом. Если по какой-то



СГ-предупреждает

причине врачу не нравится животное, он может попросить владельца подойти на двенадцатый и на пятнадцатый день.

По словам Елены Соломиной, самые дисциплинированные - охотники. Почти все их собаки от бешенства защищены. За последнее время пенсионеры стали приводить кошек для вакцинации. Эффект от выступления по телевидению и в газетах держится примерно две недели - люди идут. Потом снова затишье. Но ветстанция уже нашла другой подход к владельцам животных. Как сообщила Елена Соломина, сейчас утверждаются правила содержания животных в городе, которые будут предусматривать административные штрафы за их нарушение.

Специалисты пришли к такому выводу: если человек безответственно относится к своему питомцу, значит, так же он относится и к своему соседу, и к обществу. Такие люди должны нести наказание!

Л.Ляликова

ПРОДАМ

- * 5-комн. кв., 58/92, 7/9 кирп., две застек. лоджии, м/д, 9а мкр., или поменяю. Т.37-16-17, с 19.00.
- * 4-комн. кв., 2/9 кирп., ул. Ленина, 60. Т.35-08-33.
- * 4-комн. кв., 6/9 кирп., 48/67, 5 мкр. Т.37-32-71 (вечером).
- * 4-комн. кв., 51/77, 3/9, или поменяю на 2-комн. с доплатой. Т.37-28-58.
- * 4-комн. кв., 45/62/7,5, 5/5, ж/г, хор. сост. Т.44-13-98.
- * 3-комн. кв. или поменяю на 2-комн., 8 мкр. Т.33-20-53.
- * 3-комн. кв., 8 мкр., 5 эт. Т.33-95-67, 29-05-64, 65-10-26.
- * 3-комн. кв., 47/63, 4/5 (р-он «Филиалки»). Т.33-95-03.
- * 3-комн. кв., 39/63, 9 мкр., 4/9. Т.33-94-62.
- * 3-комн. кв., 8а мкр., 5/9. Т.33-43-58.
- * 3-комн. кв., 7 мкр., 9/9. Срочно! Т.37-12-27.
- * 3-комн. кв., 39/64, 7/9, 8 мкр. Т.37-39-29.
- * 3-комн. кв., ж/г (рядом с маг. «Ярослав»). Т.8-927-107-42-15.
- * 3-комн. кв. или поменяю на дом без газа. Т.8-905-325-72-00.
- * 3-комн. кв., 7/9 (р-он маг. «Новинка»). Т.64-37-35.
- * 3-комн. кв., 4/16 (р-он рынка 45 мкр.). Т.64-36-40.
- * 3-комн. «клопчатник», 55 кв. м, 1/2. Ул. Кутякова, 41-10 (ост. «Строительная»).
- * 3-комн. кв., 5/5, 6 мкр. Т.22-33-73, 66-55-30.
- * 3-комн. кв., 8/9 (р-он «Олимпиа»). Т.35-03-76.
- * 3-комн. кв., 11 мкр., 799 т. р. Т.39-23-12.
- * 2-комн. кв., 3/5 (р-он Обелиска). Т.44-99-04.
- * 2-комн. кв., 4/4, 450 т. р., 1 мкр., ул. Менделеева. Т.22-06-18.
- * 2-комн. кв., 4/5 (р-он старого ж/д вокзала), 350 т. р. Т.22-42-88 (после 19.00), 8-905-324-71-80.
- * 2-комн. кв., 6/9, 1 мкр. Т.22-73-17.
- * 2-комн. кв., 1 мкр., 3/5. Т.22-12-14, 44-06-19.
- * 2-комн. кв., 9/9, 10 мкр. Т.33-29-69 (вечером).
- * 2-комн. кв., 11 мкр., 3/9. Т.33-25-30, 32-00-25.
- * 2-комн. кв., 1/5, ж/г. Т.35-90-30.
- * 2-комн. кв., 2/9. Т.35-22-58 (после 19.00).
- * 2-комн. кв., 2/9 ж/г. Т.35-82-79.
- * 2-комн. кв., 2/9 ж/г. Т.33-68-25, 33-68-26.
- * 2-комн. кв., 7 мкр. Т.37-35-80.
- * 2-комн. кв., 450 т. р. Торг.

- * Дер. дом в п. Сазанлей, 6 сот., под строит-во. Т.44-51-32.
- * Дом в Д.Горках с хоз. постройками и зем. участком. Т.22-43-65 (Евгения).
- * Дом по ул. Каховской, 71, 10 сот., 60 кв. м, АГВ. Наумов Николай Кузьмич.
- * Дом в с. Малоперекопное, АОГВ, гараж, баня, сарай, огород, сад. Т.35-64-66.
- * Дом в Плеханах без г/о. Т.35-05-91.
- * Дом в с. Богородское Вольского р-на, 78 кв. м, 22 сот. Ул. Трнавская, 35-32.
- * Дом в п. Духовницкое или обменяю на квартиру в г. Балаково. Т.37-12-39.
- * Дом 6х8 в с. Заветное, новый. Т.44-33-96.
- * Дер. дом в Сосновке Балтайского р-на. Т.64-20-36.
- * Недостроен. дом, участок 2 га. Т.44-08-62.
- * Дом в с. М.Быковка. Т.44-95-73.
- * Жилой дом в с/г по ул. Кр. Звезды, 7 сот. Т.46-03-28.
- * Дом в Хлебновке, АОГВ, вода. Т.65-25-25.
- * Кирп. дом или поменяю на 2-комн. кв с доплатой. Т.65-51-19, 66-49-28.
- * Дом в Терсе, 12 сот., постройки. Т.22-02-53.
- * 1/2 коттеджа в п. Дубки, 10 сот. Т.44-68-76.
- * Кирп. 2-эт. коттедж. Т.8(274)2-71-64.
- * 2-й этаж 2-эт. дома, 7 сот., кап. гараж (р-он старого рынка). Т.44-65-53.
- * Дачу («Химик-1»), 6 сот., дом, насажд., охрана. Недорого. Т.63-00-94 (вечером).
- * Дачу («Приморье»). Т.33-09-58.
- * Дачу («Цемент»), 6 сот., дом. Т.33-29-78.
- * Дачу (Иргиз), 5 сот. Срочно. Т.33-27-69.
- * Дачу на сбросном канале, 4,6 сот., кирп. дом. Т.33-78-90, 33-85-02.
- * Дачу («Надежда»). Т.33-32-95.
- * Дачу («Химик-1»), 5,5 сот., дер. дом. Т.33-27-12.
- * Дачу («Приморье»), б/д, 10 сот. Т.33-57-25.
- * Дачу («Надежда»), дер. дом. Т.33-32-52.
- * Дачу («Заречье»), дом, 8 сот. Т.33-56-14.
- * Дачу («Садовод»). Т.44-30-91.
- * Дачу (ост. «Нефтебаза»), дом, 8 сот. Т.44-92-83.
- * Дачу в Павловке («Фосфор»), 4,6 сот. Недорого. Т.44-45-51.
- * Дачу на сбросном канале, 10 сот. Т.44-37-86.
- * Дачу на сбросном канале, 12 сот., 2-комн. дом. Недорого. Т.44-11-44.

- * Дачу, 6 сот. Т.65-42-19.
- * Дачу («Химик-1»), 7 сот., дер. дом. Т.22-31-10.
- * Две дачи. Недорого. Т.22-51-75, 33-49-25.
- * Дачу на Песках, 4,8 сот. Т.22-17-69 (после 18.00).
- * Дачу на РТИ, 10 сот. Т.22-47-91.
- * Дачу («Тепловик»), 11 сот. Оверлок «Крош». Т.22-17-76.
- * Дачу («Железнодорожник»), 6 сот., дом, 5 т. р. Т.22-34-05.
- * Дачу («Химик-2»), 4 сот. Дешево. Т.22-87-50.
- * Дачу в Ивановке, 5 сот., кирп. дом. Т.22-63-68.
- * Дачу («Химик-2»), 15 сот., 2-эт. 6-комн. дом. Т.32-14-68.
- * Дачу за элеватором («Восход»), 3-комн. кирп. дом, 6 сот. Т.32-45-21.
- * Дачу («Химик-1»), 5 сот. Недорого. Т.29-05-45.
- * Дачу («Приморье»). Т.33-03-41.
- * Дачу («Химик-1»), 6,75 сот., дом. Т.22-41-51.
- * Дачу («Мелисатор»), 10 сот., дом, 5 т. р. Т.46-85-81.
- * Дачу (РТИ), 15 сот. Пр. Героев, 22-95.
- * Дачу в Павловке, 10 сот., дом, газ баллоны. Т.33-03-00.
- * Дачу в Д.Горках, 6 сот., дом. Цена договорная. Т.33-51-48.
- * Дачн. участок в Малиновке 4 сот., загорожен, жел. ворота. Т.33-71-46.
- * Зем. участок в Ивановке, 20 сот., 8-927-234-21-03.
- * Кап. гараж под шлюзами, погреб, см. яма. Т.66-01-19.
- * Гараж в р-не ст. «Труд», имеется дом. Ул. Вокзальная, 8а-83.
- * Гараж («Элеватор»). Недорого. Т.33-52-95.
- * Кирп. гараж 4х6 («Зенит»), погреб, см. яма, свет, охрана. Т.33-81-31.
- * Кирп. гараж. Т.33-59-29, 22-07-04.
- * «ВАЗ-21047», инжектор, сигн., муз., литые диски, антикор, 65 тыс. руб. Т.22-54-46.
- * «ВАЗ-2101» в аварийн. сост. или по з/ч. Дешево. Т.8-927-101-63-54.
- * «ВАЗ», 1986 г., цвет синий, хор. сост. Т.66-52-89.
- * «ВАЗ-21043», 60 т. км, 55 т. р., цвет черный. Т.46-15-34.
- * «ВАЗ-21093», 1993 г., 60 т. р. Торг. Т.37-42-92.
- * «ВАЗ-21061», 1983 г., цвет белый, кузов 1995 г. Т.33-75-00.
- * «ВАЗ-21011», 1978 г., 20 т. р. Т.33-28-98, 8-927-127-01-23.
- * «ВАЗ-21013», 1982 г., хор. сост., 25 т. р. Т.22-56-20 (вечером).
- * «ВАЗ-21074», 1992 г., 70 т. р. Т.22-79-55.
- * «ВАЗ-21043», 1992 г. Ул. Ф. соц-ма, 3-63 (после 15.00).

ПОСРЕДНИК

- * Усилитель автолюб. РСН-8800FX 600 Вт, 1400 р. Т.35-16-53.
- * Четыре колеса; вытяжку; с/м «Волга»; эл. соковыжималку; два деревенские прялки. Т.44-57-19.
- * Сцепное устр-во к л/а «Волга», дешево; импортн. книжн. полки. Т.44-90-57.
- * Трамблер «ВАЗ-2101», новый. Т.44-06-90.
- * Легковой прицеп, цвет коричневый, хор. сост., марка 8129-ИЖ. Т.44-67-30.
- * Авторезину «ГАЗ-52», 220х508 МИ-173, 4 шт. по 1 т. р. Т.44-32-42, 46-00-18.
- * Автобагажник, зарядн. устр-во, 12 В. Т.44-55-56.
- * Подшипники, магнитола «Лада». Т.46-83-70.
- * З/ч на «М-408, -412», кардан на «ВАЗ», б/у. Т.46-06-37.
- * Авторезину, колючую проволоку, дверн. блок. Т.63-08-21.
- * Автолюб. винт. кантователь. Т.64-10-15.
- * Стартеры «КАМАЗ», «ПАЗ», болгарск. погрузчика, б/у, в хор. сост. Т.64-39-09.
- * Авторезину, раковину, канистры, зеркало, худ., техн. и др. книги, утюг. Т.65-05-42.
- * Одежду жен., р. 44, одежду на девочку 6-8 лет. Дешево. Т.37-11-19.
- * Свадебн. платье, фату, перчатки, в отл. сост., р. 44-46. Дешево! Т.22-00-13.
- * Муж. д/с плащ-пальто (Париж), р. 54-55, нов. Недорого. Т.22-85-70.
- * Костюм муж., новый, цвет темно-серый, р. 48, рост. 3. Недорого. Т.22-76-30.
- * Плащ муж. д/рыбалки, р. 50. Т.33-78-03.
- * Кож. жен. куртку, р. 52-54, свадебн. платье, фату, перчатки. Т.33-68-19.
- * Два свадебн. платья, 46, 48/170-175, фату, хор. сост. Лото. Недорого. Т.35-17-76.
- * Кимоно на ребенка 7-10 лет. Т.35-05-72.
- * Кож. куртку, р. 46-48, 2,5 т. р. Т.37-08-31.
- * Пальто классич. весен., р. 48, 2000 р. Торг. Т.39-20-47.
- * Летн. брючн. костюм, р. 48, 750 р. Т.39-20-47.
- * Плащ муж. (Чехия), р. 48-50. Недорого. Т.44-35-66.
- * Брюки муж., р. 48; платье, р. 42-44. Т.44-90-41.
- * Костюм муж., р. 48-60, телогрейки, хром. сапоги, р. 43, фляги. Т.65-51-19.
- * Джинс. комбинезон, платье на бременную. Недорого. Т.66-19-17.
- * Кожу КРС (хром.), для пошива и ремонта обуви и др. кож. изделий. Дешево. Т.32-04-41.

- * Письм. стол, б/у, в хор. сост., 500 р. Т.32-50-08.
- * Ц/т «Горизонт», диск. телефон, стабилизатор напряжения. Т.29-00-12.
- * Переносной ч/б телевизор «Фотон 31ТБ-40», в раб. сост. Т.32-47-68.
- * Ц/т «Рекорд-61ТЦ», с/м «Волга», х-к «Юрюзань». Т.33-56-66.
- * Ц/т «Славутич-Ц-202», в раб. сост. Т.37-06-72.
- * Переносной телевизор «Ореол», мебель д/дачи, термос. Т.44-12-71.
- * Телевизор «Весна» на з/ч, подшипники. Т.46-83-70.
- * Ш/м «Тула» на з/ч (эл. привод), «Чайку» (ручн. привод). Т.22-45-15.
- * Ш/м (шьет все), алюминиевые баки (40 л). Т.33-96-65.
- * Ш/м «Ягуар». Недорого. Т.8-927-278-49-11.
- * С/м «Фея», электронасос д/полива. Все новое. Т.22-66-07.
- * С/м «Волна» с ц/ф, в отл. сост. Т.35-05-47.
- * С/м «Аурика», зеркало. Дешево. Т.35-68-47.
- * С/м «Фея-2М» без ц/ф. Т.35-07-88, 8-927-105-71-76.
- * С/м «LG» (автомат), б/у 1 год, отл. сост. Т.37-52-47, 8-927-110-61-09.
- * С/м «Исеть-6». Т.44-46-20.
- * Х-к «Орск», отл. сост.; ц/т «Электрон». Т.44-55-92.
- * Х-к «Орск-3», б/у, в раб. сост., 1200 р. Т.32-47-68.
- * 2-камерн. х-к «Минск-15», диван, два кресла. Т.444-234, 35-05-00.
- * Х-к «Бирюса», б/у, в хор. сост. Т.37-51-54.
- * Пылесос «Чайка», ковер 2х3, ш/м «Чайка», люстру хруст. Т.22-24-52.
- * Компьютер, принтер, 6 т. р. Срочно. Т.35-82-89.
- * Компьютер «Пентиум-4». Т.64-43-36, 8-927-100-83-80.
- * Сот. тел. «Samsung S-290». Т.35-33-94, 8-927-101-02-26.
- * Диск. телефон, ц/т «Горизонт», комнатн. цветы. Т.29-00-12.
- * Персидских и полуперсидских котят. Т.29-06-65.
- * Щенков карманных собачек (вязка). Т.32-47-14 (Елена).
- * Пчел. Т.44-26-45.
- * Карпатских пчел, 15 семей. Т.44-21-52, 33-73-48.
- * Щенков немецк. овчарки. Недорого. Т.22-21-50.
- * Дет. тренажер «прыгунки» (с трех месяцев), 300 руб. Ул. Титова, 21-16. Т.35-33-94.
- * Две проф. акустич. колонки VS-15, 300 Вт. Т.8-927-627-75-35.
- * Видеоманитофон JVC, б/у. Т.37-15-67.
- * Алоэ, дачу («Тепловик»), вязальн. маш., оверлок «Крош». Т.22-17-76.
- * Алоэ (3 года). Т.33-36-54.

- * Карнизы, б/у, 3 м (1 шт.), 2,5 м (2 шт.). Т.44-44-84.
- * Рамы оконн., со стеклом, б/у, решетки балкон., веранды, б/у. Т.46-12-39.
- * Межкомнатн. двери, б/у; видеомонитор «Электроника»; раковину д/ванны. Т.33-02-30.
- * Стекло оконное, 23 кв. м (тройка) Недорого. Т.35-08-53.
- * Межкомнатн. двери, б/у; кухон. шкаф. Дешево. Т.35-92-81.
- * Оконн. блок, 2 шт., б/у. Т.35-37-86 (после 18.00).
- * Балк. раму с двумя фрамугами. Т.37-13-64 (с 14.00).
- * Оконн. застекл. рамы, б/у. Т.44-40-37.
- * Межкомнатн. и балконн. двери. Т.44-21-37.
- * Детали для ш/м. Т.46-06-37.
- * Детск. 2-полосн. ролики, р. 20,5-23,5, 100 р. Т.44-21-28.
- * Комплексн. тренажер с вибромассажем, беговой дорожкой, велотренажером. Т.44-32-42.
- * Прялку. Т.64-37-78.
- * Пасеку-прицеп в полном комплекте, фляги 20 л, 40 л. Т.8(274)2-71-64.
- * Сетку рабицу, 6 рулонов. Т.44-24-50.
- * Тестор Ц-4328, новый. Т.33-24-35.
- * Бак алюмин. пищевой, 40 л. Т.44-16-87.
- * Бочку алюмин. с герметичной крышкой, 250 л. Т.22-75-81.
- * Кастрюлю, бидон, канистры пластмассовые, банки. Т.37-28-58.
- * Картриджи от «Сеги-4». Т.66-80-28.
- * Муж. зонт. Т.29-39-26.
- * Электромотор от центрифуги, 7000 об., отл. сост. Т.63-05-37.
- * Кухон. комбайн «Помощница», новый. Т.22-00-13.
- * Эл. двигатель, бак нерж., шинку медную. Т.44-64-73, 35-34-53.
- * 1-конф. эл. плитку, люстру, дорожки, б/у. Дешево. Т.35-68-47.
- * 2-конф. эл. плитку. Т.37-24-83.
- * 16-фундамент. блоки, плиты перекрытия, П-образные, гаражные. Т.65-50-25.
- * Ж/дверь, сварочн. аппарат, 220 В. Т.44-55-56.
- * Электронасос «Малыш», глубинный, со шлангом, б/у Т.22-43-10 (после 17.00).

КУПЛЮ

- * 1- или 2-комн. кв., срочно, недорого. Т.304-034.
- * БМВ на з/ч. Т.8-927-123-34-47.
- * «ВАЗ», можно неисправный. Т.44-41-68.
- * Гараж метал., 4х5 м или больше. Т.35-56-38.

- * 2-комн. кв., 2/5, ж/г. Т.35-90-30.
- * 2-комн. кв. 2/9, Т.35-22-58 (после 19.00).
- * 2-комн. кв., 7/9, ж/г. Т.35-82-79
- * 2-комн. кв., 2/5, б/б. Т.33-68-25, 33-01-37.
- * 1-комн. кв., 2 эт., 7 мкр. Т.37-35-80.
- * 1-комн. кв., 6/9, 6 мкр., 450 т. р. Торг. Т.6-927-625-59-41.
- * 1-комн. кв., 8/9, 10 мкр. Т.22-19-20, 32-44-00 (после 19.00).
- * 1-комн. кв., 9/9, 8 мкр. Т.32-43-99.
- * 1-комн. кв. (р-он «Дет. мира»). Т.44-46-61.
- * 1-комн. кв., 1/5, ж/г, ул. Чапаева, 116г. Т.37-00-09 (после 19.00), 8-927-229-27-62.
- * 1-комн. кв., 4б мкр. Ул. Каховская, 5-63.
- * М/с, 14/30, 9/9, ж/г. Т.44-62-23, 44-15-35, после 16.00.
- * Комнату, 18/24, 8/9, ж/г, ремонт, ж/д, 300 т. р. Т.29-32-85 (вечером).
- * 1-комн. м/с, 6 мкр. (за «Ладьей»). Т.35-06-74, 39-17-44.
- * Квартиру, 33/49, 3 эт. (р-он Обелиска). Т.44-47-68.
- * Две комнаты: 19/24, 2/5, ч/у, и 15/17, ч/у, Комарова, 146. Т.8-927-629-78-01.
- * Комнату с ч/у, 22 кв. м, газ, вода, АОГВ, с/г (р-он пожарки). Т.35-18-26.
- * 2-эт. жилой дом (Рощино Вольско-го р-на), 20 сот., все удоб. Т.46-45-31, 44-54-97.
- * Дом в с. Красная Речка, 20 сот., зимний водопровод. Т.8-903-021-80-79.
- * Дачу («Садовод»). Т.44-30-91.
- * Дачу (ост. «Нефтебаза»), дом, 8 сот. Т.44-92-83.
- * Дачу в Павловке («Фосфор»), 4,6 сот. Недорого. Т.44-45-51.
- * Дачу на сбросном канале, 10 сот. Т.44-37-86.
- * Дачу на сбросном канале, 12 сот., 2-эт. дом. Дорого. Т.44-11-44.
- * Дачу («Химик-1»), 5,2 сот., кирп. дом. Т.46-16-74, 44-62-76.
- * Дачу за ГЭС, кирп. дом, 6 сот. Срочно. Т.44-69-50.
- * Дачу, близко от города. 4-конф. газ. плиту, б/у. Т.44-39-64.
- * Дачу на Песках («Волжские зори»). Т.39-17-89.
- * Дачу на РТИ, 10 сот., дом. Дешево. Т.39-32-19.
- * Дачу («Химик-1»). Недорого. Т.39-32-37.
- * Дачу, 10 сот. Недорого. Т.35-61-35.
- * Дачу, 8 сот., 2-эт. кирп. дом. Т.35-39-53 (после 19.00).
- * Дачу («Малиновка»), дом, 8 сот. Т.35-60-39.
- * Дачу, 10 сот. Т.64-37-78.
- * Дачу на сбросном канале, 6 сот., дом, 20 т. р. Торг. Т.64-43-45.
- * Дачу в Ивановке, 9 сот. Недорого. Т.64-43-80.
- * Дачу («Заречный»), 10 сот., фундамент под дом. Т.37-31-17.
- * Дачу у элеватора («Прогресс»), 5,5 сот., дом. Т.37-09-25.
- * Дачу (р-он Меровки), 6 сот., дом. Т.37-28-62.



Москаленко Е.А., Голубкова Г.В. с аппаратами ДЭНАС

Борисевич В.Н.
ДЭНС-очки для избавле-
ния от очков

НАСТОЯЩАЯ ПРАВДА О ДЭНС-ТЕРАПИИ

Сенсация! Для здоровых, больных и медиков. А знаете ли вы, что скоро в медицинских учреждениях будут применять очень эффективный метод динамической электростимуляции с целью лечения больных и оказания первой медицинской помощи, используя аппарат ДЭНАС? Правда, многие балаковцы его давно используют в домашних условиях, и небезуспешно. Это относится к тем, кто в полной мере владеет знаниями о ДЭНС-технологии. Располагая такой информацией, в поисках правды отправилась в ДЭНАС-центр (аптека № 81). И вот что мне удалось узнать.

Борисевич В.Н., руководитель ДЭНАС-центра:

- Аппарат для немедикаментозного лечения в домашних условиях выпускается корпорацией «ДЭНАС МС» в г. Екатеринбурге. Эта корпорация-производитель, работающая по международным стандартам, является обладателем международных брендов. Филиалы корпорации работают в нескольких странах мира, а аппараты используют в западных клиниках. В январе 2005 г. аппараты нового поколения ДиаДЭНС-Т и ДиаДЭНС-ДТ прошли сертификацию на соответствие европейским стандартам качества в Германии. Вот вам настоящая правда. Одна из задач нашего ДЭНАС-центра - обучить людей правильному и эффективному использованию данных аппаратов на практике. Аппарат возможно приобрести только через ДЭНАС-центр, поэтому подделка исключена. Уникальность аппарата заключается в философском подходе при его изобретении. Это сплав достижений западной медицины и восточных представлений о человеке как биоэнергетической системе. Метод

заключается в восстановлении утраченных функций организма с помощью электродинамической рефлексотерапии, т.е. в воздействии на определенные биологически активные точки и зоны, расположенные на коже, с помощью электрического тока

Москаленко Е.А., фельдшер «Скорой помощи» высшей квалификации (прошла специализацию по ДЭНС-терапии в г. Екатеринбурге)

- Я 30 лет оказываю экстренную помощь и очень сожалею, что уникальный аппарат ДЭНАС еще не используется в арсенале нашей службы

Эту возможность я реализую в ДЭНАС-центре. Люди, которые обращаются к нам, начинают понимать, что здоровье в их руках. Приходится убеждать людей в способности организма самовосстанавливаться. ДЭНС-терапия меняет стереотипы человека в подходе к лечению заболевания. Аппарат не «лечит», а работает с организмом больного на полном доверии к нему. Эффекты, которые мы получаем при работе с аппаратом (обезболивающий, противовоспалительный, спазмолитический, иммуномодулирующий и др.), имеют физиологическую природу. То

есть организм исцеляет себя сам!

Аппарат ДЭНАС - это «доктор», который всегда с вами, и результаты его воздействия одинаково благотворны для любой возрастной группы. Он прост в обращении и безопасен при грамотном его использовании.

Многие люди, потерявшие веру в выздоровление, используют ДЭНС-терапию как последний шанс и получают положительный результат. Это правда. Противопоказания в ДЭНС-терапии есть, но их немного. В нашем центре каждый может получить индивидуальную консультацию и выяснить возможности ДЭНС-терапии для себя и своих близких. Многим, кто уже имеет аппарат или желает приобрести, открыты большие возможности для помощи родным, друзьям, себе и своим детям. Мы приглашаем всех желающих на семинары по ДЭНС-терапии. Вы научитесь грамотно использовать аппарат при лечении различных заболеваний. Занятия и консультации бесплатны - это правда. Контактные телефоны 37-50-40, 35-33-37.

Много информации я получила о ДЭНС-терапии, но в поисках правды задумался каверзный вопрос:

- Если это чудо-аппарат, то почему его не используют в больницах и поликлиниках?

Голубкова Г.В., врач-педиатр (прошла специализацию по ДЭНС-терапии в Москве):

- Правда очень простая. Сначала корпорация «ДЭНАС МС» получила сертификат и лицензию на производство данных аппаратов, после этого началась работа по регистрации самого метода ДЭНС-терапии. Прошли годы, и вот результат: 4 марта 2005 г. федераль-

ная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития выдала регистрационное удостоверение № ФС-2005/004 на метод «Динамическая электростимуляция». Так что регистрация ДЭНС-терапии открывает большие перспективы на рынке медицинских услуг. Поэтому мы приглашаем медработников, врачей получить более подробную информацию в нашем ДЭНАС-центре. Дорога по оказанию платных медицинских услуг с помощью новейших технологий открыта. Возможности ДЭНС-терапии правда уникальны. Например, при лечении энуреза не всегда традиционная медицина помогает. На собственном опыте я убедилась, что ДЭНС-терапия излечивает энурез. Стоит только родителям использовать этот шанс. Лечение аденонидов избавит от операции. Аппарат можно использовать для помощи детям с самого рождения. Вы скажете спасибо ДЭНС-терапии, когда с ее помощью избавите своих родных и близких от мучивших их годами болезней. Для ДЭНАСа безнадежных больных нет. Каждому он может стать лучшим доктором. Звоните нам и узнавайте о возможностях ДЭНС-терапии более подробно.

- Моя знакомая в надежде на исцеление попала в один из ДЭНАС-центров, где ее обследовали и поставили диагноз. Приобрела она аппарат. Потом ее «полечили», и домой она пришла не в лучшем состоянии, - продолжаю «пытать» представителей ДЭНАС-центра. Пусть говорят правду. - Что же это за лечение такое?

Мне сказали правду. Оказывается, с помощью аппаратов семейства ДЭНАС диагноз ставить нельзя, а значит, ни о каком обследовании не мо-

жет быть и речи. При правильном использовании аппарата человек чувствует себя комфортно во время и после лечения. Поэтому совет мой балаковцам: обращайтесь к медикам, имеющим специализацию по ДЭНС-терапии, которые гарантируют качество обучения и безопасность в использовании аппарата. Опасайтесь всяких «шоу» с демонстрацией уникальных возможностей аппарата. Когда вам кто-то представляется врачом, потребуйте предъявить диплом, как это сделала я.

Мой последний вопрос:

- У меня складывается впечатление, что ДЭНС-терапия - это новый подход в отношении к своему здоровью. Это так?

Немудрова Г.Н., врач (прошла специализацию по ДЭНС-терапии в г. Екатеринбурге):

- Аппарат ДЭНАС есть материальное воплощение совершенно новой медицины - медицины информационного общества. Больной орган можно сравнить с областью государства, в которой управление стало неэффективным. Надо встряхнуть этих «управленцев». Искать новые пути и решения для исцеления больного органа. В этом вам поможет ДЭНАС-медицина. Те, кого называют больными, делятся (то есть сами делят себя) на три группы:

- те, кто желает выздороветь;

- те, кто желает остаться со своими привычными болезнями и постоянно свыкается с новыми;

- те, кто жить не желает, явно или тайно предпочитая умереть.

ДЭНАС может помочь всерьез только первым - это правда. Мы ждем вас в нашем ДЭНАС-центре.

P.S. Когда я возвращалась из ДЭНАС-центра, встретила знакомую, которая мне рассказала об излечении астмы аппаратом ДЭНАС. Я вспомнила, как она раньше задыхалась. Значит, все, что я услышала от медиков, - правда!

Н Зарочинцева

ДОСКА ПОЧЕТА

Тебе,
болельщик!

ЗАДВИЖКИ

Д.50 - 680 руб.

Д.150 - 2780 руб.

С наступлением весны все ярче и красивее становится

лючается в философском подходе при его изобретении. Это сплав достижений западной медицины и восточных представлений о человеке как биоэнергетической системе. Метод

Эффекты, которые мы получаем при работе с аппаратом (обезболивающий, противовоспалительный, спазмолитический, иммуномодулирующий и др.), имеют физиологическую природу. То

фика и лицензия на производство данных аппаратов, после этого началась работа по регистрации самого метода ДЭНС-терапии. Прошли годы, и вот результат: 4 марта 2005 г. федераль-

это за лечение такое?

Мне сказали правду. Оказывается, с помощью аппаратов семейства ДЭНАС диваноз ставить нельзя, а значит, ни о каком обследовании не мо-

мне рассказала об излечении астмы аппаратом ДЭНАС. Я вспомнила, как она раньше задыхалась. Значит, все, что я услышала от медиков, - правда! Н.Зарочинцева

ДОСКА ПОЧЕТА
С наступлением весны все ярче и красивее становится окружающий нас мир. Теперь и мы сполна можем радоваться солнышку, цветущему саду и зеленой траве. Недавно в глазном отделении городской больницы нам сделали операцию. Слава Богу, у каждой из нас она завершилась успешно, теперь мы с уверенностью говорим об этом.

А вот решиться на операцию было довольно трудно, сомнения и волнения не давали покоя. И все же врач-офтальмолог Ольга Николаевна Бурова убедила нас в необходимости сделать этот решительный шаг, вселила надежду в наши души. Мы восхищены ее внимательностью, тактичностью и добротой души. К тому же она талантливый хирург и хороший организатор. В ее отделении царит атмосфера доброжелательности. С искренним сочувствием обращаются со своими пациентами врачи В.А.Белан, И.О.Максимова, медицинские сестры Т.Н.Симбирцева, Л.А.Люшина, О.В.Федорова, Е.А.Варфоломеева и другие.

Хочется выразить благодарность всем работникам глазного отделения городской больницы за золотые руки, добрые сердца, внимание и уважение к нам, больным людям. От души желаем работникам этого коллектива здоровья, благополучия, удач.

С уважением, ветеран труда В.Юркина и ветеран войны А.Попова

Тебе, болельщик! ЧЕМПИОНКА ПО САМБО

С 27 по 30 апреля в Ржеве проходило первенство России по самбо среди девушек 1989-1990 г. р. По сообщению балаковского тренера Анатолия Сучкова, воспитанница ДЮСШ №1 Курдяева Мария в весовой категории 45 кг заняла первое место.

ЗАДВИЖКИ
Д.50 - 680 руб.
Д.80 - 1050 руб.
Д.100 - 1300 руб.
Д.150 - 2780 руб.
Д.200 - 4900 руб.
Д.250 - 6900 руб.
ВЕНТИЛИ, КЛАПАНЫ, КРАНЫ, ФЛАНЦЫ
Скидки
Т.44-79-71, 8-927-227-00-11

66-12-69 - подростковый телефон доверия.
Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.
Каждую среду с 15.00 до 17.00 - консультации юриста, врача.
Каждый четверг, пятницу с 13.00 до 15.00 - горячая линия «Сверстник - сверстнику» (вас консультируют волонтеры).

Милые женщины!

Косметическая компания

«AVON»

предлагает дополнительный заработок. Бесплатное оформление и каталоги.

СКИДКИ! ПОДАРКИ!
Тел.32-47-58

УСЛУГИ

УТЕПЛЕНИЕ И РЕСТАВРАЦИЯ ДЕРЕВЯННЫХ ОКОН ПО ШВЕДСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. КРЕДИТ. Т.30-37-46.

РЕМОНТ ИМПОРТНОЙ ТЕЛЕ-, ВИДЕОАППАРАТУРЫ. ГАРАНТИЯ. Т.30-19-61, 32-00-61.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ, ТАМБУРЫ, ПОДЪЕЗДЫ. Т.22-70-24, 35-16-08.

• * Изготовим двери, решетки и другие изделия из металла. Т.64-39-19.

ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРКА, МОНТАЖ ТЕПЛО-, ВОДОСНАБЖЕНИЯ И КАНАЛИЗАЦИИ, В Т. Ч. МЕТАЛЛОПЛАСТИК. УСТАНОВКА САНТЕХНИКИ. ГАРАНТИЯ. Т.22-19-20.

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ, МАГНИТОФОНОВ, УСТАНОВКА ТЕЛЕАНТЕНН. ГАРАНТИЯ. Т.66-34-16, 32-00-61.

ЗАКУПАЕМ
б/у аккумуляторы, пластмассу.
ПОВЫШЕНИЕ ЦЕН

г. Балаково, ул. Вольская, 1.
Т.301-999, 44-21-69

ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ. РОЗЫСК ЛИЦ, ИМУЩЕСТВА. ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО, НАДЕЖНО. Т.30-27-59, ДИСПЕТЧЕР: 22-23-04, 64-43-67. ЛИЦЕНЗИЯ.

• * Грузоперевозки по России. «Фиат Дукато», 14 куб Т.32-08-36, 8-927-162-85-10.

303-303
ТАКСИ

• * Установка оконных и дверных блоков с врезкой замков. Настил и сварка линолеума. Отделка рейкой балконов, бань, металлических дверей. Т.35-62-77, после 17.00.
• * Строитель-профессионал выполнит строительные работы, кладку печей и каминов. Т.8-905-325-48-06, 8-927-105-56-21.

ИМПОРТНЫЕ ЛОДОЧНЫЕ МОТОРЫ,

НОВЫЕ И Б/У, В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ.

Ул. Ленина, типография «Авангард».

Т.304-111

ПРОДАМ

• * 3-комн. кв., 39/63, 9/9 (р-н старой пожарки), домофон, тамбур, телефон. Т.35-17-69.
• * 2-комн. кв., 4/9. Т.33-89-93.
• * 1-комн. кв., 19/36, 8/9, кирпичный, в ж/г. Т.303-799.
• * 1-комн. «малосемейку», 14/26, 3/5, 3 м-н. Т.22-41-86, после 18.00.
• * 1-комн. «малосемейку», 12/21, 4/5, 46 м-н, ц. 270 тыс. руб. Т.68-81-01.
• * 1-комн. «малосемейку», 12/30, 8/9, 7 м-н, ц. 355 тыс. руб. Т.39-06-43.
• * 1-комн. кв., 12,5/28,5, 9/9, 9 м-н, лоджия, жел. дверь. Без посредников. Т.44-65-17.

• * Дом и земельный пай в деревне, или поменяю. Варианты. Т.8-917-203-43-76.
• * «УАЗ» с прицепом. Т.8-927-126-80-57.
• * «Газель»-тент, срочно. Т.8-927-278-24-99.
• * Электродвигатель, 25 кВт. Т.8-927-168-32-53.
• 3-створчатый шкаф, 1,5-спал. кровать с ящиками для белья (ЕМК), в хор. состоянии. Недорого. Т.37-07-79.
• Пчел. Т.33-09-15.

КУПЛЮ

• * 1-комн., 2-комн. кв. или «малосемейку». Т.68-11-70.

КУПЛЮ ФЛАНЦЫ

Т.32-02-84,
8-927-278-73-05

САХАР МУКА

бесплатная доставка, без выходных

66-29-18


РАЗНОЕ

БОССС продолжает встречи с населением города по округам с целью изучения проблем города. С предложениями о встречах заинтересованным лицам и организациям звонить по тел. 44-34-23, 66-32-01.

• * Сдам комнату, ч/у, ул. Харьковская. Т.22-63-98.
• * Сдам 2-комн. кв., 1 м-н, с тел. Т.33-59-98 (после 19.00), 44-32-46.

ТРЕБУЮТСЯ МАСТЕРА ПО МАНИКЮРУ, КОСМЕТОЛОГ, СТОРОЖА. Т.64-35-99, 64-39-04.

Пишите нам: г. Балаково, ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция), 35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные  печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 21.00, фактич. - 21.00
Объем 3 п.л. Заказ №36. Тираж 22000. Цена свободная

Гл. редактор СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
Редактор Дмитриева И.С.
Отв. секретарь Сперанская Е.Ю.

ИЗДАТЕЛЬСТВО ООО «ВИРМА»
РЕДАКЦИОННАЯ

ЭПОХА

Газета неисправимых оптимистов 2005 №9

ДЫРКА НА ДЫРКЕ - ПИРСИНГ FOREVER

В детстве почти все боятся уколов, и редко когда плановые прививки или визит к стоматологу обходятся без небольшого скандалчика с родителями. Но вот поэтом у некоторых людей отношение к этой «прикольной» проблеме резко меняется. Именно в последнее время, когда стал популярным такой вид украшения, как пирсинг. Собственно говоря, известен он был давно, ведь желание украсить себя естественно всему живому. Вот поэтому женщины (да и мужчины) в разных странах мира прокалывали себе самые разные части тела. Однако наши соотечественники до недавнего времени ограничивались только ушами.

Девушки и женщины носили в проколотых ушах серьги, которые показывали товаркам уровень их благосостояния. А вот у мужчин дело было и тогда сложнее. В отличие от пиратов, в царской России серьгу в ухо вставляли матросу, впервые пересекавшему экватор, но чаще одинокая серьга в ухе парня говорила о том, что ее хозяин - казак, младший сын в семье, или единственный, оставшийся в живых. Учитывая это, их оберегали, старались не посылать в смертельный бой. Сегодня серьга может говорить о самом разном, даже о том, что обладатель просто «гоним». Искать тайный смысл здесь бесполезно, хотя когда-то серьга в левом мужском ухе означала, что ее хозяин - наркоман. А в правом - говорила о нетрадиционной сексуальной ориентации ее владельца.

УШИ, НОГИ И ХВОСТЫ

Сегодня прокалывают не только уши, но и самые немыслимые части тела. И носят там не только сережки, но и большие куски металла. И что втыкать - каждый решает сам. Определенных рекоменда-

ций 10-15 дней у вас возникнут достаточно серьезные проблемы с приемом пищи. Кроме того, что нельзя есть в это время горячее, холодное, острое, сладкое, кислое, твердое, употреблять алкоголь. Придется отказаться от этого вида пирсинга и тем, чья профессиональная деятельность связана с речью - дикция после прокола языка или губ заметно меняется, причем не в лучшую сторону. Появляется своеобразное металлическое прищипывание; могут возникнуть проблемы и при поцелуе.

БОЛЬНО ЛИ ЭТО?

По мнению некоторых специалистов, «противопоказаний к пирсингу не так уж и много». Но, как признался один из спецов-дыроколов, это не всегда так безопасно. Специалист-пирсингист (по профессии врач-невролог) Алексей комментирует это увлечение так:

- Отношение к пирсингу, как к простому уколу, крайне легкомысленно. А вот с мифами относительно ухудшения зрения в результате прокола мочки уха все наоборот. На поверхности

уха находится около 150-200 точек, воздействуя на которые, можно активизировать работу всех без исключения органов тела. Эти точки называются биологически активными. Они неравномерно рассыпаны по наружной и внутренней поверхности ушной раковины, образуя зоны, которые контролируют системы органов (пищеварительный

Помни об этом:
если технология стерилизации нарушена, тогда невинный пирсинг грозит такими инфекциями, как ВИЧ, гепатит С или заражение крови!

Еще одно место, которое так и норовят проколоть молодые люди, - это бро-

дажное мнение, прокол мочки уха



прокола. Кровотечения, незаживающие раны или вырывание сережки - тоже довольно частые явления. Пирсинг может вызвать множество проблем, включая серьезное кровотечение от прокола и образование слишком больших шрамов и рубцов. Но все это не самое страшное, такое может произойти с каждым, даже если специалист по пирсингу использует стерильный инструмент. Если

калывания мочки уха. Эти приспособления невозможно простерилизовать. При пирсинге велика вероятность образования keloidного рубца. На месте прокола возникает уплотнение, которое начинает расти и может сопровождаться жжением и зудом. Рубец плохо лечится, иногда его приходится удалять хирургически.

Подготовил А. Моклов

УШИ, НОГИ И ХВОСТЫ
Сейчас прокалывают не только уши, но и самые немудреные части тела и носят там не только сережки, но и довольно большие куски металла. Куда, сколько и что втыкать - каждый решает сам. Определенных рекомендаций не существует. Но статистика (только зарубежная) говорит о том, что пирсинг очень популярен среди студентов и неформалов. Молодые люди чаще всего прокалывают мочку уха (31 процент опрошенных), девушки предпочитают либо мочку уха, либо пупок (29 процентов). На втором месте прочно обосновался нос. А вот украсить металлом свой язык решаются уже немногие. Это достаточно больно и долго заживает. Перед тем, как решиться его проколоть, стоит вспомнить, что язык - прежде всего орган вкуса, а при прокалывании уничтожается множество вкусовых рецепторов. И мало приятного всю оставшуюся жизнь просить окружающих пробовать то или иное блюдо только потому, что ваш собственный, такой красивый язык ничего не ощущает.

ЯЗЫК МОЙ ДЫРЯВЫЙ

Проколы языка заживают в течение 1-2 месяцев, но есть одно «но» - в пер-

Невинный пирсинг грозит такими инфекциями, как ВИЧ, гепатит С или заражение крови!

Еще одно место, которое так и норовят проколоть молодые люди, - это брови, хотяazole глаз буйную фантазию приходится сдерживать, потому что вполне реальна опасность лишиться зрения.

НА ПОПЕ - ЭТО КРУТО!

Дальше фантазия беспорядочно скачет по телу. Так, одна из последних придумок - пирсинг копчика, один из самых сложных видов пирсинга. Сложность прокола заключается в точности совпадения отверстия, пробиваемого в кончике и горизонтального отверстия, проходящего через кость, а также в последующем, не всегда мирном сосуществовании вашего тела и, например, кровати. Проколы губ и сосков даже не очень хочется описывать.

Помимо «наземной» красоты и достигнутого самовыражения пирсинг можно отнести к способам похудения на несколько килограммов во время заживания мочка прокола, а вот об опасности этих украшений нужно предупредить.

тракт, органы дыхания и пр.) Вопреки расхожему мнению, прокол мочки уха в точке, отвечающей за зрение, не только не ухудшит его, но и поможет его сохранить, особенно если носить золотые сережки. А на боковой поверхности уха немало точек, отвечающих за деятельность мозга, и «неточное» попадание при этой процедуре вполне вероятно. Безвредность прокола пупка и бровей тоже

очень относительна, и категорически не рекомендуется трогать нижнюю губу.

Снова-таки согласно зарубежным исследованиям, почти каждый пятый студент, который когда-либо прокалывал любую часть тела, имел разного рода осложнения, связанные с проколом - в основном это было воспаление на месте

прокола. Кровотечения, незаживающие раны или вырывание сережки - тоже довольно частые явления. Пирсинг может вызвать множество проблем, включая серьезное кровотечение от прокола и образование слишком больших шрамов и рубцов. Но все это не самое страшное, такое может произойти с каждым, даже если специалист по пирсингу использует стерильный инструмент. Если же технология стерилизации нарушена, тогда невинный пирсинг грозит такими инфекциями, как ВИЧ, гепатит С или заражение крови.

ВОЗЬМИ В ГОЛОВУ

Пирсинг - в полном смысле слова хирургическое вмешательство, при котором из-за неправильного разреза может быть задет даже нерв (особенно рискованно в этом смысле проколы бровей). При диабете, экземах, контактных аллергиях легко раздражаемой коже тоже придется отказаться от пирсинга.

При лицевом пирсинге могут возникнуть такие проблемы, как врастание украшения при прокалывании губы либо большая кровопотеря при прокалывании языка. Особенно болезненно повреждение лицевого нерва. Не стоит делать пирсинг пупка или на лице машинками-пистолетами для про-

калывания мочки уха. Эти приспособления невозможно простерилизовать. При пирсинге велика вероятность образования keloidного рубца. На месте прокола возникает уплотнение, которое начинает расти и может сопровождаться жжением и зудом. Рубец плохо лечится, иногда его приходится удалять хирургически.

Подготовил А. Макроусов

Р.О.Б.ледырие

Но, как говорится, охота пуще неволи, и если решение окончательное и обжалованию не подлежит, то необходимо соблюсти несколько обязательных правил. Используйте только украшения для пирсинга. Они изготавливаются из материалов, не вызывающих аллергической реакции. Чаще всего это хирургическая сталь, золото, серебро, титан, реже - брас (ювелирный сплав на основе меди с родиевым покрытием). Украшения из золота вставляются в свежий прокол только при отсутствии индивидуальной непереносимости золота, в противном случае золотое украшение можно вставлять только через пару недель.

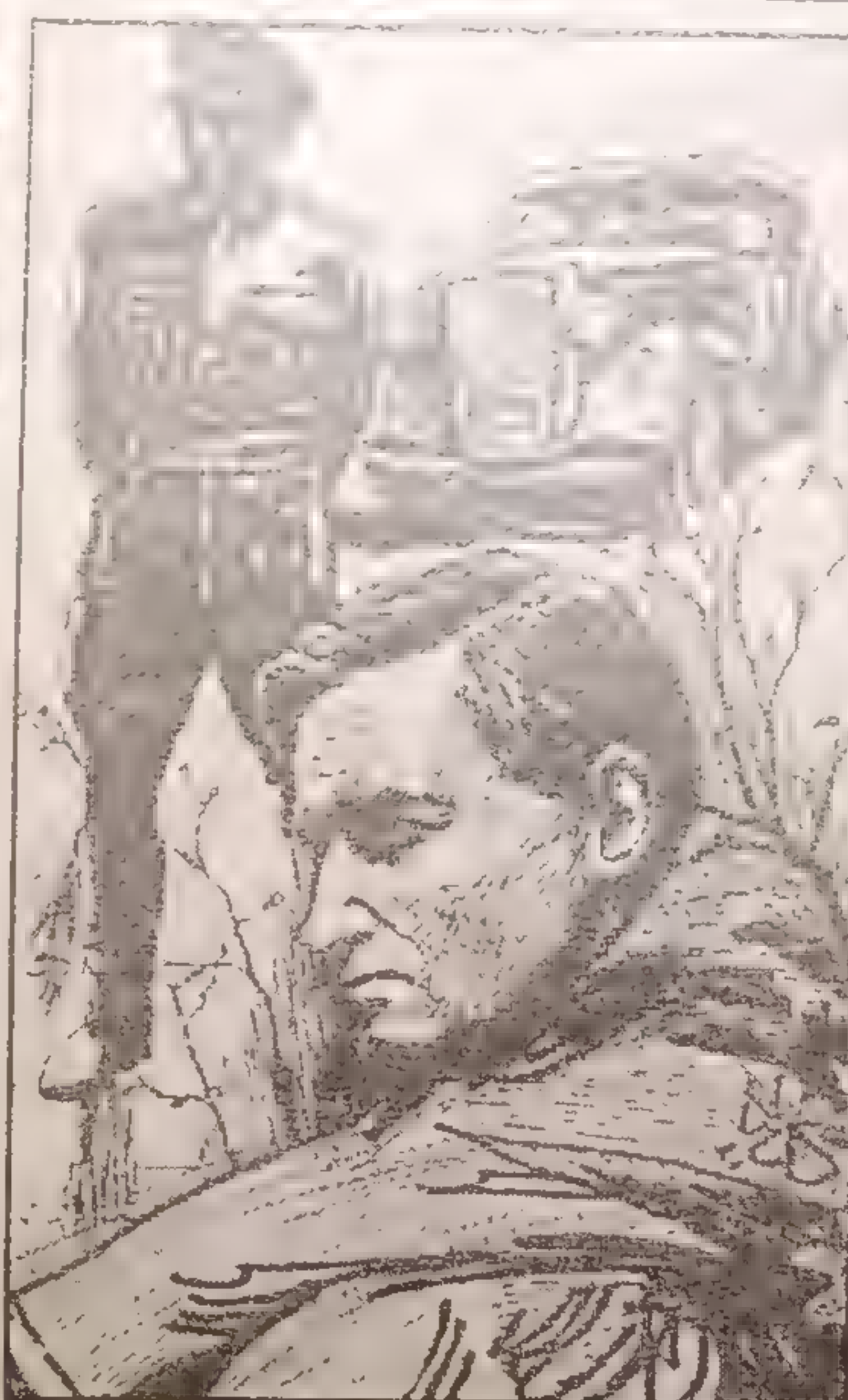
Да, и еще - перед походом в пирсинг-салон обязательно поешьте, чтобы избежать головокружения.

ШКОЛА ЮНОГО РАЗВЕДЧИКА

«Свободная газета» объявляет набор в заочную школу юного разведчика. Вы спросите, что это такое? Мы отвечаем: это - супер! Пройдя несколько ступеней обучения, обретя соответствующие навыки, вы сможете заявить о себе на страницах нашей газеты. У нас нет деления на новичков и «дембелей», каждый может доказать, что он лучший. Каждое получаемое задание будет готовиться в соответствии со способностями каждого отдельного курсанта. Начисляемые очки будут заноситься в личный послужной список, а ежемесячное повышение в звании зависит только от морально-деловых качеств и активности.

Для того, чтобы подать заявку на поступление, необходимо прислать автобиографию и собственную фотографию любого формата. Спешите - до конца мая и только до конца мая мы принимаем ваши письма. Пометка на конверте - «Штирлиц» - обязательна. До скорых встреч, коллеги! Явки и пароли подготовлены.

Штирлиц



САМИ ВИДЕЛИ

На старом кладбище возле могилки маленького мальчика, умершего в 1961 году, четыре девицы весело распивали бутылочку-другую водки. Смех и озорные анекдоты в их исполнении были слышны всем, пришедшим на кладбище в это Пасхальное воскресенье. Побросав мусор прямо за оградку, девушки отправились восвояси. Так кто же все-таки соблазнил Адама?

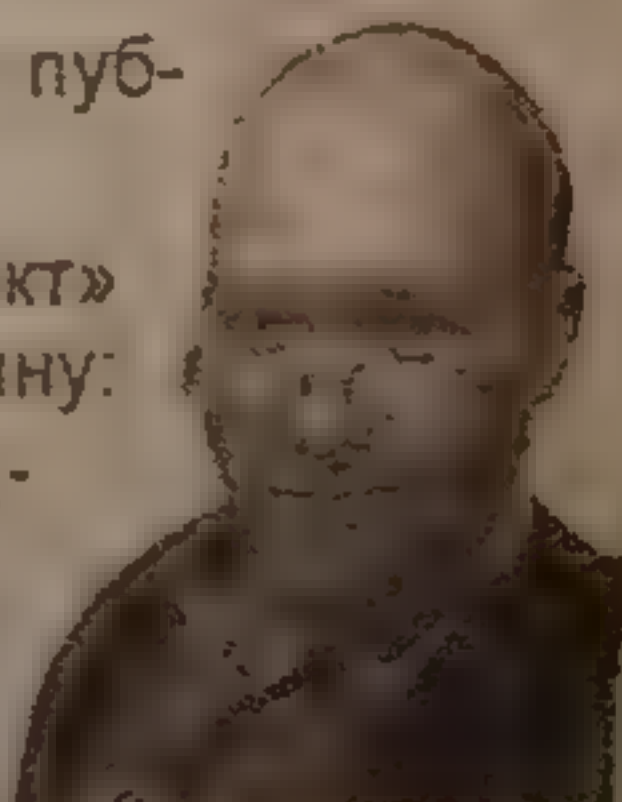
Автосалон. Клиент хочет посмотреть автомобиль. Менеджер отлучается за ключами. Когда он приходит, то видит, что клиент уже сидит в салоне облюбованной «Лады» четырнадцатой модели. Заметив недоумение в глазах менеджера, клиент спокойно ответил на немой вопрос:

- Ты так долго ходил, что я решил сам открыть. Не зевай на работе!

В одном из пивных баров по улице Минской маленькая девочка, пользуясь тем, что родители были заняты дегустацией пенного напитка, ходила от столика к столику и собирала в кармашки сладости и угощения от сердобольной публики. Любите детей!

Разношерстная публика, заполонившая балаковский «проспект» (ул. Ленина) после 21 часа 3-го мая наблюдала следующую картину: плюгавенький мужчина лет 45 на собственных плечах выносил из подворотни девушку. Судя по их несчастным, обрывочным репликам, молодая особа являлась дочерью своего «грузику». Выводы делайте сами!

Всегда ваш А.С.



Редактор проекта А.Сергеев

АБВГДейка

Англичанки до 30 лет глушат спиртное в больших количествах, нежели их матери, и готовы ради карьеры переспать с начальником. Но вместе с тем, 90 процентов опрошенных британок мечтают о белом подвенечном платье и традиционной свадьбе, а 7 из 10 хотят детей только от законного супруга. Сегодняшние девушки, выросшие в неполных семьях, не хотят повторять ошибок своих родителей.



Борьбу с курением надо начинать с яслей и детских садов. В Будапеште в рамках общевенгерской программы распространяются плакаты и видеоролики со знаменитыми сказочными персонажами, заболевшими после знакомства с табачными изделиями.

Всего 50 тысяч долларов - и ваш любимец будет клонирован. Законно, но только в отношении домашних животных. Двуногие любимцы в США по-прежнему не подлежат копированию.

Генетические исследования 1600 пар женщин-близнецов были проведены в английской клинике им. Св.Томаса. В компьютер были внесены не только генкоды близняшек, но и данные об их родителях и детях по женской линии. Когда данные были обработаны, ученые сделали выводы, которые их же и ошеломили. Оказывается, так называемое «легкое поведение» наследуемо! Яблоко от яблони далеко не падает. Видимо эта пословица не имеет аналогов в английском варианте...



Даешь Фандорина! - такой лозунг можно применить к затее Пола Верховена сделать американскую версию первого фильма по произведениям Б.Акунина. Американец, снявший «Инстинкт» много лет назад, надеется, что его картина «Азателла» будет иметь больший успех.

Даешь Фандорина! - такой лозунг можно применить к затее Пола Верховена сделать американскую версию первого фильма по произведениям Б.Акунина. Американец, снявший «Инстинкт» много лет назад, надеется, что его картина «Азателла» будет иметь больший успех.

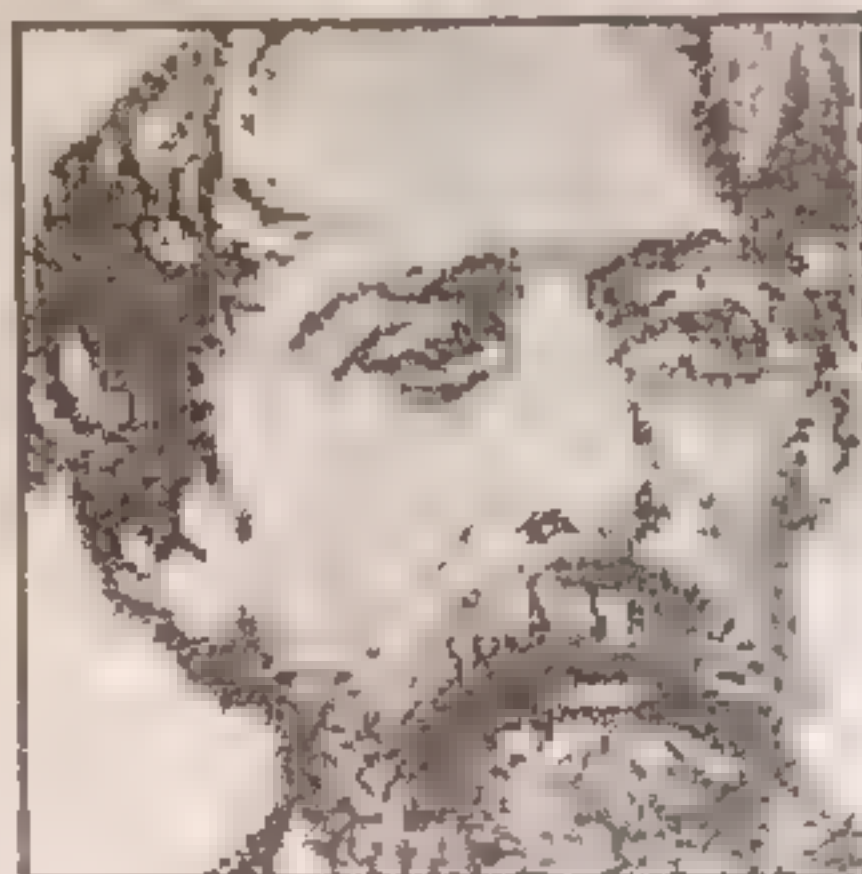


Star-Ё НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ РОДИЛИСЬ...

Наш календарь

...165 лет назад

Альфонс Доде. В трилогии «Необыкновенные приключения Тартарена из Тараскона» вывел образ французского «брата» барона Мюнхгаузена. Термин «альфонс» к Доде никакого отношения не имеет.



...141 год назад - Этель Лилиан Войнич. Малоизвестная в буржуазном мире писательница, имевшая большие тиражи в СССР. Роман «Овод» - один из образцов английской литературы. Остальные части романа - «Овод в изгнании» и «Сними обувь свою» (написанная уже в США) - вряд ли кто читал, и дальнейшая судьба



итальянского революционера больше известна из нас.

...118 лет назад - Владимир Маяковский. Известные стихи «В шампанском» и прочие стихи написал до революции. Октябрь, ноябрь и декабрь 1917 года поэту пришлось не по душе, и он уехал в Эстонию. Переживал по-стальгическому, о чем свидетельствует автобиография в стихах и щемящие душу эмигрантские сонеты.

...114 лет назад - Михаил Булгаков. Его пьеса «Дни Турбиных» во МХАТе пережила почти тысячу аншлагов во времена Сталина. Нравилась она вождю народа, хотя критики и разобили «белую гвардию» в пух и прах. Бюрократы от искусства отыгрались на книгах. Они увидели свет спустя

То что-то пропадет, то актер что-то себе ломает, то пленки исчезнут. Американцы хотят рискнуть, наши сериал вроде делают. Думаете, выйдет? Когда в столице решат квартирный вопрос...

...101 год назад - Сальвадор Дали, злостный курильщик сигар. Начитался фрейд-адлеров, стал рисовать свои видения, женился на русской, считал себя гением, его считали одним из отцов-основателей сюрреализма. Как-будто Босха не было и вовсе... Сочетай несочетаемое, обычное с парадоксальным - главное, чтобы это было востребовано. Народу нравилось, деньги текли, большие деньги - сюрреализм. Жаль, что художник умер от перерыва - рак. Реализм. Чудаки украсят мир.

...82 года назад - Исаак Шварц, композитор. Он мог бы ничего не написать, лишь песню Верещагина. Этого бы хватило. А еще были балеты, симфонии, и романсы...

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят

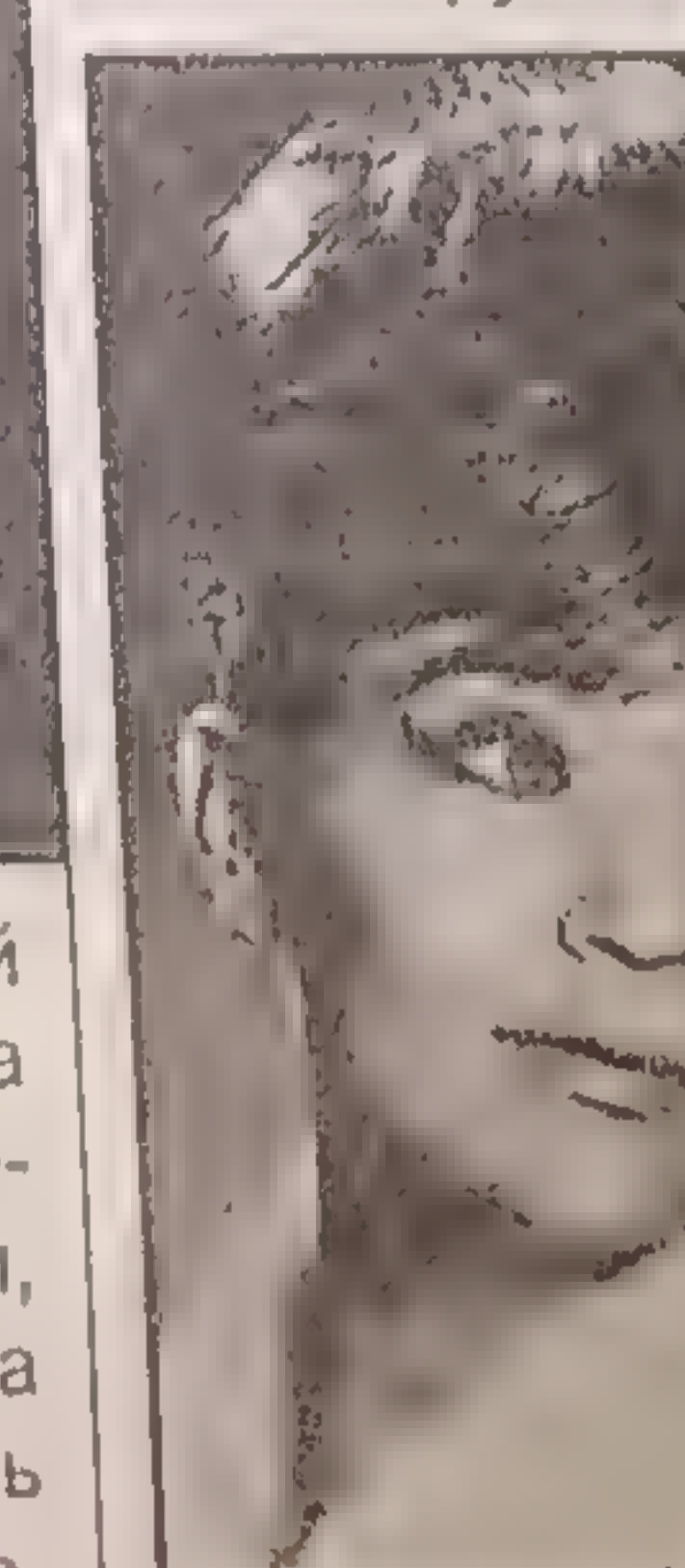
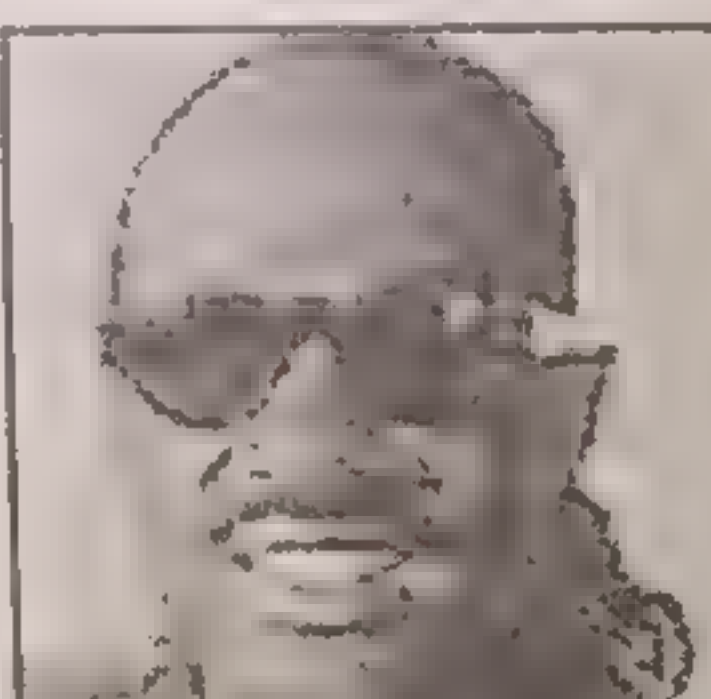
стоят недешево, подзащитные тоже не посуду по ресторанам моют.

Жанне Прохоренко - ... пять. Самая заметная и, может быть, лучшая ее актерская работа - роль в кинофильме «Баллада о солдате» Григория Чухрая. Девчонка совсем еще, а тут Каннский кинофестиваль, всенародное признание. Однако судьба актрисы сложилась не так, как ей хотелось бы... Здесь и зависть именитых, нежелание некоторых режиссеров идти против «народных» и «заслуженных». Недавно Прохоренко «засветилась» в сериале. Дай Бог, все еще будет.

...61 год назад - американский фантазер Джордж Лукас и на 8 лет позже - его коллега Роберт Земекис. Классики мирового кино. Трилогии «Звездные войны» и «Назад в будущее» смотрели все. В обоих полушариях.

Про любовь

пели Стиви Уандер - слепой музыкант, и Светлана Светличная - в «Бриллиантовой руке».



«Сердце гибнет в огнедышащей лаве любви», - забываемый аккомпанемент к несуществующим перламутровым пуговицам. И разжиревшему афроамериканцу, и нашей изящной блондинке - поровну. Света, юар-зе-саншайн-оф-май-лайф! О, солнечный свет очей моих, Света! Помоги мне... Понимаешь?

...52 года назад - Пирс Броснан. Некоторые удваивают «с» в фамилии. Подзащитный герой Джеймса Бонда.

дернизировав старую школьную забаву с помощью телевидения. Убийцы телеведущего вроде бы найдены, заказчики вроде бы известны. Никому не хочется ворошить прошлое. Слишком много ниточек, все так тесно сплетены.

...48 лет назад - дезинсектор из Уфы Юрий Шевчук. Детище дома творчества (ДДТ) не собирает полных стадионов, но душевно любимом продвинутой молодежи. «Не стреляй!», «Последняя осень», «Майский дождь». Выгляни в окно, может, он уже идет...



...44 года назад - Деннис Родман и Боно (U2). Если эти имена вам ничего не говорят, то вы родились или гораздо раньше или гораздо позже. Тема деятельности - баскетбол и музыка. U2 собираются в Москву на гастроли, но уж больно капризный состав, слишком много условий ставит Боно организаторам.

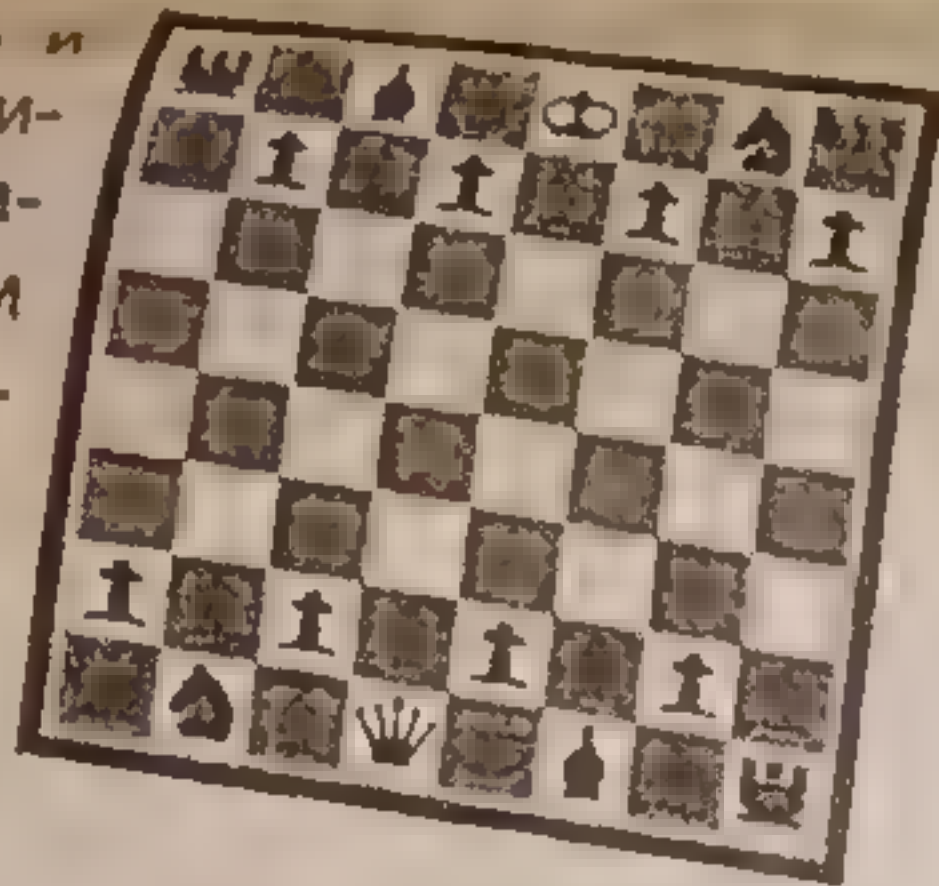
...20 лет назад - Маше Распутиной исполнилось ровно 20 лет. Исполнится и на этой неделе. Розу чайную преподнесет Филей, да и муж ни в чем не откажет. Бабий век, ничего не поделаешь. Мать родных детей!



...19 лет назад - то же самое случилось с Майклом Джексонном, тоже жертвой экспериментов пластических хирургов. Голос у Миши, конечно, послабее, чем у Маши. Зато какая пластика... Репутация у обоих оставляет желать лучшего. У нашей хоть дети свои, не приемные. Имидж - ничто, но поддерживать его надо!

Какие наши годы! Эти слова можно отнести к молодой девушке и безнадежно старой гимнастке Алине Кабаевой. Со спортивной карьерой можно завязывать, а в будущем надо петься. Вот нет, но в суд подали за дезинформацию на полных и бессонных...

«Основной инстинкт» много лет назад, надеется, что его вариант «Азазеля» будет иметь больший успех. Он срочно ищет деньги - 40 миллионов. Нашим на «таможне» и «Статского советника» хватило с лихвой и по 5-6 миллионов. Первый канал и «ТриТэ» Михалкова выложили по 300 тысяч за все права. Во что оценил Акунин «Азазеля» американцу - тайна, покрытая мраком.



во Москве пережила почти тысячу аншлагов во времена Сталина. Нравилась она вождю народа, хотя критики и разбили «Белую гвардию» в пух и прах. Бюрократы от искусства отыгрались на книгах. Они увидели свет спустя десятилетия после смерти автора. До сих пор нет ни одной реальной экранизации романа «Мастер и Маргарита». Попыток было не счесть, но... Мистика какая-то...

...75 лет назад - диктор Владимир Ухин. Много раз желал он спокойной ночи малышам в компании с Хрюшей, Степашкой, Филей и Каркушей. Малыши выросли, но дядю Володю помнят. ...67 лет назад - Генри Резник, адвокат. Берется за любые дела, которые можно выиграть. Не Плевако, но, согласитесь, и время дру-гое. Услуги столичного адвоката

афроамериканцу, и нашей изящной блондинке - поровну. Света, ю-ар-зе-саншайн-оф-май-лайф! О, солнечный свет очей моих, Света! Помоги мне... Понимаешь? ...52 года назад - Пирс Броснан. Некоторые удваивают «с» в фамилии. Последний герой - Джеймс Бонд номер 5. Сыграл роль 10 лет назад. Жив до сих пор. ...49 лет назад - Влад Листьев. Придумал игру «Поле чудес», мо-

можно отнести к молодой девушке и безнадежно старой гимнастке Алине Кабаевой. Со спортивной карьерой можно завязывать, а о будущем надо печься. Вот недавно в суд подала за дезинформацию на подлых и бессовестных журналюг. Выиграла, она не привыкла проигрывать. И ко дню рождения будет в отличницах боевой и юридической подготовки.

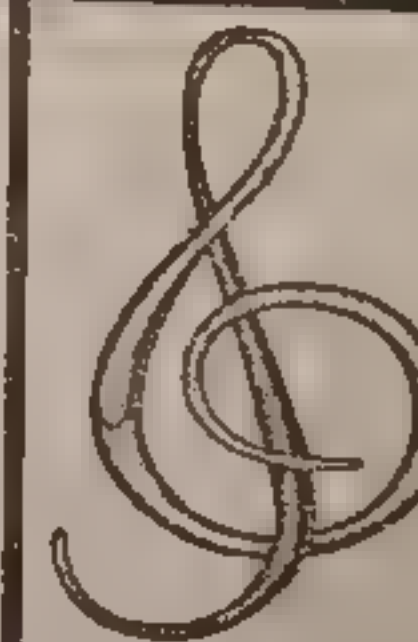
ИТОГ В НАУКЕ						9			КЛЕЙМО	
ОТТИСК		ЗОДЧИЙ		ЗОЛОТО (УСТАР.)		ИГРА		ДЛЯ ЦАРЯ	НАХИМОВЕЦ	
						СПАСЕНИЕ НА ВОДАХ				
АВИАНОСЕЦ США		КОЖА В СТРУПЬЯХ		КРАСКА, ПРИНТЕР					ВОЛКИ	
						БЕРГМАН	ВОЗДЕРЖАНИЕ			
	ГРИБОК		СЕРГИЕВ ПОСАД		ДО ИГРЕКА			БОЛИВАР		ВЕТВИ И ЛИСТЬЯ
			5				ОСЕЛ			
	Е. МАТВЕЕВ В К/Ф "ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ"	2	ГРЕГОРИ АКТЕР	7	МУЗЫКАНТ					
						1		ЧИРОК	СТРИХНИН	
	БЛИЦ-СТИХ				АМАЯК				3	
	ДРАНКА							РОГОВЦЕВА		
КРИСТАЛЬ		6								

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД в № 34 будут опубликованы 17 мая.

- Он был из тех умников, которые учили буквы по «Азбуке», а не по клавиатуре.
- Информация - это обрывки знаний; которые вы приобретаете, когда ищете совсем другое.
- «Теперь ваша машина стоит намного дешевле».
- - Красавица! Ты поймы, я ведь не каждый девушке предлагаю...
- - Да вы, молодой человек, не расстраивайтесь, я ведь не каждого посылаю...
- Эзотерика? Объясню для «глюченных»: перед тем, как процессор сгорит, в его памяти проносятся все операции, которые он когда-либо совершал.
- «Ничто не защищает ваши зубы 24 часа в сутки лучше, чем уважительное отношение к окружающим».
- Тост начальника на корпоративной вечеринке: «Пусть в следующем году сбудутся все ваши мечты» очень часто является глубоко суицидальным.
- Почему всех денег заработать нельзя, а пропить их - можно?
- Сидит Буратино и рассуждает: - И зачатие у меня непорочное, и отец - плотник...
- Смех без причины - признак незаконного высшего образования.

Чтобы получить приз от музыкального кабачка «Изюминка», разгадайте сканворд, заполните купон и сдайте его до указанной даты.

СДАТЬ ДО 16 МАЯ



ФИО _____
Пароль _____
Телефон или адрес _____

Приз №1 - каждую неделю

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

ВОЛЖСКАЯ СТАРИНА

Газета в газете

2005 №7 (май)

ПРИЧУДЫ МИЛЛИОНЕРА Н. БУГРОВА - СОБЛАГОТВОРИТЕЛЯ КУПЦОВ МАЛЬЦЕВЫХ

Балаковцам хорошо известны имена старообрядцев, братьев купцов-миллионеров и меценатов Анисима Михайловича и Паисия Михайловича Мальцевых. Анисим построил на свои средства храм Святой Троицы в нашем городе, Паисий же слыл по тем временам человеком весьма образованным, водившим дружбу со многими известными людьми. Образование наложило на него своеобразный отпечаток, отпечаток весьма благородный - он был знатоком и страстным собирателем книг. В его книжной коллекции присутствовало немало редких книг и книг старопечатных, прежде всего старообрядческих.

Братья Мальцевы вместе с другим старообрядцем и не менее богатым (а, может быть, и более) купцом Н.А. Бугровым учредили в 1905 г. санаторий для малоимущих в Ессентуках. Более того, в 1909 г. Паисий Мальцев подарил санаторию библиотеку, состоявшую из 1500 книг. Книги были на любой вкус: от познавательных до популярной беллетристики тех лет.

Если о братьях Мальцевых мы знаем немало, то о Н.А. Бугрове, их близком приятеле, почти ничего. А между тем известный журналист и писатель В.А. Гиляровский, лично их знавший, оставил о Бугрове несколько примечательных страниц в своей книге «Москва газетная». И пишет журналист о нем в связи с его поездкой на Всероссийскую нижегородскую выставку. Эти странички будут интересны читателям.

Здесь, на выставке, одной из достопримечательностей являлся «ресторан «Эрмитаж», где был особо почетный стол на террасе, куда простого смертного не допускали. Стол был предназначен исключительно для именитых посетителей. Из купечества за этим столом бывали только двое пер-

вый - Савва Морозов, кругленький купчик с калмыцкими глазами на лунообразном лице, коротко стриженный, в щегольском смокинге и белом галстуке, самый типичный цветок современной выставочной буржуазии, расцветший в теплицах капитализма на жирной земле, унавоженной скопидомами дедами и отцами. Второй - представитель последних, в долгополом сюртуке, в сапогах бураками, подстриженный по-старинному в кружок, бодрый и могучий, несмотря на свои 60 лет.

Н.А. Бугров, старообрядец, мукомол, считающийся в десятках миллионах. Мельницы Бугрова, пароходы Бугрова, леса Бугрова, богадельня, приют и даже в далеких Ессентуках санаторий для бедных - Бугрова и Мальцева, а в соседском городе - бугровский поселок, где, как сказывали, более ста небольших однотипных домиков с огородами и садами. Поселок этот продолжал расти и теперь, поддерживая пословицу: «Седина в бороду, а бес в ребро», и, глядя на волжского богатыря Николая Александровича - его иначе не называли в городке, - смело можно было ожидать, что поселок удвоится, а население его утроится по меньшей мере... Проходит два-три месяца, смотришь - домик новый строится... Приезжает красави-

ца-молодица со старушкой, в сарафанах или платьях с рядом пуговиц от ворота до подола, как в керженских или хвалынских скитах одеваются, как



В.А. Гиляровский
1853-1935

М.В. Нестеров красавиц заволжских на своих картинах кажет. Смотришь, года через два в садике под окошком молодичка расстегнула сарафан, младенца кормит, а старушка в темном сарафане другого нянчит...

Сюда Николай Александрович и наезжает отдыхать после трудов неусыпных. И никто его не смее - сам знает, к кому и когда ему зайти...

А в скитах какая-нибудь матушка Секлетей или Нимфодора выхаживает новую обительницу поселка, которой

уже домик строится, чтобы вовремя из скита переехать...

Сам я как-то не удосуживался посетить города Гороховец, про который мне это рассказывали и о нем как о нижегородцы, и приятели-москвичи, бывавшие там, но одного взгляда на старыня Бугрова достаточно, чтобы поверить, что... был он не человек, а правило. Вставал рано, ложился рано, соблюдал не только посты, а среды и пятницы. И не пил ничего, кроме одного стакана шампанского, который только пригубливал для порядка, чтобы компанию не расстраивать и не обидеть тех, с кем за столом сидит. А за столом приходилось ему сидеть и с министрами, которым он, как и всем без исключения, тоже говорил - «ты».

В голодный 1892 год приехал к нему сам министр финансов Вышнеградский дать огромный заказ на поставку хлеба. Сговорились, сторговались.

- Ладно, сделаю, - сказал Бугров.

- А сколько вам, Николай Александрович, позволите аванса на закупки дать?.. Тысяч сто? - спрашивает министр.

- Да что ты, Ваше Превосходительство, смелось надо мной, что ли?.. Аванца! Своими обойдемся, мелочишкой-то! Ты уж не беспокойся: сказал - сделаю.

Даже во время выставки на обеде, данном купечеством

Витте, Бугров и всеильный министр разговаривали при всех на «ты».

- Ладно, Сергей Юльевич, уж будь без сомнения, сделаю, - и они пожимали друг другу руки.

А вот супругу Витте, знаменитую Матильду, он обидел - и все обошлось благополучно.

Надо сказать, что Бугров признавал только своих скитских простушек и не выносил важных дам, особенно благотворительниц, надоедавших с просьбами. Он их даже не удостоивал разговорами.

Как-то Бугров, вскоре после обеда с Витте, сидел за почет-

ным столом и посасывал по капельке «Аи». Он другого шампанского не признавал, а «Аи» называл «Ау» и вывел отсюда глагол: «аукнуть».

К столу подходит с портфелем в руках один из секретарей Витте, сделав общий поклон, обращается к Бугрову, после целого потока извинений, что позволил себе не вовремя побеспокоить.

- Сейчас в кабинете Его Высочества идет дамское заседание под председательством супруги министра по делу благотворительности. Ее Высочество просит вас пожаловать в заседание... Вас ждут, и мне приказано без вас не возвращаться... Я не могу вернуться без вас...

- Ну что ж... Хошь вертайся, хошь не вертайся, твое дело... А я не пойду... А коли вернешься, то скажи, что Николай Александрович сказал, что ему недосуг. Понял: ему не-до-суг.

И пошел по выставке анекдот: Бугров Матильду сухой назвал.

Дальнейшая судьба купца нам неизвестна. Если кто-нибудь что-то знает о купце Н.А. Бугрове, то, пожалуйста, сообщите краеведческой секции БОССС (тел. 44-34-23).

НОВОЕ О НАЗВАНИИ НАШЕГО ГОРОДА

По-разному трактуют происхождение названия города Балаково. Выдвигается много версий, но все они построены на предположениях и на голом теоретизировании. Между тем в Государственном архиве Саратовской области имеется документ, позволяющий начать поиск в нужном направлении, и здесь мы можем опираться на знания самих балаковцев начала XIX века. Голова (руководитель - по-нашему) Балаковского удельного приказа оставил интересную запись, относящуюся к 1809 году. Приведем его слова дословно: «Село Балаково... наименование свое получило по речке Балаковке, которая прежде именовалась [по] горе Балаковской...»

Где находилась эта гора (а вполне возможно - просто возвышенность), в верховьях или низовьях, пока сказать трудно. Но ясно одно - эта гора имела какое-то важное значение, может быть, на ней находилось какое-либо укрепление, рыбацкий стел или что-то иное.

Дальнейшие поиски в этом направлении позволяют, видимо, приблизиться к правильному пониманию происхождения названия нашего города.

смертного не допускали. Стол был предназначен исключительно для именитых посетителей. Из купечества за этим столом бывали только двое: пер-

что поселок удвоится, а население его утроится по меньшей мере... Проходит два-три месяца, смотришь - домик новый строится... Приезжает красави-

встречать не смеет - сам знает, к кому и когда ему зайти...

А в скитах какая-нибудь матушка Секлетей или Нимфодора выхаживает новую обительницу поселка, которой

да что ты, да же предостидительство, смеетесь надо мной, что ли? Аванца! Своими обойдемся, мелочишкой-то! Ты уж не беспокойся: сказал - сделаю.

Даже во время выставки на обеде, данном купечеством

вышестоящему, в церковном иконостасе, на иконе, изображающей святого, но ясно одно - эта гора имела какое-то важное значение, может быть, на ней находилось какое-либо укрепление, рыбацкий стаг или что-то иное.

Дальнейшие поиски в этом направлении позволяют, видимо, приблизиться к правильному пониманию происхождения названия нашего города.

Редактор выпуска Ю.Курбатов

VIVA ACADEMIA!

III тур марафона

ЮБИЛЕИ...

* Этот небольшой оазис в пустыне нашли испанские скауты еще в 1829 году. Среди выжженных безжалостным солнцем песка и камней он представлял собой зеленый луг. Его так и называли - «Луг», но только по-испански. Сто лет назад поселку присвоили статус города, но настоящий расцвет «станция Луговая» начала переживать с 1941 года. Сейчас свыше 30 миллионов туристов в год посещают заветный оазис. Его ночные огни хорошо видны даже из космоса. Как он называется?

* Сто лет назад в журнале «Анналы физики» на немецком языке появилась статья «К электродинамике движущихся тел». Ее автор не имел научных званий, и никто не мог заподозрить, что родилась новая модель мира. 26-летний эксперт патентного бюро в столице Швейцарии прослыл большим чудачком. Позже, отвечая на вопрос 9-летнего сына насчет его знаменитости, он скажет: «Когда слепой жук ползет по поверхности шара, он не замечает, что пройденный им путь изогнут, мне же посчастливилось заметить это». Угадаете фамилию?

ПЛОХАЯ ПРИМЕТА

Суеверны все ученые: и физики, и химики, и лирики, и биологи. В одном НИИ биологического направления на дачу лаборатории вирусологии можно было прочесть банальные слова:

ВСТРЕЧА С ЧЕРНОЙ КОШКОЙ - НЕ К ДОБРУ.

Убийственной была подпись. Она состояла из следующих букв:

А А А Б Л М Н О О Р Р Т Ш Ы Ъ Я.

Расшифруйте подпись, опираясь на подсказки:

- после Л, Н и одного из Р следуют одинаковые гласные;
- гласные после Б и М совсем разные;
- имя существительное короче имени прилагательного;
- «автор» имеет непосредственное отношение к лаборатории;

- подпись заканчивается не на гласную букву.

А МНЕ ЛЕТАТЬ ОХОТА!

Немного истории. В 1903 году впервые поднялся в воздух самолет братьев Райт, началась эра управляемых полетов. Задолго до этого гениальный Леонардо создал чертежи «пти-цеплета», но это была лишь обыкновенная человеческая мечта. Реализацией реальных проектов в России занимались... Уже в 1912 году конструктор Б.Юрьев разработал про-

ект первого в мире вертолета, годом позже И.Сикорский построил тяжелый «Русский витязь», а вскоре взлетел и 4-моторный гигант «Илья Муромец». В КБ Туполева сделали первый моноплан и первый самолет целиком из металла. И если по винтовым летательным аппаратам приоритет братьев Райт уже изживает, то в реактивной авиации у России есть неоспоримое первенство. Конструктор Н.Телешов запатентовал реактивный самолет типа «Дельта» еще в ... году.

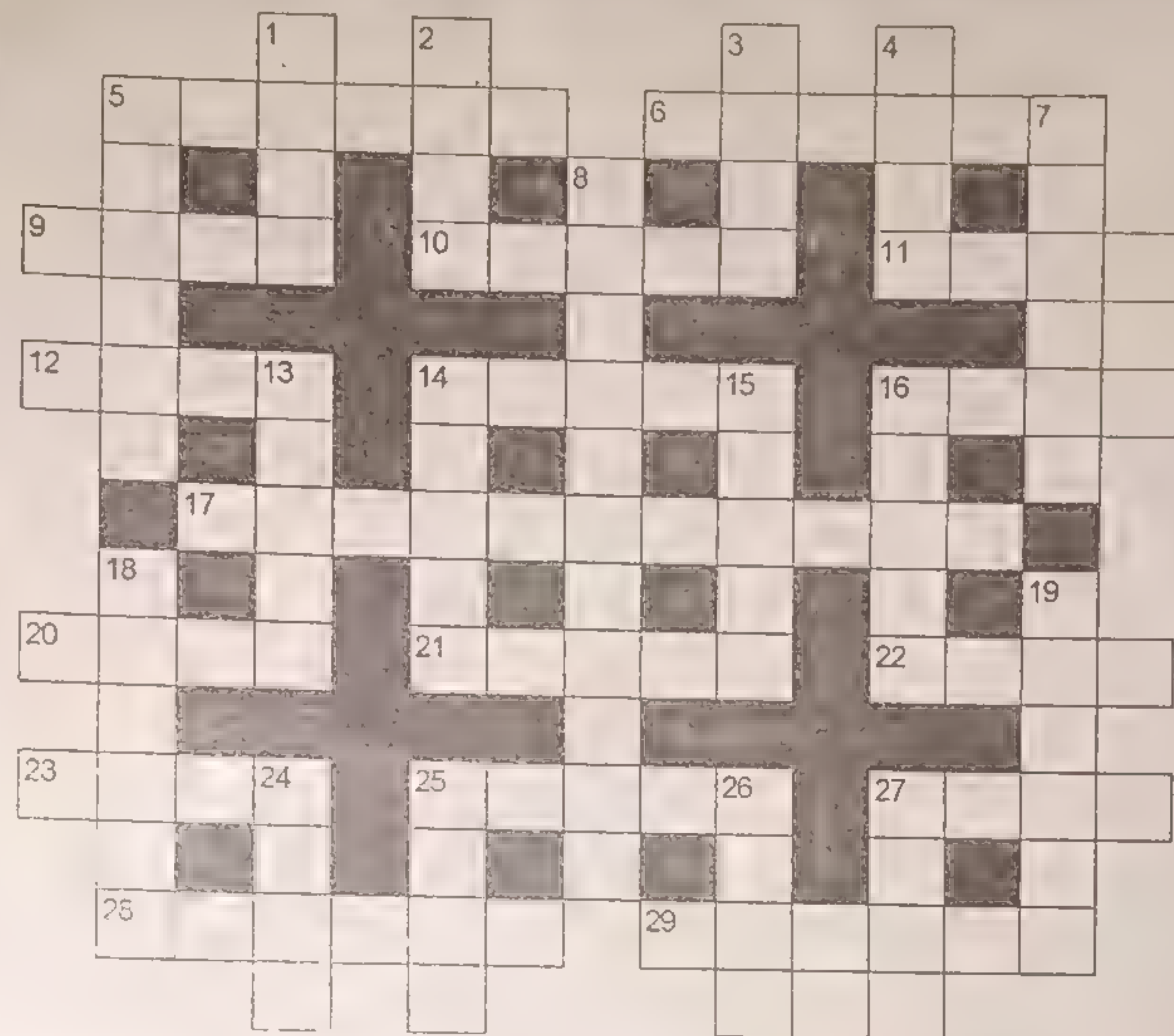
Гораздо больше внимания в России уделяли ракетному производству. Организация в Москве «Ракетного заведения» для производства ракет преследовала больше пиротехнические цели. Но создание Петербургского постоянного ракетного заведения для массового производства военных ракет в ... году говорит само за себя. И по-прежнему, наши ракеты - самые-самые...

Как вы думаете, в какие годы это могло произойти?

Варианты:

Патент на «Дельту» - 1835 г., 1867 г., 1899 г., 1907 г., 1915 г.
Ракетный завод в С-Пб - 1826 г., 1870 г., 1899 г., 1905 г., 1913 г.

Окончание следует...



По горизонтали: 5. И «Здоровье», и «Playboy». 6. Церковный хормейстер. 9. Губы, рот (устар.). 10. Вокально-инструментальный ансамбль СССР, тезка закавказской реки. 11. Напыщенная дама или Международная федерация футбола. 12. Перевозочное средство. 14. «Сухое» тиснение переплета. 16. Город в Тюменской области. 17. Первая «О» в ООН. 20. Столица ФРГ и Германии в начале 90-х. 21. Стоило биплана. 22. В Англии - «бобби», в США - «коп», у нас - «мент», а у французов? 23. Французский импрессионист. 25. Стиль плавания. 27. Она не попала под колеса такси. 28. Отход помолы, который все чаще применяется в пищу самыми богатыми людьми на планете. 29. В этом городе начала петь по-взрослому Лариса Долина.

По вертикали: 1. Оранжевую революцию начала еще ... Сохадзе с оранжевой песенкой. 2. Щи да ... - пища наша. 3. Героиня оперы Дж. Гершвина. 4. Хранилище для валюты, досье и порнографического компромата. 5. Так еще называют чубушник. 7. В этом городе некогда находилась резиденция наместника на Кавказе графа Воронцова-Дашкова. 8. Областной центр РФ, форпост-анклав. 13. Снос противника корпусом на большой скорости. 14. Русское народное сырье для народного напитка. 15. Всенародная скорбь. 16. Богиня плодородия у древних египтян. 18. Неизменный на протяжении тысячелетий универсальный эквивалент желтого цвета, который весьма скоро может стать черным, жидким и не менее универсальным. 19. Помощник Шерлока Холмса. 24. Валюта ЕС. 25. Борис Сичкин, царство ему небесное, сыграл в «Неуловимых» не самую главную роль, но его ... Касторский принес актеру заслуженную славу и успех. 26. Глава корана. 27. Старинная монета, имевшая хождение в Англии и Франции.

Простенький пароль вы сможете составить из букв под числами в сетке кроссворда. Он будет ответом на бесхитростную загадку: два гвоздя упали в воду - как фамилия грузина?

18, 21, 6, 5, 10, 19, 24, 27, 1.

СДАТЬ ДО 16 МАЯ

ФИО _____

Пароль _____

Телефон или адрес _____

В ЛЮБОЙ КИОСК «СОЮЗПЕЧАТЬ-ВИРМА»

Скидка -

50 рублей

7 скидок -
7 призеров

Полная свобода
выбора

ВСЕ ПРИЗЫ

на ул. Ленина, 129

ДОМ КНИГИ

● Ленина, 129
Т.44-54-72

● Трнавская, 21
Т.33-17-25

● Трнавская, 57
Вход справа от маг.
«Лотос»

с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 17.00
выходной - воскресенье

ДОГОВОР ДОРОЖЕ ДЕНЕГ?

Письмцо в конверте
погоди, не рви

Дорогая редакция «Свободной газеты»!
Пишет вам возмущенная пенсионерка. Живу я в Балакове уже 24 года, выписываю вашу газету много лет, потому и решила обратиться. А дело вот в чем. С сентября 2004 года я перевела свою минимальную пенсию на сберегательную книжку в сберкасса по ул. Чапаева, 123, потому что на почте получала пенсию после 20-го числа, а в Сбербанке - в начале месяца. Сначала давали 5-го или 6-го числа, потом 7-го или 8-го, а вот с апреля стали давать 10-го числа. Мне ответили: «С кем заключили договор, теми и возмущайтесь!» Кто дал право распоряжаться нашими пенсиями, тем более, без нашего согласия заключать с кем-то договор? В сберкассе на ул. Ленина пенсии в начале месяца получили. Пришла 11 апреля в свою сберкасса - до обеда не получила: нет каких-то документов. Компенсацию из федерального бюджета я тоже не получила, 550 рублей... Это что - мухлюют с нашими пенсиями? Кто с кем заключил договор - непонятно. Да цены растут. Если при СССР печатали в прессе, сколько хлеба или урожая собрали в закрома Родины, то теперь публикуют одни цифры: кто кому сколько должен да потребительскую корзину «на душу». Господи, дай терпения дожидаться конца этому беспределу, беззаконию чиновничьему.

С уважением к вам, дорогая редакция,
ваш постоянный читатель Шилеев Л.А.

Комментирует письмо ЛЮДМИЛА ФЯЕВА, начальник Управления ПФ по Балаковскому району:

- Действительно, выплата пенсий производится либо через сберегательные кассы, либо через почтовые отделения. Пенсионеры сами решают, где ему удобнее получать свою пенсию, как в случае с авторским письмом. Однако договоры между Управлением Пенсионного фонда, Сбербанком и главпочтамтом заключаются не на городском, а на областном уровне. В договорах указываются и сроки, в которые должны перечисляться пенсионные деньги. Так, в почтовые отделения Балакова деньги начинают перечисляться с 5-го числа каждого месяца, а на счет отделений Сберегательного банка до 10-го числа месяца. Но выплата пенсий через Сбербанк носит заявительный характер, поэтому может быть не ограниченной 10-м числом. Если пенсионер хочет узнать, когда ему придется в сберкасса, чтобы наверняка получить деньги, он может обратиться в Управление Пенсионного фонда по Балаковскому району, к главному бухгалтеру по тел. 44-30-78. Напоминаю, что по действующему пенсионному законодательству работники Управления ПФ не имеют права предоставлять информацию о размере, времени и месте получения пенсии посторонним лицам, даже сотрудникам любимых вами газет, за исключением самих пенсионеров или лиц, имеющих доверенность, заверенную нотариусом.

ЭСКУЛАПЫ

ПО БАЛАКОВСКИ

Суд да дело

Окончание. Начало на стр.1

Помещение под "сладкий" цех, через несколько лет превратившийся в арену боевых действий, предприниматель Гуммат Мамедов приобрел в 2000 году у ЗАО ПМК-10. За всевозможными разрешительными лицензиями и сертификатами тоже дело не стало. При наличии нужных знакомств и связей - а с ними у Мамедова все было в ажуре - это особого труда не составило. Наверное, только всегдашним умением предпринимателя находить правильные

подходы к нужным людям и можно объяснить тот факт, что бизнес процветал словно бы в пику тем условиям, в которых приходилось трудиться рабочим. Перечень статей Трудового кодекса, правил безопасности и эксплуатации, которые демонстративно не выполнялись в ходе производства, в материалах судебных разбирательств составил не один десяток страниц. Достаточно сказать, что места общего пользования находились практически в том же самом помещении, где варилась карамель.

- Условия труда у Мамедова были просто невыносимыми, - рассказывает отец погибшей психиатра Екатерины Голушко. - Рабочий день начинался в восемь утра и нередко длился до семи-восьми часов вечера. Бывало, и на ночь там оставались. Дочка постоянно жаловалась, что их заставляли трудиться до тех пор, пока в цехе не заканчивалось сырье. Рабочие не обеспечивались средствами индивидуальной защиты и часто получали серьезные травмы, обвариваясь расплавленной карамелью. Инструктажей по технике безопасности не было. Мамедов только устно объяснял, что не надо делать.

В общем, стандартные условия типичного мелкого частного предприятия среднего пошиба, по-другому и не скажешь. Бытовые газовые баллоны, которые использовались Мамедовым на производстве, скупались по дешевке у населения, хранились непосредственно в горячем цеху и при своем техническом состоянии, как показало расследование следственной комиссии, могли вспыхнуть от малей-

шим возгоранием, само назначение которого состоит в разборе в упрощенном порядке мелких дел и обязательном стремлении к примирению сторон. Самый гуманный в мире мировой суд за убийство четырех человек приговорил виновника... к двум годам лишения свободы.

Суд учел многие смягчающие обстоятельства, в том числе и то, что "Мамедов впервые совершил преступление по неосторожности небольшой тяжести" (цитата из официального решения суда). Интересно,

КРОВЬ



СМОЛОЧНОЙ КАРАМЕЛЬЮ

с каких это пор преступная халатность стала именоваться неосторожностью, а убийство - преступлением небольшой тяжести? Впрочем, что еще ждать от мирового суда, который не смог обязать предпри-

...имеющих доверенность, заверенную нотариусом.

ЭСКУЛАПЫ ПО-БАЛАКОВСКИ

Уважаемая редакция!

Больших моральных усилий стоило мне написать это письмо. Я всегда ценила вашу газету за правду, поэтому и обращаюсь к вам. У меня - чувство глубокого отвращения к нашим чиновникам всех мастей и к той жизни, что сотворили они для нас в последние годы. За примером далеко идти не надо.

Так, чтобы посещать наши поликлиники, нужно иметь отменное здоровье. Десять лет я не была в поликлинике № 1, куда отношусь по месту жительства. В регистратуре, после долгих поисков, мне сообщают, что карточка моя утеряна, и отправляют на поиски в поликлинику № 6. Там ее искали еще два часа и тоже безрезультатно. Расстроенная, взвинченная, я снова отправляюсь в первую поликлинику, но следов карточки найти так и не удается. Пришлось самой сделать карточку, которую я теперь боюсь выпускать из рук. Уверена, что в подобной ситуации побывала не только я. Но это лишь прелюдия.

В феврале самочувствие мое ухудшилось, у меня появились признаки сахарного диабета. Зная, что болезнь эта неизлечима, решила пойти к врачу. 21 марта на прием к терапевту была третьей в очереди (прием по расписанию - с 12 до 14 часов), врач приняла лишь троих и сказала, что теперь будет принимать только тех, кто с больничным. Больные (в основном, пенсионеры) очень возмущались, но им пришлось разойтись по домам. Представьте, как тяжело было людям добираться в поликлинику и обратно - в это время тротуары и улицы города представляли из себя сплошной ледяной каток...

Все анализы сдала, через неделю снова пришла в поликлинику. Та же история. С 8 утра прием в том кабинете вел врач Симонян, который должен был принимать до 12 часов. Он же работал до 12 часов 45 минут, хотя прием у нашего участкового начинался в этом кабинете (по расписанию) с 12.00. Больные волновались, тут я не выдержала, зашла в кабинет и спросила.

- Совесть у вас есть? Освободите кабинет другому врачу, люди ждут...

Вскоре наш участковый врач начала прием больных, но ее через 15 минут вызвали к главврачу. Итог - опять было принято лишь трое.

Хочется сказать и вот о чем. Принимают врачи больных без халатов, вид у них неопрятный, руки не моют... В последнее время многие мои знакомые сетуют, что врачи грубят, к больным нет внимания (особенно к пожилым и бедным). Мы уже привыкли к немывтым рукам и грязным ботинкам терапевтов из поликлиники № 1, «Скорой помощи», детской поликлиники № 1, когда они приезжают по вызову на дом... Нашим врачам главное, чтобы был статалон, они даже не хотят больного выслушать: фактического обследования не проводилось, а в карточке такая запись есть. Идешь к врачу, чтобы получить квалифицированную помощь, а в итоге не получаешь ничего.

Врачи сейчас привыкли сетовать: мол, платят им мало, а по оплате и работа... А как же клятва Гиппократова? Или она не для наших врачей писана? Не боятся - вдруг больные сделают вывод, что такие «айболиты» вообще зарплату не достойны?

А. Раевская

...тального предприятия среднего пошиба, по-другому и не скажешь. Бытовые газовые баллоны, которые использовались Мамедовым на производстве, скупались по дешевке у населения, хранились непосредственно в горячем цеху и при своем техническом состоянии, как показало расследование специальной комиссии, могли вспыхнуть от малейшей искры. Рабочие часто говорили хозяину о запахе газа, но тот пропускал их слова мимо ушей и никаких мер не предпринимал. Специальные контролирующие органы газовых баллонов и горелок тоже «не замечали». Официальных трудовых соглашений Мамедов ни с кем не заключал, отчисления в Пенсионный фонд и фонд социального страхования не производились. Журнал по технике безопасности не велся, он появился только перед визитом одной из проверяющих служб. Работники расписались в нем задним числом.

На этом все и закончилось. Гибелью, подорванным здоровьем и потерей близких людей. Для виновника «торжества» Мамедова этот бизнес завершился приговором. Вопрос только в том, действительно ли он суровый и справедливый. Станным представляется сам факт, что дело по фактически убийству людей рассматривалось именно в ми-

СЪЕМОЧНИКИ КАРАМЕЛЬЮ

с каких это пор преступная халатность стала именоваться неосторожностью, а убийство - преступлением небольшой тяжести? Впрочем, что еще ожидать от мирового суда, который не смог обязать предпринимателя возместить причиненный моральный и материальный вред, чего требовали от него пострадавшие и родственники погибших. Это не в компетенции мировых судов.

Самое же интересное, что такого отлично рекомендовавшего себя бизнесмена, как наш рачительный хозяин Мамедов, суд гуманно не лишил права по выходе на свободу вновь заниматься предпринимательской деятельностью. Иными словами, купить все те же давно просроченные газовые баллоны, оборудовать кустарный кондитерский цех в каком-нибудь заброшенном сарае и варить в свое удовольствие карамель, лепить в полной антисанитарии конфеты, сладкие подушечки и радовать ими детвору, которая еще ничего не знает о том, какой ценой и кровью достаются даже эти мелкие и безобидные лакомства.

В. Некрасов

Приемная БОССС НАВЕРНОЕ, В КОСМОСЕ УЮТНЕЕ, ЧЕМ НА УЛИЦЕ ЦИОЛКОВСКОГО

В ночь с 18 на 19 апреля опять перегорел насос в шахте № 2 в пос. Дзержинского. Об аварии дежурным механиком было сообщено руководству ОАО «Саратовская ГЭС», но меры по устранению аварии затянулись на несколько дней, из-за чего вода в погребах, подвалах домов и около шахты поднялась в считанные часы. И только 26 апреля подошла помощь. Трактор с компрессорным насосом с трудом добрался до места, т.к. нет благоустроенного подъезда к шахте и, вдобавок, около нее водой все размывало и образовало котлован, затрудняющий обслуживание данного объекта техникой. Вместе с представителями ОАО «Саратовская ГЭС» прибыли в помощь и сотрудники ОАО СГСТУ ВЮГЕМ из г. Белгорода, которые вели непосредственно установку и запуск шахт № 1 и № 2. Я пыталась вызвать на место представителей СТБ. Естественно, чиновники мне не представились, заявив, что эти объекты являются собственностью ОАО «Саратовская ГЭС» и все съемки запрещены. Остались они недовольны и моим ответом, что СТБ на то и «Свободное», чтобы фиксировать и выявлять факты нарушений и способствовать их устранению.

Если данные объекты являются собственностью ОАО «Саратовская ГЭС», то его руководство должно нести серьезную ответственность за перебои в работе насосов, т.к. их остановка влечет за собой большие материальные и моральные потери со стороны жителей пос. Дзержинского.

Было сделано замечание по поводу огромной свалки на ул. Циолковского, обвинили в этом жителей улицы, хотя со дня застройки и по сей день машины из «Спецавтохозяйства» не было ни разу. Мусор несут со всего поселка, а от антисанитарии страдают только жители ул. Циолковского.

Депутат Мельников А.И. на протяжении всего срока депутатских полномочий бездействовал: поселок «утопает» в темноте, мусоре, бездорожье. Люди страдают от проживания в ветхом жилье да еще около высоковольтной линии (ул. Коммунарная и Судостроительная). Проезжими можно признать только 2-3 улицы. Застряла и работа по замене ветхих электрических столбов на бетонные, да и на новые столбы не торопятся поставить фонари.

К.Э. Циолковский, прокладывая дорогу в космос, не предполагал, что улица, носящая его имя, будет непригодна не только для проезда, но и для нормального проживания. На этой улице из-за технической невозможности нельзя даже установить телефон.

Т. Ляпина, руководитель приемной БОССС

16 мая, ПОНЕДЕЛЬНИК



Профилактика

12.00 Новости.
12.20 "КОЖА САЛАМАНДРЫ". Х/ф.
14.20 Спецрасследование.
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 "Звезды юмора".
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Звезды юмора".
18.40 "КЛОН".
19.50 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 "УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ".
22.40 "Русская звезда Голливуда". Док. фильм.
23.30 Ночное "Время".
00.00 "Красота из-под скальпеля. Новое лицо". Док. фильм.
00.30 Искатели.
01.00 "ПРОСТОЙ ПЛАН". Триллер.



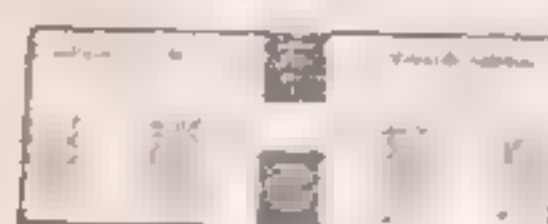
Профилактика

11.50 "НАВАЖДЕНИЕ".
12.50 "БОЕЦ".
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "ТАКСИ-3". Боевик.
16.25 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 "Честный детектив".
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "НАВАЖДЕНИЕ".
22.00 "БОЕЦ".
23.00 Вести+.
23.20 "Мой серебряный шар. Рина Зелёная".
0.15 Вести. Дежурная часть.
0.30 Синемания.
1.00 Дорожный патруль.
1.20 "С КАКОЙ ТЫ ПЛАНЕТЫ?". Комедия.
2.55 Канал "Европьюс".
4.40 Вести. Дежурная часть.

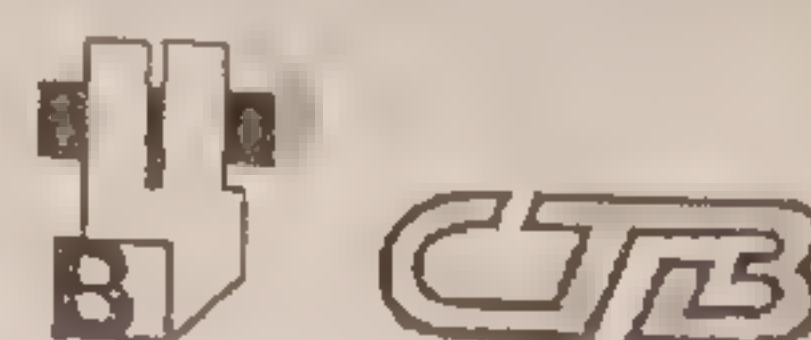


6.00 Канал "Сегодня утром".

9.00 Совершенно секретно. Информация к размышлению.
10.00 "Сегодня".
10.15 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.45 "КУРОЧКА РЯБА". Х/ф.
13.00 "Сегодня".
13.35 "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА".
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: ЛЕБЕДЯНЬ".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "РИЭЛТОР".
20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: ПАДЕНИЕ РУБЛЯ".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
23.50 Чрезвычайное происшествие.
0.00 Сегодня.
0.15 "РИЭЛТОР".
1.15 Журнал Лиги чемпионов.
1.45 "ГОТИКА". Х/ф.
3.10 "ВСЕ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ". 1-я серия.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".
8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд".
8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Предприниматель.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "БИБИ - МАЛЕНЬКАЯ ВОЛШЕБНИЦА". Сказка.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд".
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти детки".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "Большой брат".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Большой брат".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "СЕКС-КОКТЕЙЛЬ". Комедия.
0.15 "Дом-2. После заката".



45 канал

05.45 Канал "Настроение".
● 09.00 "ЖУРНАЛИСТ". Х/ф. 1-я серия.
11.25 "Опасная зона".
● 11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 11.50 «КОРОБЕЙНИК».
● 12.00 "Постскриптум".
12.55 "Доходное место".
13.05 "Деловая Москва".
● 13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
● 15.00 Чемпионат мира по мототриалу на открытом воздухе Гран При Испании.
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 Мультфильмы.
● 16.30 "Личное дело капитана Сологубова".
16.55 "Арена".
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

● 18.05 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 15 мая.
● 18.30 «КОРОБЕЙНИК».
● 18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть».
● 19.30 Отклипинысы!
● 19.25 «ПОЛИТКЛУБ».
● 19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 20.00 «МАСШТАБ 1:1».
● 20.25 «БЛАГОЕ СЛОВО».
● 20.30 «КОРОБЕЙНИК».
● 20.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть».
● 21.00 «КОРОБЕЙНИК».
● 21.10 «Россия молодая».
● 21.25 Отклипинысы!
● 21.30 «МАСШТАБ 1:1».
● 21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

● 22.00 "БРАК ПО РАСЧЕТУ". Х/ф 1-я и 2-я серии.
00.05 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
● 00.30 "Только для мужчин".
01.00 "Поэтический театр Романа Виктюка".



06.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06.40 «Приключения Рекса». М/с
06.50 «Смешарики». М/с

Магазин "МОДЕРН" ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

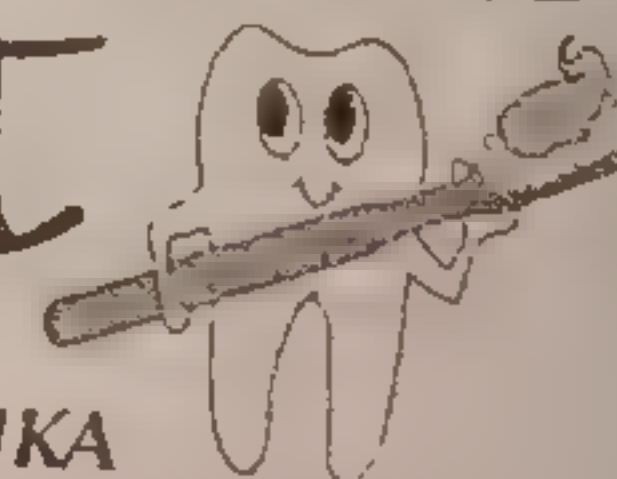
Ванны, сантехника, смесители, кафельная плитка для стен и пола, стеновые панели МДФ и ПВХ, сухие смеси, широкий выбор лакокрасочных материалов, шпатлевок, линолеум и ковролин, двери

СКИДКА каждый день НА ВСЕХ товар до конца 2005 года

Ленина, 80

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ВИТАДЕНТ



ЛЕЧЕНИЕ, ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ, МЕТАЛЛОКЕРАМИКА

коронка стальная 210 р.	полный съемный протез 850 р.
коронка пластмассовая 470 р.	пломба из хим. композита от 190 р.
коронка металло-керамическая 2100 р.	пломба из фотокомпозита от 400 р.
	слепок эластич. массаами 35 р.

СКИДКА пенсионерам 15%

ОБРАЩАТЬСЯ:

Гарантия качества

ул. Свердлова, 25. Тел. 35-25-85

(д/с за "Олимпией")

лицензия №2637 АВА-03 от 17.08.01.

РЕЖИМ АНТИСПИД

МУЗЫКАЛЬНАЯ СТУДИЯ И ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР

при

0.15 Вести. Дежурная часть.
0.30 Снегомания.
1.00 Дорожный патруль.
1.20 "С КАКОЙ ТЫ ПЛАНЕТЫ?"
комедия
2.55 Канал "Евроныус"
4.40 Вести. Дежурная часть.



6.00 Канал "Сегодня утром".

13.05 "Никелонеон на ТНТ". "Ох уж эти детки".
13.30 Телемагазин
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "Большой брат".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Большой брат".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "СЕКС-КОКТЕЙЛЬ". Комедия.
0.15 "Дом-2. После заката".

21.00 "КОРОВАЙНИК". 2 часть.
21.10 "Россия молодая".
21.25 ОтКЛИПниси
21.30 "МАСШТАБ 1:1".
21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
...
22:00 "БРАК ПО РАСЧЕТУ". Х/ф. 1-я и 2-я серии.
00:05 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
00:30 "Только для мужчин".
01:00 "Поэтический театр Романа Виктюка"

15:30 "Лига справедливости". М/с
16:00 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ".
17:00 "ЗАЧАРОВАННЫЕ".
18:00 "КОМИССАР РЕКС".
18:55 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
19:30 Вовремя
19:45 То, что надо
20:00 "ТАЛИСМАН ЛЮБВИ".
21:00 "УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АГЕНТ". Боевик
23:00 Осторожно, модерн - 2
23:30 Вовремя
23:45 То, что надо
00:00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
00:35 Детали

Гарантия качества (д/с за "Олимпиадой")
РЕЖИМ АНТИСПИД
ул. Свердловская, 20
лицензия №2637 АВА-03 от 17.08.01.

АНЕКДОТЫ

● Прапорщик объясняет солдатам суть земного притяжения.
- Если, например, камень подбросить вверх, то он упадет на землю. Это значит, что земля его притягивает.

Новобранец спрашивает:

- А если он упал в воду?
Прапорщик, не задумываясь:
- Это уже нас не касается. Это изучают на флоте.

● Приходит капитан домой. Жена

подозрительно смотрит:

- Где был?
Капитан уверенно:
- С замполитом в шахматы играл.
Жена, принюхиваясь:
- А спиртным почему пахнет?

- А ты что? Шахматистка? Знаешь, как шахматы пахнут?

● - Товарищ прапорщик! В соседней казарме уже цветной телевизор, а у нас до сих пор черно-белый!
- Хорошо, уговорили. Можете покрасить.

только в г. Балаково

16-17 мая в здании

поликлиники № 6 на 2 этаже

с 9 до 12 часов

и 21 мая в г. Вольске в аптеке

№1 (ул. Революционная, 14)

с 9 до 12 часов состоится

ВЫСТАВКА-КОНСУЛЬТАЦИЯ

НОВИНКИ: СЛУХОВЫЕ МИНИ-АППАРАТЫ (заушные - 1700 руб.), (карманные - 1300 руб.), КОМПЬЮТЕРНЫЕ ОЧКИ (650 руб.).

МАСКИ: ПЛАЦЕНТАРНАЯ (60 руб.), ТОНИЗИРУЮЩАЯ (20 руб.), ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ (20 руб.), АНТИУГРЕВАЯ (20 руб.) - очищают, питают кожу лица, разглаживают морщины.

САНТИМИН (80 руб.) - снижение веса без соблюдения диет, при этом долго сохраняется достигнутый эффект. Вес снижается на 2 - 6 кг. Курс - 1 мес.

ПРОЛИТ (суперкапсулы - 320 руб.) - выведение камней и песка из почек и желчного пузыря.

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (115 руб.), ОЧАНКА (травя) (45 руб.) - лечение конъюнктивита, блефарита, помутнения хрусталика, возрастной катаракты, глаукомы.

ГЕПАТРИН (115 руб.) - тройная защита печени: очищает печень от токсинов, защищает клетки печени от разрушения, восстановит поврежденные клетки печени.

СОННЫЕ ТРАВЫ (100 руб.) - способствует легкому засыпанию, обеспечивает спокойный и продолжительный сон, снимает тревожность, оказывает мягкое успокаивающее действие.

ГЕПАР-ЧАЙ (70 руб.) - полное очищение организма, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ, выводит камни из печени, желчного пузыря и почек.

ЧЕРНЕГА (90 руб.), ЧЕРНИКА ФОРТЕ (50 руб.) - при снижении остроты зрения, усталость, боль и утомление глаз при зрительных нагрузках.

МАСЛО РАСТОРОПШИ (50 руб.) - при заболеваниях печени, поджелудочной железы и мочекаменной болезни.

МОРОЗНИК С ХИТОЗАНОМ (90 руб.), МКЦ (с шиповником, 100 руб.), ЧАЙ «ЛЕБЕДЬ» (40 руб.) - выводит токсины, шлаки, соли, нормализуют вес, снижают холестерин. Курс - 3 ул.

ЗДОРОВЬЕ ВСЕГДА В ЦЕНЕ!

ЖЕНЬШЕНЬ (корень жизни) (50 руб.) - невращения, неврозы сердца, стенокардия, склероз, радикулит, остеохондроз; повышает иммунитет, бессонница, головокружение. Курс - 4 ул.

«МУЖСКАЯ СИЛА» (350 руб.) - улучшает половую способность у мужчин

СОФОРА ЯПОНСКАЯ (40 руб.), МУМИЕ (60 таб - 60 руб.) - язва желудка, болезни печени, почечитовидной железы, колит, гастрит, ожоги, диабет

переломы костей, трофические язвы, гипертония

КУКОЛЬНИК (70 руб.) - противовоспалительные препараты. Курс 3 - 4 ул

ОЧКИ-ТРЕНАЖЕР «РЕЛАКС» (фоторефлекторные очки) (310 руб.) - лечат близорукость, дальнозоркость, укрепляют глазную мускулатуру, светобоязнь

ЖИРЫ: БАРСУЧИЙ (100 мл - 250 руб.), СУРФОЧИЙ (250 мл - 240 руб.) - являясь мощнейшим природным средством для профилактики и лечения всех видов туберкулеза легких, бронхолегочных (астма, бронхит, пневмония) и простудных заболеваний, а также для укрепления и поддержания высокого жизненного тонуса человеческого организма.

ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ ДЛЯ СУСТАВОВ (с сабельником и вешанкой) (70 руб.) - при остеохондрозе, радикулите, ушибах, болях в суставах, мышцах и при отложении солей.

КОЛГОТКИ «АРТЕМИС» (140 руб.) - снимают отеки, усиливают кровообращение; варикоз, тромбофлебит.

СИРОП «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» (50 руб.), ПРОСТАТОСАН (45 руб.) - простатит, уретрит и аденома. Курс 3 - 5 ул.

«АТЕРОКЛЕФИТ» (кап. - 120 руб.), «ЧИСТЫЕ СОСУДЫ» (120 руб.) - атеросклероз сосудов головного мозга и миокарда, улучшает мозговое кровообращение, восстанавливает сосуды после инфаркта и инсульта, предупреждает старение. Курс - 3 ул.

КРАСНАЯ ЩЕТКА (55 руб.) - при стенокардии, анемии, лейкозе. Красная щетка - природный дар женщине и мужчине: мастопатия, миомы, эрозия, киста, эндометриоз, простатит, аденома,

бесплодие. Устраняет эндокринные нарушения: зоб, заболевания лимфоузлов, надпочечников. Курс - 3 ул.

БОРОВАЯ МАТКА (60 руб.) - фиброма матки, миома, бесплодие, токсикозы, спайные процессы, цистит, пиелонефрит. Курс - 5 ул.

БОЛИГОЛОВ (40 руб.) - онкологические заболевания. Курс - 3 ул.

ОМЕЛА БЕЛАЯ (40 руб.) - гипертония 1 и 2 стадии, головокружение, головные боли, атеросклероз, улучшает сердечную деятельность. Курс - 5 ул.

СУПЕРЧИСТОТЕЛ (35 руб.) - выведение бородавок и папиллом.

Э-САН (40 руб.) - при энурезах (недержании мочи) у детей и пожилых людей. Курс 3 - 5 ул.

«ЖЕНЬШЕНЬ +» (40 руб.) - противогрибковый гель для ног от мозолей и трещин, устраняет запах пота.

АКТИВАТОР ВОДЫ (кремневый) (50 руб.) - очищает воду от болезнетворных организмов и химических соединений.

«ЖИВАЯ КАПЛЯ» (90 руб.), «ПОМОЩНИК СЕРДЦА» (65 руб.) - стенокардия, ишемическая болезнь, гипертония, инфаркты и инсульты.

МАСЛО ОБЛЕПИХОВОЕ (40 руб.) - язва желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергия, экзема, псориаз, при ожогах, обморожениях.

МАСЛО ПИХТОВОЕ (30 руб.) - радикулит, артрит, остеохондроз, экзема, трофические язвы, пародонтоз, грипп, бронхит, ангина, псориаз, диатез у детей.

ФИТОСВЕЧИ (ушные - 40 руб.) - неврит, отит, тонзиллит, гайморит, серные пробки, мигрень, головкружение.

«АНТИТАБАК» (50 руб.) - сред-во против курения.

ПОЯС «ВУЛКАН» (200 руб.) - решает проблему жировых отлож., сниж-т объем подкожной жир. клетчатки, сним-т отеочность.

МАГНИТНЫЕ СТЕЛЬКИ «БИОМАГ» (50 руб.), ИГЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА (65 руб.).

ПОЯС-КОРСЕТ ИЗ ВЕРБЛЮЖЬЕЙ ШЕРСТИ (300 руб.).

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Товар сертифицирован. Аннотации прилагаются. Лицензия Г 084715 № 705 от 14.06.2001 г.

МУЗЫКАЛЬНАЯ И ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР

при



- аудиореклама
- услуги профессиональных поэтов и композиторов
- запись и аранжировка фонограмм
- профессиональная запись голоса
- возможность продюсирования

В нашей студии вы можете выпустить
СВОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬБОМ!

Справки по телефонам: 35-94-44, 35-43-70

Прогноз погоды

ЗА СОСТОЯНИЕ ПОГОДЫ РЕДАКЦИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ НЕСЕТ

День	Температура	Облачность	мм. рт. ст.
11.05	22	перемен.	763
12.05	24	перемен.	762
13.05	21	перемен.	760
14.05	21	перемен.	760
15.05	24	перемен.	761
16.05	24	перемен.	760
17.05	22	осадки	756
18.05	20	перемен.	756

В наличии и на заказ
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

журнальные столики,
 TV-тумбы, полочки

Магазин "Гранд", 1 этаж,
 ул. Ленина, 94/1,
 ул. Пионерская, 1а

**СТЕКЛО, ЗЕРКАЛА,
 ЗЕРКАЛЬНЫЕ
 ИЗДЕЛИЯ**

для ванных комнат,
 прихожих

Ул. Минская, 9
 (д/с напротив маг. "Фиалка"),
 ул. Пионерская, 1а

Тел. для справок 44-63-81



06.00 "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.20 "УМНОЖАЮЩИЙ ПЕ-
 ЧАЛЬ".
 10.30 "КЛОН".
 11.30 Дисней-клуб: "Чип и Дейл
 спешат на помощь".
 12.00 Новости.
 12.20 "ТАЙНА "ЧЕРНЫХ ДРОЗ-
 ДОВ". Детектив.
 14.10 Людмила Целиковская.
 "Любовь и коварство". Док.
 фильм.
 14.30 "Угадай мелодию".
 15.00 Новости.
 15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАР-
 ШИХ".
 16.20 "Пять вечеров".
 17.30 "Звезды юмора".

18.00 Вечерние
 новости.
 18.10 "Звезды
 юмора".
 18.40 "КЛОН".
 19.50 "МОЯ ГРА-
 НИЦА".
 21.00 Вечер.
 21.30 "УМНО-
 ЖАЮЩИЙ ПЕ-
 ЧАЛЬ".
 22.40 Спецвз.
 23.30 Ночное
 "Время".
 23.50 "Сергей
 Супонев" Док.
 фильм.
 00.20 "Крылья".
 00.50 "КАКАЯ
 ЧУДНАЯ ИГРА".
 X/f

14.10 Местное время.
 14.30 "Частная жизнь".
 15.30 "БОЕЦ".
 16.30 Вести. Дежурная часть.
 16.40 Местное время.
 17.00 Вести.
 17.10 Кулагин и партнеры.
 17.45 "КАРМЕЛИТА".
 18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБО-
 ВЬЮ".
 19.45 Вести. Подробности.
 20.00 Вести.
 20.30 Местное время.
 20.50 Спокойной ночи, малыши!
 21.00 "НАВАЖДЕНИЕ".
 22.00 "БОЕЦ".
 23.00 Вести+.
 23.20 "Затянувшийся рейс. Воз-
 душный терроризм".
 0.15 Вести. Дежурная часть.
 0.30 "ГРОМОВОЕ СЕРДЦЕ".
 Триллер.
 2.50 Дорожный патруль.
 3.05 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. СПЕ-
 ЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС".
 3.55 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".
 4.45 Вести. Дежурная часть.



0.50 Канал "Сегодня утром".
 0.55 "Я ВСЕ РЕШУ САМА".
 10.00 "Сегодня".
 10.15 Чистосердечное признание.
 10.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
 НАРЕЙ-6".
 11.55 "РИЭЛТОР".
 13.00 "Сегодня".
 13.35 "РУССКОЕ ПОЛЕ". X/f.
 15.35 Игры разума.
 16.00 "Сегодня".
 16.20 "Принцип домино".
 17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: ДЫМ
 В ЛЕСУ".
 18.35 Чрезвычайное происше-
 ствие.
 19.00 "Сегодня".
 19.40 "РИЭЛТОР".
 20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
 НАРЕЙ-6: ПОГРАНИЧНОЕ СО-
 СТОЯНИЕ".
 21.50 Чрезвычайное происше-
 ствие.
 22.00 Сегодня 22.00.
 22.40 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
 23.45 Чрезвычайное происше-
 ствие.
 0.00 Сегодня.
 0.15 "РИЭЛТОР".
 2.35 Бильярд.
 3.10 "ВСЕ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ".
 2-я серия.
 4.00 Сегодня.

4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
 5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ".



7.00 Местное ТВ.
 7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Кру-
 тые бобры".
 8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Ар-
 нольд!".
 8.25 "Маззи". М/с.
 8.30 Вперед, к новоселью!
 8.45 Наши песни.
 9.00 "Завтрак с Дискавери".
 10.00 "СЕКС-КОКТЕЙЛЬ". Коме-
 дия.
 12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Ди-
 кая семейка Торнберри".
 12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй,
 Арнольд!".
 13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж
 эти детки".
 13.30 Телемагазин.
 14.00 Местное ТВ.
 15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
 16.00 "Дом-2. Первая весна".
 17.00 "Большой брат".
 18.00 Местное ТВ.
 20.00 "Большой брат".
 21.00 "Дом-2. Первая весна".
 22.00 "ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ". Ко-
 медия.
 0.05 "Дом-2. После заката".
 0.35 Местное ТВ.
 1.05 "Большой брат. Ночная
 жизнь".
 1.35 Наши песни.



СТВ
 45 канал

06:00 Канал "Настроение".
 08:45 "Газетный дождь".
 ● 09:00 "ЖУРНАЛИСТ". X/f.
 2-я серия.
 11:15 "Экспо-новости".
 11:25 "Петровка, 38".
 *11.45 Телемагазин "ЖИВАЯ
 ОЧЕРЕДЬ".
 *11.50 "КОРОБЕЙНИК".
 ● 12:00 "Момент истины".
 12:55 "Доходное место".
 13:05 "Деловая Москва".
 ● 13:35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
 14:45 СОБЫТИЯ. Время московское.
 ● 15:00 "Строитель эпохи".
 15:30 "Регионы: прямая речь".
 16:00 "АБВГДейка".
 16:30 "Алло, ТВ!".
 17:30 "Супердиск".
 17:45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор
 от 16 мая.
 *18.30 «КОРОБЕЙНИК».
 *18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
 ЧОК «ИЗЮМИНКА».
 *19.50 ОтКЛИПнись!
 *19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
 ОЧЕРЕДЬ».
 *20.00 «МАСШТАБ 1:1».
 *20.25 «КОРОБЕЙНИК».
 *20.35 «КОММУНАЛЬНАЯ КУХ-
 НЯ».
 *21.00 «КОРОБЕЙНИК».
 *21.10 Мультфильм.
 *21.25 ОтКЛИПнись!
 *21.30 «МАСШТАБ 1:1».
 *21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
 ОЧЕРЕДЬ».

● 22:00 "ЗАКАЗ". X/f. 1-я и 2-я се-
 рии.
 00:10 "Петровка, 38".
 00:30 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Вре-
 мя московское.
 ● 00:55 "ПЕРВАЯ ВОЛНА".
 01:55 "Синий троллейбус".



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
 06:40 «Приключения Рекса». М/с
 06:50 «Смешарики». М/с
 07:00 «Приключения Вуди и его дру-
 зей». М/с
 07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
 09:00 Истории в деталях
 09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
 10:30 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АГЕНТ».
 Боевик
 12:30 Осторожно, модерн - 2
 13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
 13:30 То, что надо
 14:00 «Озорные анимашки». М/с
 14:35 «Новые приключения Скуби
 Ду» М/с
 15:00 «Эксквалибур». М/с
 15:30 «Лига справедливости». М/с
 16:00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИ-
 НОВ»
 17:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
 18:00 «КОМИССАР РЕКС»
 18:55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 19:30 Вовремя
 20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
 21:00 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА -
 2. КРОВАВЫЕ ДЕНЬГИ ТЕХАСА».
 Фильм ужасов
 23:00 Осторожно, модерн - 2
 23:30 Вовремя
 00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
 00:35 Детали

Продажа:

- сотовых телефонов новых, б/у
- аксессуаров
- к сотовым телефонам
- ремонт сотовых телефонов

Интернет-услуги:

- продажа интернет-карт
- работа в скоростном интернете

- ксерокопирование

- ламинирование
- заправка и ремонт ксероксов,
- картриджей, принтеров
- набор, распечатка текстов
- компьютерные курсы
- автострахование

- подключение

- к сетям GSM
- карты оплаты
- прием платежей

- Трнавская 15
- Наб. Леонова 31,
- маг. "Гроздь"
- 8а м-н,
- маг. "Магнит"

Справки по тел. 333-456

МОБИЛА
 салон связи

РОССИЯ
 ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
 8.45 "НАВАЖДЕНИЕ".
 9.45 "Мао и Чан Кайши. Русские дети".
 10.45 Вести. Дежурная часть.
 11.00 Вести.
 11.30 Местное время.
 11.50 "ОХОТА НА ЗОЛУШКУ".
 12.50 "Что хочет женщина".
 13.50 Вести. Дежурная часть.
 14.00 Вести.

АДРЕС:
 ул. Ленина, 122А
 (вход с торца,
 слева от
 маг. «Оптика»)

МЕДИТЕХНИКА

ул. Ленина, 122А
(вход с торца,
слева от
маг. «Оптика»)
тел. 46-06-49

ПРЕДЛАГАЕТ

- ТОНОМЕТРЫ
- АПТЕЧКА

АВТОМОБИЛЬНАЯ

- СИСТЕМЫ
- ШПРИЦЫ
- ИНГАЛЯТОРЫ, ТРОСТИ, ПАМПСЫ
- РЕНТГЕНОПЛЕНКА
- ВИТАФОН, ППГ, МАГ, АЛМАГ, УТП и т.д.
- МОЛОЧНЫЕ БУТЫЛОЧКИ
- МАРЛЯ, БИНТЫ
- СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ для СТОМАТОЛОГОВ

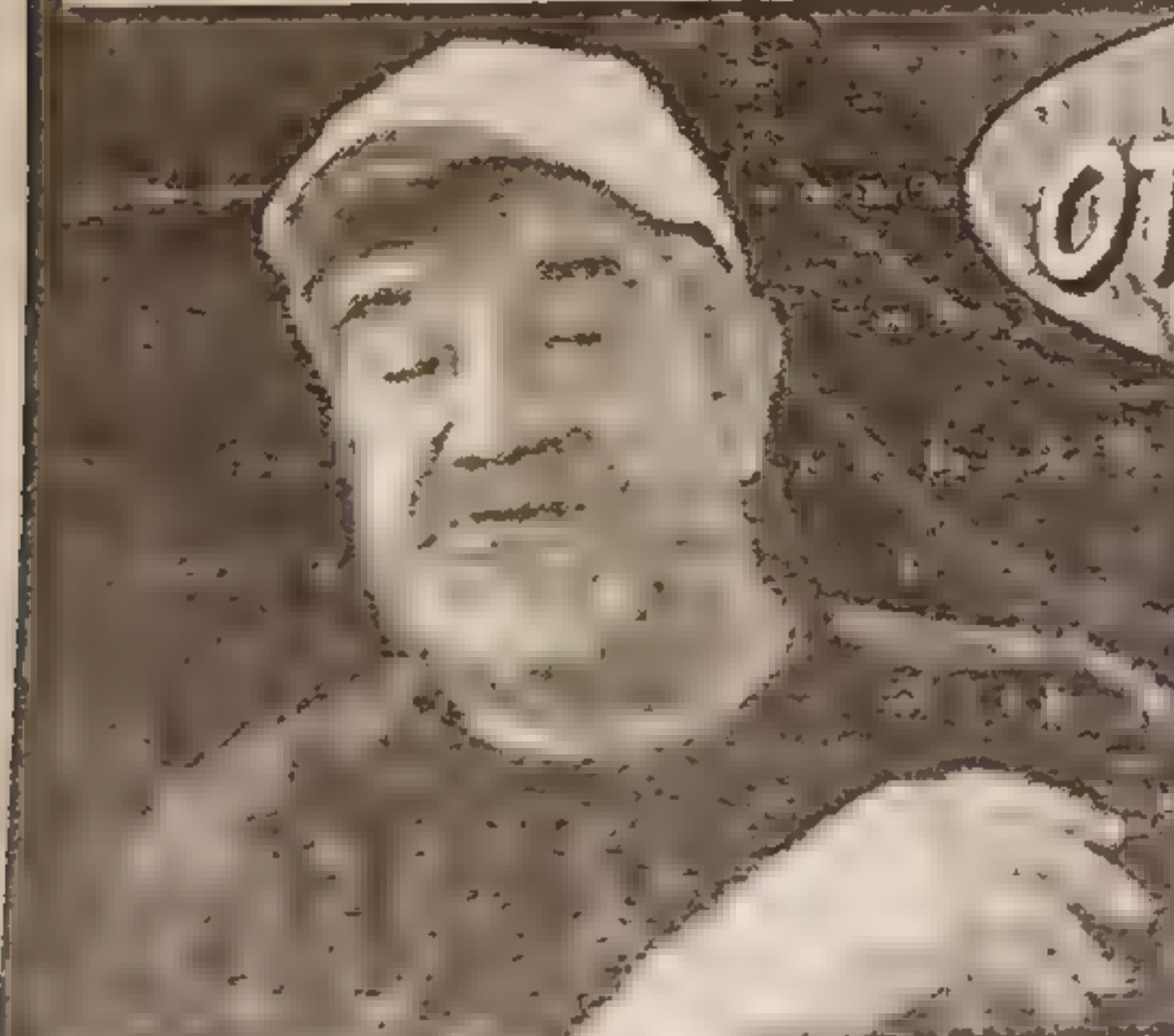
- ФИРМЕННЫЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ, АКСЕССУАРЫ, НИТИ, ОДНОРАЗОВЫЕ СТЕРИЛЬНЫЕ ПРОСТЫНИ, ХАЛАТЫ, КОМПЛЕКТЫ для РОЖЕНИЦ

- в ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ ПОЯСА ЭЛАСТИЧНЫЕ, БАНДАЖИ, КОРРЕКТОР ОСАНКИ

- ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ТОВАРОВ ПОД ЗАКАЗ.

Вниманию любителей программы

от КЛИПНИСЫ!



Любой клип
А. Наумова вы
можете переписать
на свою кассету
или на диск,
предварительно
оформив заявку.

Контактный телефон: 35-94-44

"ВИРМА-ВИДЕО"

предлагает услуги

населению по видеосъемке

свадеб,
юбилеев,
наятных
событий

37-55-09

8-906-309-78-47

12.50 "Что хочет женщина".
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.

3.10 "ВСЕ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ".
2-я серия.
4.00 Сегодня.

16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск"
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

23.30 Вовремя
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00.35 Детали

18 мая, СРЕДА

1

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Русалочка".
12.00 Новости.
12.20 "НАШИ СОСЕДИ". Комедия.
13.50 "Первая леди в стране Чингис хана". Док. фильм.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ у ПАТРИАРШИХ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 "Звезды юмора".
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Звезды юмора".
18.40 "КЛОН".
19.50 "МОЯ ГРАНИЦА".
21.00 Время.
21.30 "УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ".
22.40 "Человек и закон".
23.30 Ночное "Время".
23.50 Ударная сила.
00.30 "Сканер".
01.00 "СОЛО". Х/ф.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "НАВАЖДЕНИЕ".
9.45 "Найти и уничтожить. Конец банды Гелаява".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "ОХОТА НА ЗОЛУШКУ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "БОЕЦ".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "НАВАЖДЕНИЕ".
22.00 "БОЕЦ".
23.00 Вести.
23.20 "Наказание смертью".
0.15 Вести. Дежурная часть.
0.30 "ОСТОРОЖНО! КРАСНАЯ РТУТЬ". Детектив.
2.00 Горячая десятка.

3.05 Дорожный патруль.
3.15 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС".
4.10 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".

НТВ

6.00 Канал "Сегодня утром".
8.55 "Я ВСЕ РЕШУ САМА".
10.00 "Сегодня".
10.15 Особо опасен!
10.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6".
11.55 "РИЭЛТОР".
13.00 "Сегодня".
13.35 "ДОПИНГ для АНГЕЛОВ". Х/ф.
15.05 Игры разума.
15.00 "Сегодня".
16.20 "Политический домик".
17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: ЛЕХА".
18.35 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 "РИЭЛТОР".
20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-5: СНАЙПЕР".
21.50 Чрезвычайное происшествие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "СЕК В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
23.45 Чрезвычайное происшествие.
0.00 Сегодня.
0.15 "РИЭЛТОР".
1.20 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ".
2.30 Бильярд.
3.05 "ВСЕ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ". 3-я серия.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ-2".

НТВ

7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелоден на ТНТ": "Крутые бобры".
8.00 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Неофициально.
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.05 "ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ". Комедия.
12.15 "Никелоден на ТНТ": "Дикая семейка Тернберри".
12.40 "Никелоден на ТНТ": "Эй, Арнольд!".
13.05 "Никелоден на ТНТ": "Ох уж эти детки".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".

17.00 "Большой брат".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Большой брат".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ". Комедия.
0.15 "Дом-2. После заката".
0.45 Местное ТВ.
1.15 "Большой брат. Ночная жизнь".

СТБ

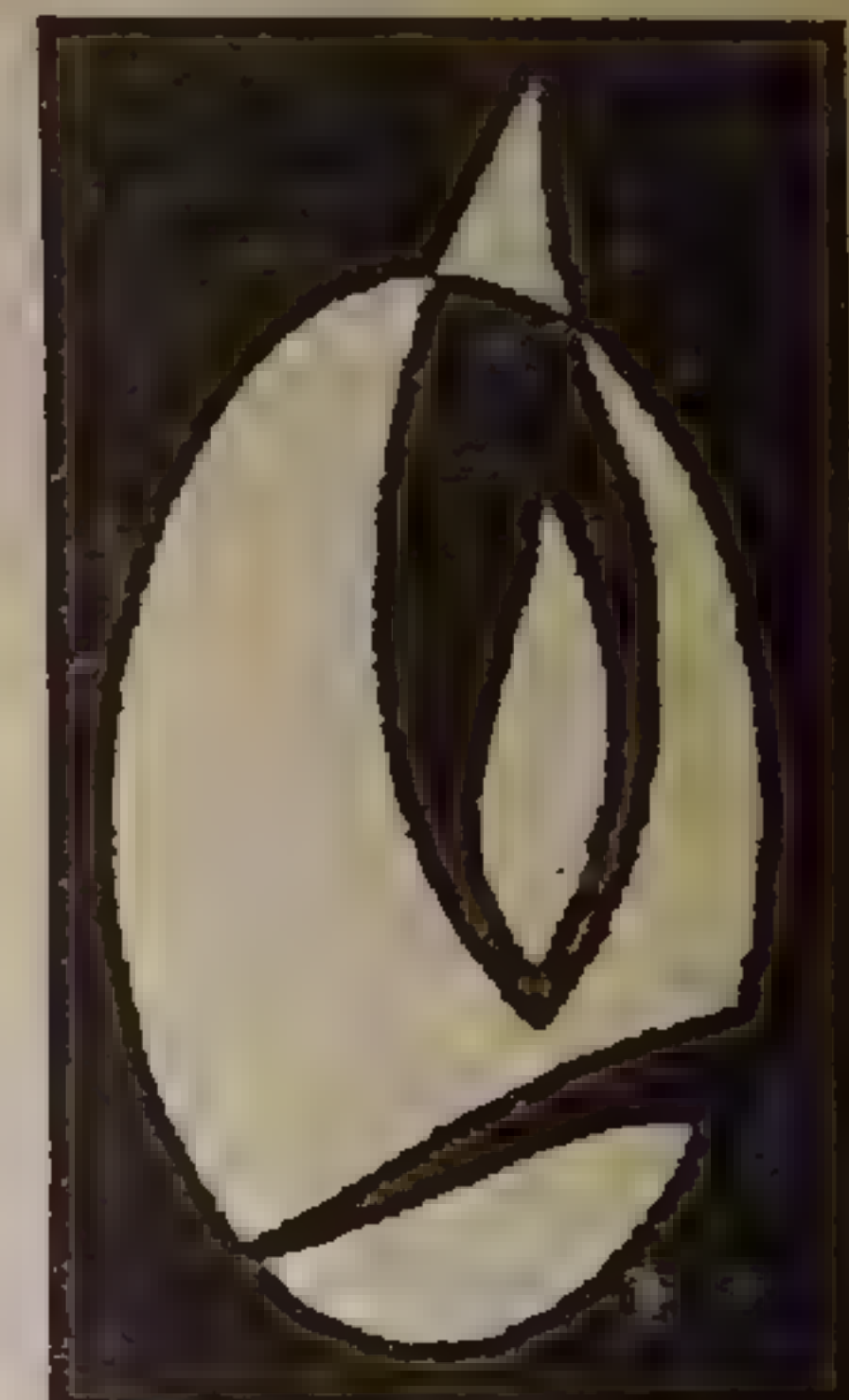
СТБ

45 канал

05.45 Канал "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "КИНО ПРО КИНО". Х/ф.
11.00 "Вокзал Победы".
11.25 "Петровка, 38".
11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
11.50 «КОРОБЕЙНИК».
12.00 "Право на надежду".
12.35 "Квадратные метры".
12.50 "Европейские ворота России".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "Свой дом".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Без репетиций".
16.30 "Алло, ТВ!".
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
Программа СТБ
18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 17 мая.
18.30 «КОРОБЕЙНИК».
18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
19.50 ОтКЛИПНисы!
19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
20.00 «МАСШТАБ 1:1».
20.25 «БЛАГОЕ СЛОВО».
20.30 «КОРОБЕЙНИК».
20.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
21.00 «КОРОБЕЙНИК».
21.10 Мультфильм.
21.25 ОтКЛИПНисы!
21.30 «МАСШТАБ 1:1».
21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».

22.00 "КИНО ПРО КИНО". Х/ф.
00.10 "Петровка, 38".
00.30 25-й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
00.55 "ПЕРВАЯ ВОЛНА".
01.55 "Синий троллейбус".

РИТУАЛ круглосуточно



33-13-90



06.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06.40 «Приключения Рекса». М/с
06.50 «Смешарики». М/с
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09.00 Истории в деталях
09.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10.30 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА - 2. КРОВАВЫЕ ДЕНЬГИ ТЕХАСА». Фильм ужасов
12.30 Осторожно, модерн - 2
13.00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13.30 «Винни-пух», «Винни-пух идет в гости». М/ф
14.00 «Озорные анимашки». М/с
14.35 «Новые приключения Скуби Ду». М/с
15.00 «Экскалибур». М/с
15.30 «Лига справедливости». М/с
16.00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ»
17.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18.00 «КОМИССАР РЕКС»
18.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19.30 Вовремя
19.45 То, что надо
20.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21.00 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА - 3. ДОЧЬ ПАЛАЧА». Фильм ужасов
23.00 Осторожно, модерн - 2
23.30 Вовремя
23.45 То, что надо
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00.35 Детали

НАРЕЗКА СТЕКЛА БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Тел. 35-48-25



06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
12.00 Новости.
12.20 "ЗАСАДА". Комедия.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ".
16.20 "Пять вечеров".
17.30 "Звезды юмора".
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Звезды юмора".
18.40 "КЛОН".
19.50 "МОЯ ГРАНИЦА".
21.00 Время.
21.30 "УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ".
22.30 Бойкие русские старушки.
23.00 Конкурс песни "Евровидение-2005". Полуфинал. Прямая трансляция из Киева.
01.10, 03.05 "САЛЮТ ГЕРОЯМ". Х/ф.
03.00 Новости.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "НАВАЖДЕНИЕ".
9.45 "Светлана Аллилуева и ее мужчины".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 "ОХОТА НА ЗОЛУШКУ".
12.50 "Что хочет женщина".
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "БОЕЦ".
16.00 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.

17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "НАВАЖДЕНИЕ".
22.00 "БОЕЦ".
23.00 Вести+.
23.20 "Гений пародии. Недолгая жизнь Виктора Чистякова".
0.15 Вести. Дежурная часть
0.30 "ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ". Х/ф.
3.35 Дорожный патруль.
3.45 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРПУС".
4.30 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".

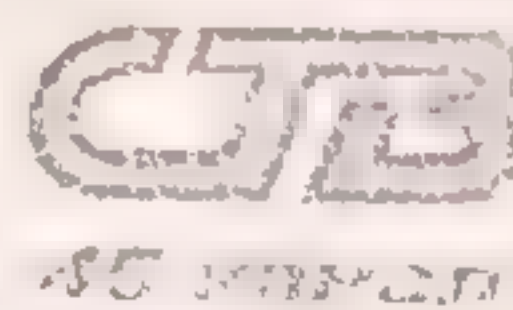


6.00 Канал "Сегодня утром"
8.55 "Я ВСЕ РЕШУ САМА-2".
10.00 "Сегодня"
10.15 Тайны разведки
10.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6".
11.55 "РИЭЛТОР".
13.00 "Сегодня".
13.35 "МАСТЕР ВОСТОКА". Боевик.
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня"
16.20 "Принцип домино"
17.25 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ: ПОБЕГ".
18.35 Чрезвычайное происшествие
19.00 "Сегодня"
19.40 "РИЭЛТОР".
20.45 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6: ЛУЧШИЙ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА".
21.50 Чрезвычайное происшествие
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 "К барьеру!"
0.00 Сегодня.
0.15 "РИЭЛТОР".
1.20 "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ".
2.30 Бильярд.
3.05 "ВОСПОМИНАНИЯ". 1-я серия.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.05 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ-2".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ". "Крутые бобры".

8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!"
8.25 "Маззи". М/с
8.30 Путешествия за здоровьем.
8.45 Наши песни.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ". Комедия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Арнольд!"
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж эти детки".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна"
17.00 "Большой брат".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Большой брат".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "СЕМЕЙНЫЙ ПЛАН". Комедия
0.15 "Дом-2. После заката"
0.45 Местное ТВ
1.15 "Большой брат. Ночная жизнь".
1.45 Наши песни.



05.45 Канал "Настроение"
08.45 "Газетный дождь"
09.00 "ОТЧИЙ ДОМ". Х/ф
11.05 "Малышок Пит". М/с
11.25 "Петровка 38"
11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
11.50 «КОРОБЕЙНИК».
12.00 "Порыв и воля"
12.50 "Точный расчет"
13.05 "Деловая Москва"
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.
15.00 "Свой дом"
15.30 "Регионы: прямая речь"
16.00 "Песенка года"
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск"
17.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ
18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 18 мая.
18.30 «КОРОБЕЙНИК».
18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

19.40 «ТОВАР НЕДЕЛИ».
19.50 ОтКЛИПниси
19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
20.00 «МАСШТАБ 1:1».
20.25 «КОРОБЕЙНИК».
20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть».
20.50 «ТОВАР НЕДЕЛИ».
21.00 «КОРОБЕЙНИК».
21.10 Мультфильм.
21.25 ОтКЛИПниси
21.30 «МАСШТАБ 1:1».
21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
...
22.00 "ОТЧИЙ ДОМ". Х/ф.
00:10 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское
00:35 "Мода non-stop"
01:15 "ПЕРВАЯ ВОЛНА".
02:05 "Синий троллейбус"



06.00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06.40 «Приключения Рекса». М/с
06.50 «Смешарики». М/с
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09.00 Истории в деталях
09.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10.30 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА - 3. ДОЧЬ ПАЛАЧА». Фильм ужасов
12.30 Осторожно, модерн - 2
13.00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13.30 То, что надо
14.00 «Озорные анимашки» М/с
14.35 «Новые приключения Скуби-Ду»
15.00 «Эксквалибур». М/с
15.30 «Лига справедливости». М/с
16.00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ»
17.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18.00 «КОМИССАР РЕКС»
18.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19.30 Вовремя
20.00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21.00 «БЕЗ ПОЩАДЫ». Боевик
23.30 Вовремя
00.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00.35 Детали

19 мая, ЧЕТВЕРГ

Столярный цех №7

БАЛКОННЫЕ РАМЫ.....от 250 руб./м²
ОКНА (деревянные, с резиновым уплотнителем)от 1100 руб./м²
ДВЕРИ филленчатые.....2100 руб./м²

Замер и доставка **БЕСПЛАТНО**

ШТАПИК.....2-3 руб./м пог.
БРУС сухой 20x408 руб./м пог.
строганный 40x4516 руб./м пог.

Промзона,
пр.Безымянный, 15 тел. цех: **30-70-70**

Гарантия качества диспетчер: 44-07-06

Аптека ООО «МЕДИКО»

Широкий ассортимент
лекарственных
препаратов

Цены приятно вас удивят

Адрес: ул.Ленина, 122 а, тел. **44-79-52**
(вход с торца, справа от магазина «Оптика»)

Лиц № Д196546 Р№ 2907 ПВД-03 от 17.07.02

ПК ЕМК ПРОДАЕТ

помещение гостиницы
на первом этаже в жилом здании
(4 номера, бар, сауна, бассейн,
площадью 260 кв. м) в жилгородке.

Обращаться по тел. **22-82-16.**

20 мая, ПЯТНИЦА

Похоронное бюро

Интернет - ТОЛЬКО
ЧЕРЕЗ МОДЕМ?

15.30 "БОЕЦ".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.

7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые бобры".

*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.

23:30 Вовремя
00:00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00:35 Детали

Похоронное бюро
«ДОВЕРИЕ»

Круглосуточно
355-225

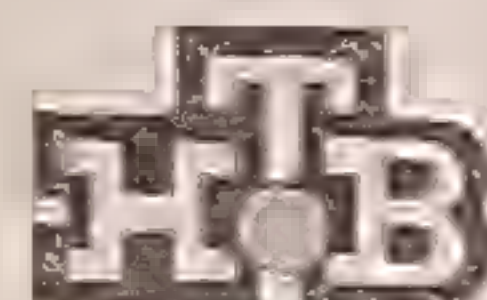


06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "УМНОЖАЮЩИЙ ПЕ-
ЧАЛЬ".
10.30 "КЛОН".
11.30 Дисней-клуб: "Ведьма".
12.00 Новости.
12.20 "ОПЯТЬ ЗАСАДА". Коме-
дия.
14.30 "Угадай мелодию".
15.00 Новости.
15.20 "МЕРСЕДЕС" УХОДИТ ОТ
ПОГОНИ". Х/ф.
16.50 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости
18.20 Док. детектив. "Коломбо"
предупреждает..." Дело 2003 года.
18.50 "Основной инстинкт".
19.50 "Поле чудес".
21.00 Время.
21.25 Большая премьера.
23.00 Что? Где? Когда?
00.20 "МСТИТЕЛЬ". Х/ф.
02.00 "ДЮНА". Х/ф.

РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "НАВАЖДЕНИЕ".
9.45 "Мой серебряный шар. Люд-
мила Марченко".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.30 Местное время.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 "Городок". Дайджест.
12.45 В поисках приключений.
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.10 Местное время.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "БОЕЦ".
16.30 Вести. Дежурная часть.
16.40 Местное время.
17.00 Вести.
17.10 Кулагин и партнеры.

17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 Местное время.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Кривое зеркало. Театр Евге-
ния Петросяна".
23.00 "АМЕРИКЭН БОЙ". Х/ф.
1.20 "БЕШЕНЫЙ ПЕС И ГЛОРИ".
Х/ф.
3.20 Дорожный патруль.
3.35 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. СПЕЦИ-
АЛЬНЫЙ КОРПУС".
4.25 "АНГЕЛЫ ЧАРЛИ".
5.15 Канал "Евроньюс".



6.00 Канал "Сегодня утром".
8.55 "Я ВСЕ РЕШУ САМА-2".
10.00 "Сегодня".
10.15 Военное дело.
10.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНА-
РЕЙ-6".
11.55 "РИЭЛТОР".
13.00 "Сегодня".
13.35 "АЗЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К
МУЖЧИНАМ". Комедия.
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Принцип домино".
17.25 "Стресс".
18.35 Чрезвычайное происше-
ствие.
19.00 "Сегодня".
19.35 "ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ".
Х/ф.
21.50 Чрезвычайное происше-
ствие.
22.00 Сегодня 22.00.
22.40 Совершенно секретно. Ин-
формация к размышлению
23.40 "ОБИТЕЛЬ ЗПА". Х/ф
1.50 Бильярд.
2.30 Кома: это правда
3.05 "ВОСПОМИНАНИЯ". 2-я се-
рия.
4.00 Сегодня.
4.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-3".
5.10 "МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ-2".



7.00 Местное ТВ.
7.35 "Никелодеон на ТНТ": "Крутые
бобры".
8.00 "Никелодеон на ТНТ": "Эй, Ар-
нольд!"

8.25 "Маззи". М/с.
8.30 Русская усадьба-4.
9.00 "Завтрак с Дискавери".
10.00 "СЕМЕЙНЫЙ ПЛАН". Коме-
дия.
12.15 "Никелодеон на ТНТ": "Дикая
семейка Торнберри".
12.40 "Никелодеон на ТНТ": "Эй,
Арнольд!"
13.05 "Никелодеон на ТНТ": "Ох уж
эти детки".
13.30 Телемагазин.
14.00 Местное ТВ.
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "Большой брат".
18.00 Местное ТВ.
20.00 "Большой брат".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "ЗАМОРОЖЕННЫЙ". Коме-
дия.
0.15 "Дом-2. После заката".
0.45 Местное ТВ.
1.15 "Большой брат. Ночная
жизнь".
1.45 Наши песни.



СТБ

15 канал

05.40 Канал "Настроение"
06.45 "Утренний дождь".
09.00 "МАЭСТРО ВОР". Детек-
тив.
10.40 "Отдел "Х".
11.25 "Петровка, 38".
11.45 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
*11.50 «КОРОБЕЙНИК».
12.00 Я - мама.
12.30 "Анна на карте". Спецрепор-
таж.
12.45 "Денежный вопрос".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
14.45 СОБЫТИЯ. Время москов-
ское.
15.00 "Свой дом".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Степа-морьяк". М/ф.
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 СОБЫТИЯ. Время москов-
ское.

Программа СТБ

*18.05 «МАСШТАБ 1:1». Повтор
от 19 мая.
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».

*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*19.20 ОтКЛИПнись!
*19.25 «ПОЛИТКЛУБ».
*19.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».
*20.00 «МАСШТАБ 1:1».
*20.25 «КОРОБЕЙНИК».
*20.35 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБА-
ЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
*21.00 «КОРОБЕЙНИК».
*21.10 Мультфильм.
*21.25 ОтКЛИПнись!
*21.30 «МАСШТАБ 1:1».
*21.55 Телемагазин «ЖИВАЯ
ОЧЕРЕДЬ».

...

22.00 "МАЭСТРО ВОР". Детек-
тив.
00:10 "Петровка, 38".
00:30 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время
московское.
00:55 "Русский век".
01:35 "УЩЕРБ". Х/ф.



06:00 «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»
06:40 «Приключения Рекса». М/с
06:50 «Смешарики». М/с
07:00 «Приключения Вуди и его дру-
зей». М/с
07:30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
08:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
09:00 Истории в деталях
09:30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
10:30 «БЕЗ ПОЩАДЫ». Боевик
13:00 «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»
13:30 «Рикки-тикки-тави». М/ф
14:00 «Деннис-непоседа». М/с
14:35 «Новые приключения Скуби
Ду». М/с
15:00 «Эксквалибур». М/с
15:30 «Лига справедливости». М/с
16:00 «ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИ-
НОВ»
17:00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ»
18:00 «КОМИССАР РЕКС»
18:55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
19:30 Вовремя
19:45 То, что надо
20:00 «ТАЛИСМАН ЛЮБВИ»
21:00 «КРАСОТКА - 2». Комедия
23:10 Вовремя
23:25 То, что надо
23:40 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
00:15 «АМЕРИКАНСКИЙ ОБОРО-
ТЕНЬ В ПАРИЖЕ». Фильм ужасов

Интернет - ТОЛЬКО
У НАС!

Фирма "ЛИ" предлагает:

ВЫДЕЛЕННЫЙ РАДИОКАНАЛ

Зона подключения - г. Балаково
и местность вокруг до 100 км.



222-456

370-003

32-32-33

Лицензии N 13120, 13243

НОВЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ

В ближайшее время телеви-
зоры россиян начнут принимать
новый телеканал под названием
«Звезда». Инициатор создания
телеканала - Министерство обо-
роны. Концепция нового СМИ
подразумевает, что программы
должны воспитывать уважение
к Российской армии и демонст-
рировать будущим призывникам
«романтику» военной службы.
Названия и стиль будущих пере-
дач напоминают телевидение
эпохи Брежнева. Например, про-
грамма «Служу России» - клон
передачи «Служу Советскому

Союзу». Новости будут вести
знакомые советские дикторы
Игорь Кириллов и Анна Шати-
лова. Рекламы, судя по всему,
будет немного, поскольку в
эфир будут допускаться только
ролики отечественных произво-
дителей, чья продукция пред-
назначена для повышения обо-
роноспособности страны.

Канал может заинтересовать
людей среднего и старшего по-
коления. Поэтому вряд ли про-
ект станет самоокупаемым, и
его финансирование будет про-
исходить из госбюджета.

ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО товаров
от лучших производителей

ПЛЮС
ПРЕКРАСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
в фирменных киосках

«Союзпечать-Вирма»

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР
ОТКРЫТОК, ЖУРНАЛОВ

на остановках: "10 м-он",
"Колосок", "Детский мир",
"Рынок" (ул. Минская), "7 м-он"

☐ записные книжки ☐ карандаши
☐ ручки ☐ стержни ☐ фломастеры

ГОРОСКОП

с 11 по 17 мая



ОВЕН. Неделя довольно нестабильна. В один день вы можете летать словно на крыльях, в другой - искать уединения и покоя. Переменные успехи ожидают вас как в финансах, так и в любви. В эти дни придется мгновенно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию. Постарайтесь быть мобильным. Друзья помогут вам, рассчитывайте на их совет и даже финансы.



ТЕЛЕЦ. Если и не совсем безоблачно, то очень малооблачно на житейском небосклоне этого отрезка времени. Вы способны добиться ошеломительных результатов, главное - оказаться в нужное время в нужном месте. Ждите хороших новостей, знакомств и встреч.



БЛИЗНЕЦЫ. Все в ваших руках. Если сумеете проявить должную инициативу, напористость и решительность - получите то, чего хотели добиться. У вас будет шанс превратить союзников в противников и предотвратить конфликт. Самый неблагоприятный и каверзный день для вас - 12 мая. Но вы полны энергии и веры в себя, поэтому способны справиться с любой, даже очень трудной ситуацией.



РАК. Судя по тому, как благоволят вам звезды - неделя пройдет без какого-либо сучка и задоринки. Ваша интуиция позволит действовать решительно, выбирая при этом наиболее удачные направления для приложения усилий. Финансовый успех будет способствовать тем, кто не боится работать и готов трудиться в поте лица.



ЛЕВ. Придется много работать, причем прилив жизненной энергии позволит вам это делать легко, без особых усилий. Зато и отдохнуть потом постараетесь от души. Не исключены романтические свидания, много флирта и, если пожелаете, секса.



ДЕВА. Три дня на неделе - 12, 13 и 14 мая, в которые вы можете ожидать жизненного переворота. Вы станете объектом пристального внимания, причем лиц довольно влиятельных. Поэтому не позволяйте робости и излишней скромности помешать вам извлечь из складывающейся ситуации воз-

21 мая, СУББОТА

1

06.00 Новости.
06.10 "МАКСИМАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ".
06.40 "ЛЮБИМАЯ". Х/ф.
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 "Три окна".
10.40 "Спасатель". Док. фильм
11.20 "Кумиры".
12.00 Новости.
12.10 История с географией.
13.10 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
13.40 Умницы и умники.
14.30 "Мушкетеры. Судьба четверых". Док. фильм
15.20 "Слабое звено"
16.10 "Прости!"
17.00 В гостях у Лиона Измайлова
18.00 Вечерние новости
18.10 В гостях у Лиона Измайлова. Продолжение
20.00 "Кто хочет стать миллионером?"
21.00 Время
21.20 "Розыгрыш".
22.40 Конкурс песни "Евровидение-2005" Финал. Прямая трансляция из Киева

РОССИЯ

5.55 "УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ". Х/ф
7.15 "Большая перемена"
7.40 Золотой мальчик
8.00 Вести
8.10 Местное время
8.20 Русское лето
8.55 Утренняя почта
9.25 Субботник
10.10 Смехопанорама
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Сто к одному".
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.
14.20 Местное время.
16.00 Концерт Кубанского казачьего хора.

17.25 "Загадки Брестской крепости".
18.00 "Веселый вечер "Аншлага".
19.50 В Городке.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
20.35 "Честный детектив".
21.05 Субботний вечер.
23.00 "СИНЬОР РОБИНЗОН". Комедия.
1.10 "ЗАТЯЖНОЙ ПРЫЖОК". Х/ф.
3.20 "ПОШЕЛ ТЫ, ФРЕДДИ!" Комедия.
5.00 Канал "Евроњьюс".

303-303
ТАКСИ

НТВ

6.00 М/ф "Дядя Степа - милиционер"
6.20 "ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ". Х/ф
8.00 Сегодня
8.15 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА: НЕ ПЕЙТЕ ЭТУ ВОДУ".
8.50 "Без рецепта".
9.25 "Дикий мир".
10.00 Сегодня.
10.20 "Растительная жизнь".
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 Сегодня.
13.20 Особо опасен!
14.10 "ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО ВАРЕНОГО". Комедия.
16.00 Сегодня.
16.20 "Женский взгляд".
16.55 Своя игра.
17.55 Лжец.
19.00 "Сегодня"
19.35 Профессия - репортер.
20.05 "Программа максимум".
20.55 "КВАРТИРАНТ". Комедия.
23.00 "Юбилей Сергея Шойгу".
0.20 "Мировой бокс".
1.30 "ПОД ПЕСКОМ". Х/ф.
3.20 "2:1".
4.00 Сегодня.
4.15 "ЛЮБОВНИКИ МАРИИ". Х/ф.

СТБ

7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ.
10.00 "ЗАМОРОЖЕННЫЙ". Комедия.
12.10 "Крашенный лис". М/ф.
12.25 "Маззи". М/с.
12.40 "Сейлормун - супервоин". Аниме.
13.20 "Маззи". М/с.
13.30 "Две блондинки против грязи".
14.00 "Каламбур".
14.30 Местное ТВ.
15.00 "Большой брат".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Москва: инструкция по применению". Лучшее за неделю.
18.00 "Запретная зона".
19.00 Местное ТВ.
20.00 "Большой брат".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ".
23.00 Секс с Анфисой Чеховой.
23.30 "СЕКС-ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК".
0.00 "Дом-2. После заката".
0.30 "Большой брат. Ночная жизнь".
1.00 Наши песни.

В

СТБ

45 канал

06:20 "ЦИРК". Х/ф.
08:05 "Песенка года".
08:30 "Православная энциклопедия".
09:00 "Право на надежду".
09:25 "Трое на острове". М/ф.
09:45 "АБВГДейка".
10:15 "Без репетиций".
10:40 "Пятая передача".
*11.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*11.05 «КОРОБЕЙНИК».
11:15 "Городское собрание".
11:50 "Солнечный круг".
12:30 "ПОКА БЬЮТ ЧАСЫ". Фильм-сказка.
13.45 "Два рояля".
14:45 СОБЫТИЯ. Время московское.

Программа СТБ

*15.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*15.05 «КОРОБЕЙНИК».
*15.15 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
*16.20 «КОРОБЕЙНИК».

● 16:30 "ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ". Комедия.

*18.00 «МАСШТАБ 1:1». Повтор от 20 мая.
*18.25 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
*18.30 «КОРОБЕЙНИК».
*18.40 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.


● 19:10 "ТАК ПОСТУПАЮТ НАСТОЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ".
● 21:00 "Постскриптум".
● 22:00 "ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?" 1-я и 2-я серии.
00:25 СОБЫТИЯ. Время московское.
00:35 "Открытый проект".
● 02:30 "НЕЗАБЫВАЕМОЕ". Триллер





06:00 «ДОМ С ПРИВИДЕНИЯМИ». Х/ф
07:50 «Табалуга». М/с
08:20 «Смешарики». М/с
08:30 «На Диком западе». М/с
09:00 «Том и Джерри». М/с
09:15 Полундра!
09:45 «Том и Джерри». М/с
10:05 «ПРОВАЛ». Х/ф
12:00 Самый умный
14:00 Спасите, ремонт
15:00 «Сверхмассивные черные дыры». Фильм ВВС
16:00 Гость в студии
16:30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
17:45 «КРАСОТКА - 2». Комедия
19:50 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
21:00 «МИЛАШКА». Комедия
22:55 «СТРЕКОЗА». Триллер
01:00 «ПИСТОЛЕТ «ПИТОН-357». Боевик


22 мая, ВОСКРЕСЕНЬЕ

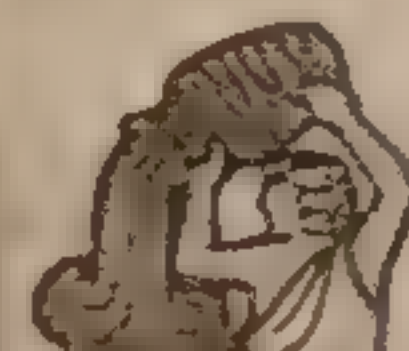
ненного переворота. Вы станете объектом пристального внимания, причем не довольно влиятельных. Поэтому не позволяйте робости и излишней скромности помешать вам извлечь из складывающейся ситуации возможную выгоду. Обратите должное внимание на свой гардероб и прическу.


 **ВЕСЫ.** На этой неделе возможны финансовые поступления и удачные покупки. Пожалуй, самой важной темой в эти дни станет проблема взаимоотношений с окружающими вас людьми. Особенно колючим в этом плане станет 12 мая. Только не старайтесь переложить всю вину на сложившиеся обстоятельства.

 **СКОРПИОН.** Вам представится реальный шанс сделаться хозяином положения. С помощью делового партнера вы сможете улучшить свое финансовое положение. Поразмыслив о своих перспективах и определившись, начинайте спокойно действовать. Только не рубите с плеча там, где нужна тонкая работа.

 **СТРЕЛЕЦ.** За исключением 11 мая все остальные дни недели будут преподносить вам только приятные сюрпризы. Ждите и похвалу от начальства, и улучшение материального положения. Вот только яркой и ответной любви звезды вам не напророчили. Свободное время посвятите прогулкам на свежем воздухе или компании с приятным собеседником.

 **КОЗЕРОГ.** Наступает удачное время для построения планов на будущее. Возможны денежные поступления или деньги из дополнительного источника доходов. Но от вас потребуются решительные действия, которые помогут приблизить желаемый результат.

 **ВОДОЛЕЙ.** Полагайтесь только на себя. В некоторых моментах придется проявить немалые дипломатические способности. Дни побегут один за другим так быстро, что вы и не успеете как следует поразмыслить о некоторых жизнеутверждающих событиях. Расслабиться и провести вечер в приятной компании предстоит 14 мая. Но и здесь встреча может принести вполне реальную деловую выгоду, если не терять контроль над ситуацией.

 **РЫБЫ.** Самое главное - не изводить себя беспочвенными сомнениями. Вам вполне по силам создать вокруг себя гармоничную обстановку и дарить окружающим людям тепло и радость. На неделе вам должно повезти как в деньгах, так и в любви. 11 мая предстоит какая-то ближняя поездка, от которой вы будете многого ожидать, и, главное, это будет не зря.

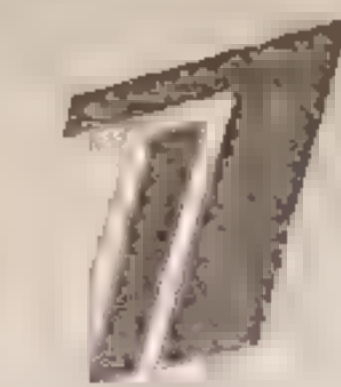
14.00 Вести.
14.20 Местное время.
16.00 Концерт Кубанского казачьего хора.

1.30 "ПОД ПЕСКОМ". Х/ф.
3.20 "2:1".
4.00 Сегодня.
4.15 "ЛЮБОВНИКИ МАРИИ". Х/ф.

12.50 "ПОКА ВООРУЖЕННЫЕ ЧАСЫ". Фильм-сказка.
13.45 "Два рояля".
14.45 СОБЫТИЯ. Время московское.

21.00 «МИЛАШКА». Комедия
22.55 «СТРЕКОЗА». Триллер
01.00 «ПИСТОЛЕТ «ПИТОН-357». Боевик

22 мая, ВОСКРЕСЕНЬЕ


06.00 Новости.
06.10 "МАКСИМАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ".
07.00 "ПРОПАЛ ДРУГ". Х/ф.
08.20 Армейский магазин.
08.50 Дисней-клуб: "С добрым утром, Микки!".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.10 Дог-шоу.
12.00 Новости.
12.10 Живой мир.
13.10 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
13.30 "Весенняя шутка".
14.00 Футбол. Чемпионат России "Торпедо" - "Ростов". Прямой эфир.
16.00 "ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ". Х/ф.
18.00 Времена.
18.50 "КОН-2000". Высшая лига Первого четвертьфинал.
21.00 Время. Информационно-аналитическая программа.
21.45 "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: АТАКА КЛОНОВ". Х/ф.
00.20 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Маркус Бэйер - Дэнни Грин.
01.10 Суперчеловек. "Страсти о подростках". Фильм 1-й.
02.10 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ" ("X-files").


РОССИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

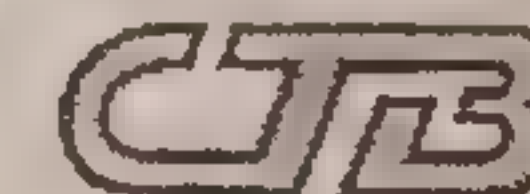
5.50 "АКВАЛАНГИ НА ДНЕ". Х/ф.
7.10 Премия "Эмми". "Зимняя сказка". М/ф.
7.40 "Военная программа".
8.00 Вести.
8.10 Местное время.
8.20 Студия "Здоровье".
8.50 "ТВ Бинго шоу".
9.05 Диалоги о животных.
10.00 Вокруг света.
11.00 Вести.
11.10 Местное время.
11.20 "Городок". Дайджест.
11.55 Сам себе режиссер.

12.50 Семен Альтов. "Игра слов".
13.15 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 "Фитиль №42".
15.05 "МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ". Мелодрама.
17.25 Комната смеха.
18.20 Гала-концерт "Да!" Жасмин приглашает друзей.
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 "ЗАПАДНЯ". Х/ф.
23.40 "ПЕРЕГОВОРЩИК". Х/ф.
2.20 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Монако. Трансляция из Монте-Карло.
3.25 "ПРОЧНАЯ СЕТЬ".
4.15 Канал "Евроньюс".



6.15 "БОСИКОМ В ПАРКЕ". Комедия.
8.00 Сегодня.
8.15 "Сказки Баженова".
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома.
10.00 Сегодня.
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.50 "Тор Gear".
11.25 Дети напрокат.
13.00 Сегодня.
13.20 Военное дело.
14.00 "ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА". Комедия.
16.00 Сегодня.
16.20 Тайны разведки.
16.55 Своя игра.
17.55 Лжец.
19.00 "Сегодня".
19.40 Чистосердечное признание.
20.15 "ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА: ХАЛТУРКА".
22.22 "Воскресный вечер".
23.40 "ПРО УРОДОВ И ЛЮДЕЙ". Х/ф.
1.40, 4.10 "ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН". Х/ф.
4.00 Сегодня.
4.25 "ДЖОЗИ И КОШЕЧКИ". Комедия.


7.00 "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ-3".
7.50 Местное ТВ.
10.00 "ДВАДЦАТЬ ДОЛЛАРОВ". Драма.
12.05 "Валидуб". М/ф.
12.25 "Маззи". М/с.
12.40 "Сейлормун - супервоин". Аниме.
13.20 "Маззи". М/с.
13.30 "Маски-шоу".
14.00 "Каламбур".
14.30 Местное ТВ.
15.00 "Большой брат".
16.00 "Дом-2. Первая весна".
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Две блондинки против грязи".
18.00 "Школа ремонта".
19.00 Местное ТВ.
20.00 "Большой брат".
21.00 "Дом-2. Первая весна".
22.00 "АГЕНТСТВО НЛС-2".
23.00 "КОМЕДИ КЛАБ".
0.00 Секс с Анфисой Чеховой.
0.30 "Дом-2. После заката".
1.00 "Большой брат. Ночная жизнь".
1.30 Наши песни.



45 канал

● 05:40 "ЖАНДАРМ НА ПРОГУЛКЕ". Комедия.
07:35 "Отчего, почему?"
08:30 "Марш-бросок".
09:00 "Два рояля".
09:45 "Наш сад".
10:05 "Лакомый кусочек".
10:25 "21 кабинет".
Программа СТВ
● 11.00 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 11.05 «КОРОБЕЙНИК».
● 11.15 «ОТКЛИПНИСЬ!».
● 11.20 «ТОВАР НЕДЕЛИ».

● 11:30 "Крестьянская застава".
12:00 "Супердиск".
● 12:10 "ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК". Комедия.
14:10 "Приглашает Борис Ноткин".

● 14.45 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 14.50 «КОРОБЕЙНИК».
● 15.00 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 1 часть.
● 15.50 «КОРОБЕЙНИК».
● 16.00 «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАБАЧОК «ИЗЮМИНКА», 2 часть.
● 16.20 Телемагазин «ЖИВАЯ ОЧЕРЕДЬ».
● 16.25 «КОРОБЕЙНИК».
● 16.35 «ТОВАР НЕДЕЛИ».
● 16.45 Итоговый выпуск программы «МАСШТАБ 1:1».

● 17:10 "ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ". Х/ф.
● 20:00 "Момент истины".
● 21:00 "ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?" 3-я и 4-я серии.
23:20 "Завтра, послезавтра... и все дни недели".
23:50 "Деликатесы".
● 00:30 "Сергей Пенкин. Лучшее". Концертная программа.
● 02:05 "ВЕДЬМЫ". Х/ф.



06:00 «ОПАСНЫЕ ГЕРОИ». Боевик
07:50 «Табалуга». М/с
08:20 «Смешарики». М/с
08:30 «На Диком западе». М/с
09:00 «Оливер Твист». М/с
09:35 «МИЛАШКА». Комедия
11:25 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»
12:00 Жизнь прекрасна
14:00 Снимите это немедленно
15:00 Кино в деталях
16:00 Истории в деталях. Специальный выпуск
16:30 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ»
21:00 «МИСТЕР БИН». Комедия
22:55 «ВАНИЛЬНОЕ НЕБО». Драма
01:55 «ЖИЗНЬ ДЕВИДА ГЕЙЛА». Драма

№37
(спецвыпуск) (1201)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

13
мая

2005 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ВАШУ ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ!

В любом почтовом отделении города и района
вы сможете подписаться на II полугодие 2005 года.

Цена подписки на полугодие - 84 рубля.
Льготная подписка - 78 рублей 90 копеек.

ДУШЕВНОЕ СПАСИБО ЗА ВАШ ВЫБОР! ВЫСОКОЕ ДОВЕРИЕ - ОПРАВДАЕМ.

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

КОГДА ШКОЛА В РАДОСТЬ

- стр.2



Материалы
корреспондентов
СГ о лучших клас-
сах и учителях.

ЛЮБИТЕ ПРИРОДУ! - стр.3

О работе молодежной организации «Эко-
защита».

У ОБЕЛИСКА В ЮБИЛЕЙНЫЙ ДЕНЬ ПОБЕДЫ

раннего утра. Каждый год в этот день аллея Славы объединяет людей разного возраста, разных взглядов, но одинаково благодарных предкам за их героизм в прошлом.

- Вы знаете, у меня в этот день такое отличное настроение, - делится впечатлениями

Оригинальным дополнением к торжеству стала колонна восстановленных автомобилей военного периода, которые живописно смотрелись на улице Факел социализма. Это своеобразный подарок ветеранам от автоколонны 1180. Чтобы собрать такую коллекцию, понадобился не один год. Директор Евгений Грачев привозил издалека практически сгнившие авто, а умелые руки слесаря-агрегатчика Вячеслава Влади-

Самая, можно сказать, новая машина - немецкий «Триумф-Юниор» 1938 года. На него ушло два года.

Четырехколесные красавицы катали заслуженных воинов и развлекали ребятню. Дети до этого такие машины видели только на картинках. Горожане понимали их ценность, поэтому торопились сфотографироваться с раритетами.

- Эти автомобили очень нужны, - считает Вячеслав Герасимов. - Они тоже были на войне

память сохранила не все. Но война не забудется, и о ней не всегда легко говорить. Проще рассуждать о дне настоящем, сравнивать поколения, давать мудрые советы. Но, слушая торжественные поздравления мэра города, военкома, председателя совета ветеранов, настоятеля церкви, душа трепетала, чувствовалось и чувствуется, что герои очень нужны своей стране.

- Путин, по-моему, сейчас стал лучше доносить вести

пример, сыновья институт закончили, работают начальниками.

Во время торжественного митинга у обелиска не раз прозвучала мысль, что мы должны быть благодарны ветеранам за то, что у нас есть мир и чистое небо. В голубую голубизну полетели шаррики и голуби - птицы мира и благополучия. А потом каждый лично поблагодарил ба-
лаковских воинов за великие подвиги. Люди помнят. Кто сам видел, как они

Теплая безмятежная погода подчеркивала значимость 9 Мая - дня 60-летия Великой Победы. Обогащало краски бесчисленное количество цветов. Настоящие и искусственные - все они предназначались воинам, погибшим во время Великой Отечественной войны во имя Родины.

Традиционное шествие к обелиску Победы началось с

благодарных предкам за их героизм в прошлом.

- Вы знаете, у меня в этот день такое отличное настроение, - делится впечатлениями женщина с тюльпанами. - Я вспоминаю своего папу. К сожалению, он не дожил до 60-летия Победы. Сейчас ему было бы 93 года. Жаль, что наших ветеранов остается все меньше.

объединяет людей разного возраста, разных взглядов,

но одинаково

енного периода, которые живописно смотрелись на улице Факел социализма. Это своеобразный подарок ветеранам от автоколонны 1180. Чтобы собрать такую коллекцию, понадобился не один год. Директор Евгений Грачев привозил изда- лека практически сгнившие авто, а умелые руки слесаря- агрегатчика Вячеслава Влади- мировича Герасимова возвра- щали их к жизни:

- Мы сначала восстановили «полупторку», затем приступи- ли к оживлению «ГАЗ-67». «Виллис» у нас был на ходу, я только немного его подделал.

ушло два года.

Четырехколесные красави- цы катали заслуженных воинов и развлекали ребятню. Дети до этого такие машины видели только на картинках. Горожане понимали их ценность, поэто- му торопились сфотографиро- ваться с раритетами.

- Эти автомобили очень нуж- ны, - считает Вячеслав Гераси- мов. - Они тоже были на войне и видели немало. Их нужно по- читать почти как живых людей. Если бы они могли говорить, они бы многое нам рассказали.

Все ветераны выглядят све- жо и бодро. Конечно, за 60 лет

рассуждать о дне настоящем, сравнивать поколения, давать мудрые советы. Но, слушая торжественные поздравления мэра города, военкома, пред- седателя совета ветеранов, на- стоятеля церкви, душа трепе- тала, чувствовалось и чувству- ется, что герои очень нужны своей стране.

- Путин, по-моему, сейчас стал лучше политику вести, чем раньше, - считает ветеран С.Н.Тихонов. - Заботы и внима- ния стало к нам больше.

- За что воевали, оправда- лось?

- Да, оправдалось. У меня, на-

митинга у обелиска не раз прозвучала мысль, что мы должны быть благодарны ве- теранам за то, что у нас есть мир и чистое небо. В такой- ную голубизну полетели ша- рики и голуби - птицы мира и благополучия. А потом каж- дый лично поблагодарил ба- лаковских воинов за великие подвиги. Люди помнят... Кто сам видел войну и остался в живых, помнят каждый день и ждут этого же от молодых. А мы должны прислушиват- ся к ним, потому что это - наша история.

Лилиана

ДОТЯНУЛАСЬ «РАДУГА» ДО БАЛАКОВА

Делегация из Германии приехала в наш город 9 мая. Гости - члены немецкой моло- дежной организации «Регенбоген». Визит их продлится несколько дней, программа очень насыщенная. А в день приезда нем- цев на вокзале встречали ребята из моло- дежной организации «Феникс 21 век».

Скандировали «Deutschland!» на пер- роне русские дети. На губной гармошке наигрывали немецкие мелодии юноши в народных костюмах. Девушки пели коляд- ки, старательно изображая немецкий ак- цент - просто московский поезд, в кото- ром четверо немцев ехали в Балаково, за- держивался на 40 минут.

Полилась-зажурчала немецкая речь и вылилась в поздравление с праздни- ком Великой Победы - в знак уважения и наверняка с осознанием необычно- сти происходящего. Накануне, будучи про- ездом в Москве, они стали свидетелями репетиции парада на Красной площади. В день приезда решено было почтить память павших советских солдат - возло- жить цветы к обелиску.

В Балаково приехали два руководите- ля и два члена немецкой молодежной организации «Регенбоген», что значит «Радуга» в переводе с немецкого. Все чет- веро - из окрестностей Берлина, будут об- щаться с российскими коллегами, жить в российских семьях, налаживать контак- ты. Четыре дня в рамках программы, пре- одуманной Министерством образова- ния Российской Федерации. Как говорят в нашей стране - добро пожаловать!

Общество охраны природы г. Балаково предлагает читателям СГ ответить на вопросы этой анкеты.
Цель - улучшение состояния городского озеленения.

Анкета «Проверка ответственности»

1. Беспокоит ли вас проблема мусора в вашей местности?

Если да, что именно:

нет, почему:

2. Что, по вашему мнению, необходимо сделать для решения этой проблемы?

3. Какие из парков, лесных пригородных мест вы чаще всего посещаете?

4. Для чего вы приходите туда?

5. Каких правил поведения вы там придерживаетесь?

6. Что именно вам не нравится в состоянии парка, набережной, леса?

7. Готовы ли вы принять участие в уборке и благоустройстве этих мест?

Как часто?

8. Что еще лично вы могли бы и хотели бы сделать для улучшения состояния парка, сквера, набережной, пляжа, приго- родного леса?

Заполненные анкеты присылайте по адресу: ул. Топоринская, 4, или сдавайте в киоски «Союзпечать-Вирма».

«Лучший класс»

Как вы представляете себе учащихся физико-математического класса? Если скучными "зубрилками", значит, вы никогда не были в 10а классе 16-й школы.

Меня ребята встретили гимном класса на мотив песни группы ДДТ "Что такое осень?". Под аккомпанемент нескольких гитар (чуть ли не половина класса поет, пляшет и играет на различных инструментах от фортепиано до виолончели!) я, почти оглушенный хором двух десятков молодых голосов, стал знакомиться с достижениями этого необычного класса. А пришел я в школу № 16, чтобы посмотреть на ребят-лидеров конкурса "Лучший класс", третий год проводимого депутатом Госдумы В. Володиным. Пришел посмотреть на физиков и математиков, а наткнулся на кладезь талантов!

Кроме побед в городских и областных научных олимпиадах и конференциях ребята 10а составляют еще большую часть школьной баскетбольной команды (в этом году они заняли 4-е место на городских соревнованиях и 2-е место по "стрельболу", школьной разновидности баскетбола). На городском конкурсе военно-патриотической песни "ашники" заняли 3 место. Они публикуют статьи о своих родителях и классе в местной прессе, участвуют в агитационных акциях со СПИДом (на прошлой неделе ими буклеты получили 1 и 2 места на проводимом в Балакове конкурсе), собирают деньги на подарки ребятам из детского

ЖИТЬ ПО-ДРУГОМУ ИМ ПРОСТО СКУЧНО!



ший и дружный класс из всех, которые мне известны! - заявила меня классный руководитель 10а и учитель истории Наталья Глухова.

Почти все свое свободное время Наталья Михайловна, а зачастую и члены ее семьи, проводят в кругу учеников. В походах, в совместных летних поездках в лагерь "Лазурный", где им даже дали диплом "За преданность лагерю и умение организовать свой досуг", в туристических поездках в другие города (ребята уже ездили в Казань, Вольск и Саратов), в посещениях музеев и театров.

Физорг класса Юрий Федоров, занявший в прошедшем году одно из призовых мест в конкурсе "Школьные

ствует любительская театральная студия. Свои спектакли ребята показывают на конкурсах "экологического театра" и подмостках школьной сцены.

Еще в пятом классе здесь завели "альбом достижений и впечатлений", гидом школьной фотолетописи решили сделать "Аклашку" - смешного рисованного человечка. Фотографиями и записями заполнились уже два альбома, а класс не только приобрел "вес в обществе" (общий вес ребят был 899 кг, стал 1451 кг), но и заметно "вырос" (с 37 м суммарный рост ребят увеличился до 42 м).

То, что им интересно вместе, - несомненно, как несомненно и то, что их несколько не утомляет такой активный образ жизни.

СТУДИЯ «АПРЕЛЬ» представляет...

Оксана Костенко, Ира Борисова, Лена Турункина, Гульнара, гр. «Факультет», Люда Лушена, гр. «Art-mix», Лиза Игумнова - имена, которые известны молодежи, интересующейся культурной стороной жизни города. А все они в общем - студия «Апрель».

Руководитель Анатолий Янгазов пришел к идее создания студии 8 лет назад. Вернее, немного раньше. Восемь лет проводятся отчетные концерты. Первый состав «Апреля» уже вырос, проявил себя в других областях. Нынешний состав создает невероятно много интересных дополнений. И так же, как и во всех коллективах, есть основной состав, есть дополнительный.

Оксана Костенко, ранее известная как Ксанка, поделится на сцене как солистка, так и в окружении девушек из групп, совместно создающих (гр. «Факультет» и гр. «Art-mix»). Кто не помнит двух мальчиков лет от 5 до 8, танцующих и подпевающих группе «Высота» в «Капельках дождя»? Опять же - творение Анатолия Борисовича Янгазова.

Участники студии «Апрель» говорят, что Анатолий Борисович никогда не навязывает свое мнение по поводу выбора песни. Конечно, он может посоветовать ту или иную песню, которая, по его мнению, больше подходит к образу исполнителя. Последнее слово остается за исполняющим: спеть ли свою или взять уже «раскрученную» песню.

В итоге спели все, что со-
... из своего репертуара

Как дела у несовершеннолетних?

Ежемесячно комиссия по делам несовершеннолетних устраивает выездное заседание - посещает села. Одно из последних состоялось в Маянге.

Шесть несовершеннолетних маянговцев стоят на учете в инспекции по делам несовершеннолетних. Все они находятся под постоянным вниманием не родителей, но школьных учителей, инспекторов. Выездная комиссия означает не только заседание в школе, но и обязательный визит в каждую неблагополучную семью.

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ - БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

Грибановы ютятся в маленьком домишке. Елена - хозяйка дома - мать пятерых детей. Ее младшая дочь в 24 года сама многодетная мать.

Династия Грибановых знает этих людей из города с детства, инспектор познакомилась с ними еще до рождения младшеньких - Ивана и Данилы. Сейчас парни стоят на учете в милиции. Оба уже имеют условную судимость за кражу.

В доме живут трое совсем маленьких - внуки Елены Николаевны Грибановой, а также Иван и Данила. Две старших дочки в отъезде.

Таисия тихо улыбается сыну и говорит, что никто в этом доме ей не помощник. Мать сама дома не бывает, работает на соседнем дворе у фермера. Мальчишки не домашние: за крыльцом мусор еще с прошлого года:

- Им трудно с детьми посидеть пять минут, чтобы я помыла. Я же от детей отойти не могу, они капризные.

Судьбу маленьких тоже будут обсуждать на комиссии. А пока привычные для обеих сторон вопросы: «Как дети могут жить в таких условиях?» да «На какие средства существуете?»

- Работать негде, люди добрые помогают, в долг дают, потом мы отдаем, - рассказывает Таисия, - детские задерживают. Женщины в этой семье спиртным не злоупотребляют, но все же трудно прокормить столько маленьких ротиков. А взрослых детей уже поздно перевоспитывать.

- Вот они, мамы ласки, боком выходят, - кивает на Данилу с Иваном Елена Николаевна.

Мальчишки в числе приглашенных на комиссию. Воспитательная работа должна проводиться.

- Встречаемся с ними постоянно, беседуем, на комиссии приглашаем, но выводов они для себя соответствующих не делают, - это о Грибановых-братьях говорит Рафиля Шибаршина, инспектор по делам несовершеннолетних второго отдела милиции.

Комиссия традиционно проходит в школе. Среди приглашенных - представители администрации, медработники, социальная сфера. А за дверями - дети, те, ради кого здесь собрались. Пока они ждут, решается судьба Таисии, вернее, ее детей. Дефицит питания, гигиенические условия, анемия...

части, участвуют в агитационной борьбе со СПИДом (напечатанные ими буклеты получили 1 и 2 места на проводимом в Балакове конкурсе), собирают деньги на подарки ребятам из детского дома "Малютка". Узнав только о части проводимой школьниками работы, я в ужасе воскликнул:

- Когда же вы учиться-то успеваете? У вас не физико-математический, а какой-то физико-физкультурный класс!

- А еще они театральный, музыкальный и самый луч-

ездили в Казань, Вольск и Саратов), в посещениях музеев и театров.

Физорг класса Юрий Федоров, занявший в прошедшем году одно из призовых мест в конкурсе "Школьные годы", ведет учет спортивным достижениям одноклассников. У Саши Хлызовой и Кувшиновой Кати есть серьезные достижения в легкой атлетике, Китаев Дмитрий, Бубнов Николай и другие ребята кроме любимого ими баскетбола посещают спортивные секции. А еще при классе давно суще-

ствует (с 37 м суммарный рост ребят увеличился до 42 м).

То, что им интересно вместе, - несомненно, как несомненно и то, что их нисколько не утомляет такой активный образ жизни. Жить по-другому им просто скучно. Недавно Лена Пикулик сказала классному руководителю:

- Наталья Михайловна, как жаль, что нам осталось учиться всего два года! Надо нам больше проводить время вместе.

Е. Кулаков

ню, которая, по его мнению, больше подходит к образу исполнителя. Последнее слово остается за исполняющим: спеть ли свою или взять уже «раскрученную» песню.

В итоге спели все, что собрали из своего репертуара за год, в один концерт вложили и обдумывают, что будут представлять на суд зрителя в году грядущем. Но до следующего апреля студии «Апрель» еще далеко. Время есть, будем надеяться, что «фишек» будет больше.

Д.Гулько

делают, - это о Грибановых-братьях теория таффарина, инспектор по делам несовершеннолетних второго отдела милиции.

Комиссия традиционно проходит в школе. Среди приглашенных - представители администрации, медработники, социальная сфера. А за дверями - дети, те, ради кого здесь собрались. Пока они ждут, решается судьба Таисии, вернее, ее детей. Дефицит питания, гигиенические условия, анемия - детей так оставлять нельзя. Общая ситуация складывается так, что приходится констатировать - сейчас рожают только женщины из социально неблагополучных семей. Далеких прогнозов пока не делают, а ближайший такой: детей оставлять в таких семьях опасно, забирать из семьи - еще хуже. Ситуацию кардинально изменить пока нельзя, а тем временем младший из братьев - Данила - меняет свою судьбу: к первой непогашенной судимости прибавляется вторая.

Н.Иалиева

ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ БОЯТЬСЯ УЧИТЕЛЯ

В 2004 году в школах города впервые заступили на работу 14 молодых учителей. Еще недавно они сами сидели за партами, а сегодня уже передают свои знания новому поколению учеников. Корреспондент Лилия Ляликова встретила с учителем физики гимназии № 2 Юлией Караваевой. Спустя 2,5 года со времен своего первого урока она уже сформировала свои методы работы с детьми.



Ю Караваева

- Юлия Геннадьевна, прежде чем перейти к разговору о вашей работе, расскажите немного о себе...

- Вы знаете, я всегда хотела связать свою жизнь с физикой и очень долгое время мечтала работать в вузе, общаться со студентами. Закончила я гимназию №1, потом поступила в Саратовский государственный университет на физический факультет. И когда проходила практику в родной гимназии, решила работать в школе, т.е. готовить подростков в вуз.

- О вузе теперь не думаете?

- Думаю, но пока решила, что буду работать в школе. Хотя я до сих пор являюсь соискателем университета и пишу научную диссертацию на тему «Креативных способностей на уроках физики». А благодаря директору нашей гимназии, очень активный человек, то и сейчас коллектив она тянет за собой.

В 2003 году я была в Москве при МФТИ на курсах повышения квалификации по углубленному изучению физики, в 2004 получила высшую квалификацию в Саратове и в октябре на базе нашей гимназии прошла курсы по программе «Интеллобучение будущего».

- Насколько легко вам было сменить роль ученицы на роль учителя?

- Когда я пришла работать в гимназию № 2, коллектив больше состоял из зрелых учителей. Сначала я волновалась. Но, с другой стороны, наставников было больше. Да и дети мне тоже помогли. Вы знаете, в гимназии уровень подготовки отличается от общеобразовательных школ. Дети хотят учиться, стремятся постигать новое, с ними легко работать. Поэтому путь от парты до учительского стола, я считаю, прошел достаточно легко.

- Давайте вспомним ваш первый урок. Как он прошел?

- До сих пор его очень хорошо помню. Мне довелось вести урок в физико-математическом классе, одиннадцатиклассники. Вот так мне сразу повезло... Очень сильно волновалась, шла, как на госэкзамен. Тогда мне казалось, что моя главная задача - быть требовательной, поддерживать абсолютную тишину в классе и чтобы все дети смотрели только на учителя. Скажу, что первые 5-10 минут мне это прекрасно удавалось. Но потом я поняла, что все должно быть по-другому. Нужно больше улыбаться, общаться с

детьми и создать такую атмосферу, чтобы дети хотели учиться, но не боялись учителя. Все-таки я считаю, что мой первый урок удался. Эти дети до сих пор приходят ко мне, и мы прекрасно общаемся.

- Вы считаете себя строгим учителем?

- Скорее всего, да. Я очень требовательна к себе, а к другим; как мне говорят, еще требовательнее. Иногда даже слишком, приходится задумываться об этом. Но, с другой стороны, процесс обучения должен развивать в человеке ответственность. Я считаю, что без игровых моментов полноценного урока не получится. Мы часто играем с учениками. Еще,

примерно раз в месяц, они у меня пишут творческие работы. Так легче усваивать материал. То есть ребята постоянно находятся в поиске, а это очень важно.

- Вы общаетесь с ребятами 7-11 классов. С кем легче, с кем сложнее заниматься?

- Конечно, разница между ними есть. В старших классах ребята чаще всего уже определились в жизни и знают, чего они хотят от меня. Ребята младшего возраста еще только начинают постигать эту науку, и моя задача - по-

знакомить их с физикой, научить любить физику. С ними работать сложнее, но безумно интересно.

- Учитель, помимо обычных уроков, иногда проводит и открытые занятия. По-вашему, они должны отличаться от обычных?

- В прошлом году я принимала участие в конкурсе «Учитель года-2004», но призовое место не заняла. Вроде бы и самопредставление у меня было неплохое, и проект урока, который я подготовила, жюри оценило как достойный. Я недостаточно хорошо поняла, что такое открытый урок. Теперь осознала свои ошибки. К открытому уроку нужно готовиться, но не репетировать. Он вроде должен отражать мой повседневный урок, но в то же время это должно быть нечто новое и неординарное.

- Как вы считаете, в чем ваша особенность как учителя?

- Когда я только пришла на работу, я была уверена, что моим плюсом будет молодость. Вроде бы это так интересно, и небольшая разница в возрасте с учениками. Потом я побывала на других уроках и увидела, как работают маститые учителя. Я поняла, что молодость - это не причина любить учителя. Нужно уметь привлечь и потом удержать внимание ребят. Представьте, у нас в гимназии все учителя - от молодых до 60-летних - все любимые, все уважаемые.

Великой Победе уже 60...

ДОМОЙ МЫ РЕШИЛИ ЕХАТЬ ЧИСТЫМИ...

Воспоминания сержанта Спиридоновой М.И.
(ныне Матрены Игнатьевны Буяновой, 1921 г. р.)

Начало войны

Я в то время жила в деревне Сосновке, это Лопатинский район Пензенской области. Было лето, 15 июня 1941 года прошел выпускной вечер для десятиклассников, а 22 июня началась война.

Мы работали в колхозе. Я подала заявление о поступлении в летное училище, и через некоторое время пришел вызов, но из-за войны училище перевели в г. Энгельс, и меня родители не пустили учиться. Так и пришлось работать в колхозе, а осенью отправили копать окопы в Петровский район, деревню Туляки. Потом пришла замена, и меня отправили учиться домой на бухгалтера. Зиму проучилась, а весной 1942 года через военкомат затребовали меня на военную комиссию, где признали годной для прохождения военной службы. Пока ждала повестку, работала в колхозе на ремонте комбайнов. 16 июня пришла повестка из военкомата. Нас было несколько девчат с района. Привезли нас в г. Архангельск, где мы прошли курс молодого бойца. Потом нас распределили по разным частям. Я попала в пехотную часть в отдельный батальон ВНОС (воздушное наблюдение, оповещение, связь) радиотелеграфистом.

Однажды я чудом осталась жива. Здание, где мы учились, разрушилось, и меня завалило бревнами. Пришлось прервать учебу, т. к. оказалась в больнице, были повреждены нога и голова. Потом я снова вернулась в ряды молодых курсантов. Стояли в постах наблюдения, ставили возле себя огнетушители со щипцами для обезвреживания неразорвавшихся бомб. Во время бомбардировок приходилось прятаться где попало.

После обучения зимой нас отправили на Северную Двину. Разместили в рыболовецком поселке. В доме, где мы жили, установили радиостанцию 11-АКА и вели наблюдение за немецкими самолетами. Задача наша состояла в том, чтобы не пропустить в Архангельск ни одного вражеского самолета. Мы держали связь с нашими зенитными частями. Там же, в Архангельске, мне присвоили звание сержанта.

Позже отправили нас в Ленинград. Приходилось пробираться по холоду с автоматами и рацией за плечами по лесам, болотам, речкам. Измученные бессонницей, измотанные войной, засыпали на

ходу, падали и снова шли дальше. После освобождения Ленинграда нас снова перебросили в Архангельск держать связь с Владивостоком, так как шла угроза со стороны Японии.

Окончание войны

В апреле 1945 г., когда наши войска дошли до Берлина, нашу 78-ю пехотную дивизию погрузили в вагоны и отправили на Дальний Восток. Ехали две недели. 7 мая прибыли в Хабаровск, на ст. Восточная Куйбышевка. Там мы расположились в общежитии при кирпичном заводе. А 8 мая 1945 г. утром услышали сообщение об окончании войны. Но домой мы еще не скоро вернулись. Нас оставили работать на Дальнем Востоке, так как время было очень беспокойное. Готовили себе замену.

14 октября 1945 г. пришел приказ отправить нас, девушек-радисток, домой. Невозможно передать чувство радости. Перед отъездом мы решили искупаться, чтобы домой поехать чистыми. Мылись в бане на ледяном полу, а кому не хватило места - мылись на улице на снегу. Потом нас на машинах привезли к поезду, и мы отправились домой праздновать Победу и строить новую жизнь.

В настоящее время Матрена Игнатьевна проживает в г. Балаково, находится на обслуживании в ЦСОН.

Родина высоко оценила заслуги Матрены Игнатьевны. Она награждена орденом Отечественной войны II ст., боевыми и юбилейными медалями. Имеет звание «Ветеран труда».

Со слов М.И.Буяновой
записала Н.Бескровнова

В блокадном Ленинграде

ПОЛЮБИТЬ ПРИРОДУ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

Молодежная "Экозащита" существует почти два года. Надежда Грешнова возглавила уже оформленную организацию. Первоначальные "родители" уехали из города, оставив коллектив и идеи. Но "Экозащита" живет, делая свой вклад в благоустройство города. С председателем "Экозащиты" встретилась наш корреспондент Лилия Ляликова.

Когда Надежду Грешнову выбрали председателем совета организации "Экозащита", она сначала растерялась.

- Были только документы и я, - вспоминает Надежда.

Потом молодой председатель начала появляться в администрации, познакомилась со всеми экологическими учреждениями и органи-

зациями. Проверкой на значимость стало предложение отдела экологии провести уборку берега водного стадиона.

Тогда в организации состояло немного людей. И Надежда Грешнова задумалась об увеличении численности сподвижников:

- Ребят было мало, и я вспомнила про учебные заведения. Пошла в техникум, поговорила с директором. Он мне сказал: "Если ребята согласятся с вами пойти, то я не буду возражать". Из 40 ребят согласились 20. И я еще пригласила "Феникс".

Акции по уборке мусора участились. "Экозащита" вместе с молодыми добровольцами очищали родники на Песках, ездили в жигулевские заповедники, Надежду пригласили в жюри на конкурс экологических театров. А в этом году молодые экологи спасали жизнь малькам (акция "Живое серебро"), призывали балаковцев к порядку в День молодежи и убирали берег острова Пустынный. Перед каждым мероприятием "Экозащита" получает консультацию у специалистов. Например, перед выездом на Пустынный они проконсультировались в отделе экологии, как правильно утилизировать мусор.

- У нас же нет своего транспорта, чтобы мусор вывезти, да и к Пустынному не идет мост, - говорит Надежда. - Поэтому мы уточнили, на какую глубину необходимо закопать мусор, чтобы его не смыло паводковыми водами.

"Экозащиту" не только хвалят, но и критикуют. Несмотря на это, Надежда Грешнова верит в то, что делает.

- Это экологическое воспитание ребят, которое формирует природоохранное мировоззрение. Они, собирав мусор, сами поймут, как это тяжело и неприятно. Если потом из десяти ребят двое не бросят бумажки, я думаю, что акция прошла не зря.

Сейчас в организации 20 официальных членов и очень много друзей-помощников.

Досуг и экологическое воспитание молодежи - главные цели "Экозащиты". В будущем планируется расширять масштабы деятельности и привлекать к экологическим акциям промышленные предприятия. По словам Надежды, после акции по спасению молоди рыб Саратовская ГЭС предложила помощь в проведении подобных мероприятий в будущем. Организация ценит и советы простых балаковцев. С предложениями о помощи и идеями можно обращаться по телефону 65-04-57. Помочь природе никогда не поздно!

состояла в том, чтобы не пропустить в Архангельск ни одного вражеского самолета. Мы держали связь с нашими зенитными частями. Там же, в Архангельске, мне присвоили звание сержанта.

Позже отправили нас в Ленинград. Приходилось пробираться по холоду с автоматами и рацией за плечами по лесам, болотам, речкам. Измученные бессонницей, измотанные войной, засыпали на

в настоящее время Матрону Игнатьевну проживает в г. Балаково, находится на обслуживании в ЦСОН.

Родина высоко оценила заслуги Матроны Игнатьевны. Она награждена орденом Отечественной войны II ст., боевыми и юбилейными медалями. Имеет звание «Ветеран труда».

Со слов М.И. Буяновой
записала Н. Бескровнова

Сейчас в организации 20 официальных членов и очень много друзей-полюбовников.

Досуг и экологическое воспитание молодежи - главные цели «Экозащиты». В будущем планируется расширять масштабы деятельности и привлекать к экологическим акциям промышленные предприятия. По словам Надежды, после акции по спасению молоди рыб Саратовская ГЭС предложила помощь в проведении подобных мероприятий в будущем. Организация ценит и советы простых балаковцев. С предложениями о помощи и идеями можно обращаться по телефону 65-04-57. Помочь природе никогда не поздно!

Культ-ура!

«Балаганчик» - так называется кукольный театр. Он появился на свет в Балакове 9 лет назад. Это семейный театр. Его актеры - супруги Юлия и Андрей Беловы. А. Белов по образованию инженер-механик. С ранних лет участвовал в художественной самодеятельности, благодаря чему познакомился со своей будущей женой. Ю. Белова получила юридическое и театральное образование. Прежде работала заведующей детским отделом и режиссером детского театрального коллектива в ДК, затем режиссером театральной студии в 22-й школе.

Юлии Владимировне всегда нравилось работать с детьми. Идея создания своего театра зрела подспудно. Воплотить ее в жизнь помог красноярский режиссер Евгений Пермяков. Он научил делать кукол, работать со зрителями, стал духовным отцом новорожденного театра.

- Юлия Владимировна, как создается кукольный спектакль?

- Начинается все с литературного материала. Хороших пьес для кукольного театра мало. Пьесы пишем сами. Спектакль не появляется просто так, его надо придумать. Задача Андрея - создать оборудование, ширму, продумать двигательные возможности куклы. Я выполняю режиссерскую работу. Решаю, как должно происходить событие, как должен «двигаться» конфликт, где дети должны плакать, где смеяться.

Затем создается материальная часть. Кукол и ширму де-

лает Ирина Сидина. Помогает создавать ширму и рисовать эскизы кукол наш сын, студент Санкт-Петербургской художественно-промышленной академии Артем.

Пришло время репетировать. Берешь в руки совершенно новую куклу. С ней надо пройти огромный мучительный путь. Надо научить ее жить, смеяться и плакать.

Особое значение в кукольных спектаклях имеет музыка. Раньше нам писал музыку Олег Шутов. Сейчас он уехал в Москву, и мы находимся в поисках.

Когда спектакль обретет некий художественный облик, нужно просто репетировать. После выхода на зрителя несомненно еще будут разочарования. Начинаем переделывать, совершенствовать спектакль. Только тогда он получит дорогу в жизнь, и будут радоваться дети, и будем радоваться мы. Но этот путь длится около года. Все очень сложно.

- Какой должна быть кукла для кукольного театра?

- Кукла для кукольного театра может быть корявой, нелепой, смешной, даже неграмотно сделанной. Главное, чтобы был образ, чтобы она передавала характер героя пьесы. Кукла должна вызывать у зрителя эмоции: смех, жалость, и т. д.

- Как создаются куклы?

- Создание кукол - это огромный неизведанный мир, который мы проходим, как школьники. Как кукла будет двигаться руками, как будет ползти? Первых кукол делал Андрей Белов. Учился этому ремеслу у Е. Пермякова и в государственных театрах кукол, куда мы стараемся выезжать. Сейчас кукол нам делает Ирина Сидина. Это очень талантливый человек, влюбленный в куклу.

- А знаете ли вы, как создаются куклы в государственных кукольных театрах?

- Мы за свою жизнь побывали не в одном театре: в Саратовском театре кукол «Теремок», в Самарском, Южно-Сахалинском, в Красноярском крае. Всегда удивлялись и завидовали. Во всех театрах есть несколько цехов специально для создания материальной базы. Пошивочный цех, бутафорский, цех механики, музыкальный - все это под руководством режиссера. Спектакли создаются в достаточно короткие сроки, а куклы порой имеют очень сложный меха-

низм. К сожалению, у нас нет возможности выдерживать такие темпы в создании спектакля. По материальной части мы работаем «скромнее», так как создают все два человека: Андрей Белов и Ирина Сидина. Но в конечном результате мы ничем не хуже. Дети любят нас.

- У вашего театра нет отдельного помещения. Все создается дома. Как «Балаганчику» удастся существовать в таких условиях?

- Кукольный театр не требует больших сцен. Здесь работают маленькие существа - куклы. Создавать их тоже можно дома. Но для репетиций, для хранения реквизита уже существующих спектаклей условий нет никаких. Нужны мастерские, кладовые, место для репетиций просторней обычной жилой комнаты. Но мы поставлены в такие условия, приходится их выдерживать.

- Видели ли спектакли вашего театра за пределами нашего города?

- Кукольники издавна народ путешествующий. Изначально театр кукол был создан как передвижной. И мы путешествуем. Ездим не только по городам областным (Ульяновск, Самара, Южно-Сахалинск), но и по деревням. Как показала практика, зритель в деревнях сверхблагодарный. Деревенские дети видят очень мало. Приезд кукольного театра для них - событие.

ЧТОБЫ РАДОВАЛИСЬ ДЕТИ

- Как обстоят дела с финансовой стороны? Насколько соизмеримы затраты и прибыль вашего ремесла?

- Да, наше дело все-таки коммерческое. У нас нет государственной поддержки. Ставим спектакли с надеждой вернуть израсходованные

средства. Но иногда мы даем благотворительные спектакли. К примеру, в ноябре мы дали благотворительный спектакль «Гусенок» в детском доме № 1 г. Вольска. Сначала дети смотрели, как дикие зверьки. Они никогда не видели театра. Шумели, кричали, не знали, как реагировать, как себя вести, но потом превратились в безумно благодарного зрителя. Они смея-



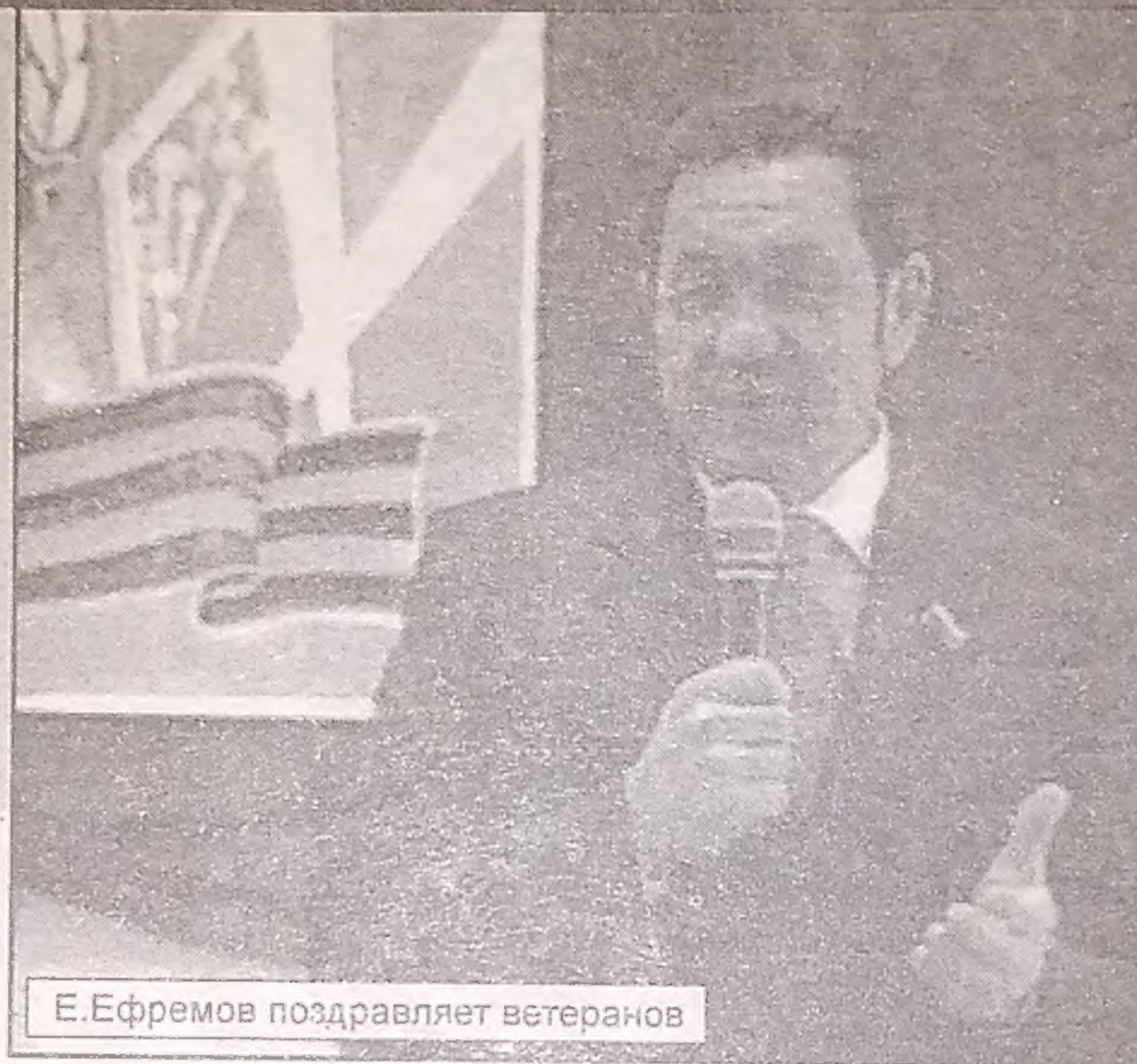
Юлия Белова со своими героями

больше таких спектаклей. Как часто человек в погоне за материальным забывает о главном - о духовном. Как часто в нашей стране забывают о самых главных людях - о детях. Сегодня будущее каждого ребенка упирается в деньги. Но будущее ребенка - это будущее страны. Так давайте делать все, чтобы радовались дети.

З. Здановская

ПРАЗДНИК ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

Предприятие «Балаковорезинотехника» считается одним из ведущих не только по своим трудовым показателям, но и по социальной программе, проводимой его руководством. Под патронажем Центра «Милосердие» и заводского совета ветеранов войны и труда находятся ветераны войны и труда этого фронта - бывшие работники предприятия, всего 339 человек. Из них 65 ветеранов Великой Отечественной войны. Поздравления ко Дню Победы от родного предприятия получили все без исключения. К больным с подарками и словами добрых пожеланий (111 человек), выезжали на дом. Для тех, кто находится в добром здравии, подготовили целую поздравительную программу.



Е.Ефремов поздравляет ветеранов

Местом сбора ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла стал Центр «Милосердие». Здесь приглашенным вручили юбилейные медали Победы, в дополнение к которым прилагались конверты с денежной суммой - по 2 тысячи для работников трудового фронта и по 4 тысячи рублей для ветеранов войны.

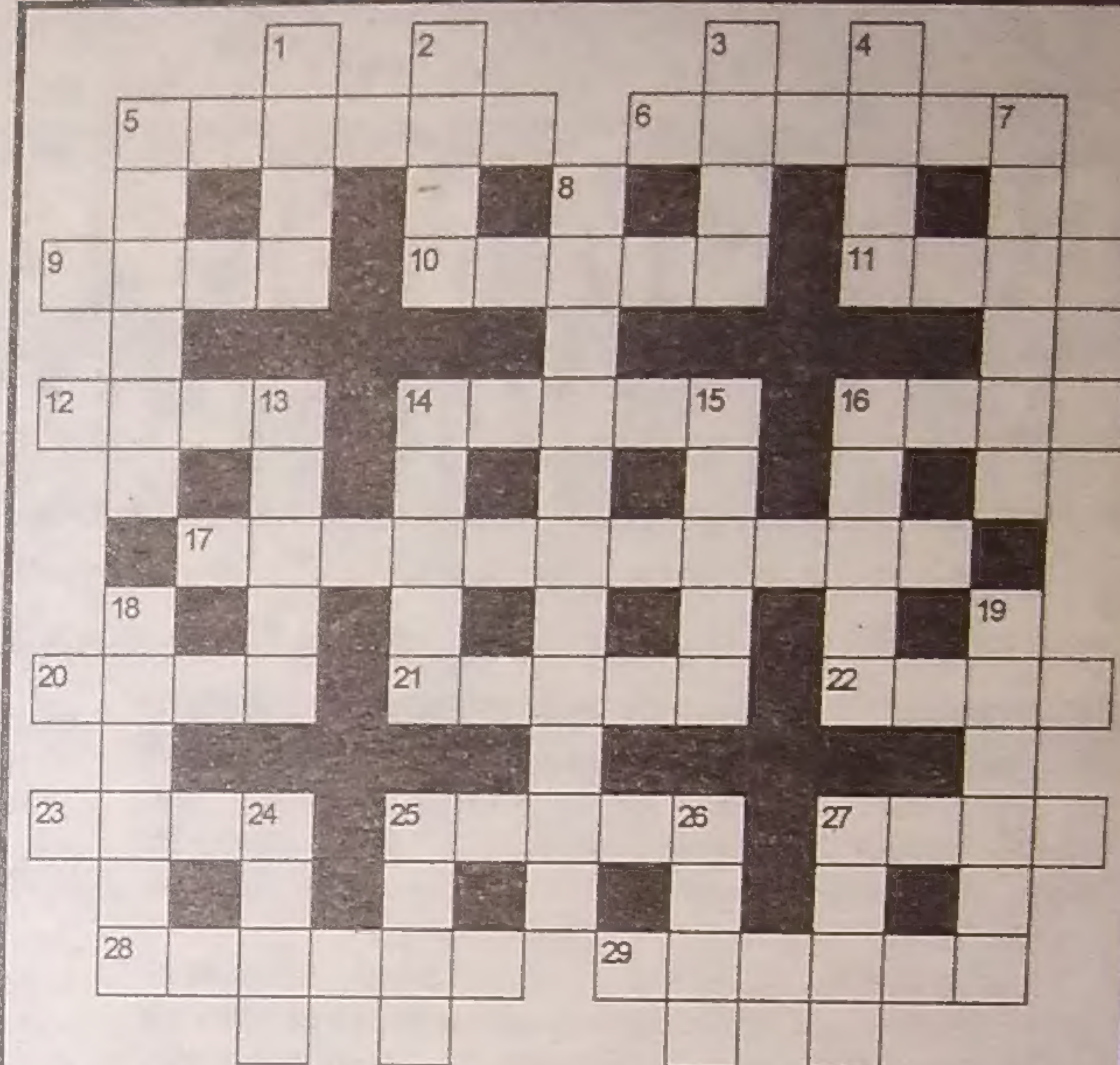
Услышать официальные слова поздравлений в честь юбилейной даты и посидеть за праздничными столами ветеранов пригласили проехать в столовую БРТ. Но перед этим автобусы заехали на территорию «Балаковорезинотехники». Небольшая экскурсия по территории родного за-

вода, на котором многое изменилось в лучшую сторону, добавила положительных эмоций его бывшим работникам. Потом началась заключительная часть мероприятия. Приглашенных проводили за праздничные столы. Минутой молчания они почтили память тех, кто не вернулся с полей сражений. Со словами поздравлений и наилучших пожеланий перед ними выступили мэр города Валентин Тимофеев, генеральный директор ОАО «Балаковорезинотехника» Евгений Ефремов, военком города Владимир Ильмушкин. Председатель городского совета ветеранов Петр Агафонов вручил Евгению Ефремову и председателю заводского совета ветеранов Степану

Глухову диплом победителя районного конкурса-смотря первичных ветеранских организаций. Подняты фронтовые 100 г... Чуть позже многие из ветеранов вышли танцевать. Знаменитая «Рио-Рита» словно вдохнула в них силу молодости того далекого Дня Победы в мае 1945 года, когда они были так молоды и так счастливы одной большой радостью на всех.

Для ветеранов войны и тружеников тыла руководство БРТ приобрело путевки, по которым 40 человек посетили с обзорной экскурсией Саратов, другие 40 человек на теплоходе отправились в город-герой Волгоград и 30 фронтовиков поехали на 5 дней в столицу.

М.Смирнова



По горизонтали: 5. Их всегда мало. 6. Толстый мушкетер. 9. Заразная болезнь. 10. Сорт яблок. 11. Доспехи. 12. Восстание на пиратском корабле. 14. Эра. 16. Преступление, смертный ... 17. Мероприятия по изведению грызунов. 20. Имя француженки Пиаф. 21. Имя россиянки Остроумовой. 22. Усатый, полосатый, самый крупный. 23. Такой же, но помельче и в крапинку. 25. Смертельное оружие Соловья-разбойника. 27. Видеоролик с песней. 28. По его мнению, многие из нас произошли от обезьян, но некоторые - от ослов. 29. Звание юноши Оболенского.

По вертикали: 1. Карликовый буйвол. 2. Ею буря небо кроет, вихри снежные крутя. 3. Переправа через реку. 4. Паспортное заведение в милиции. 5. Научный спор. 7. Брат пуловера и джемпера. 8. Бытовой прибор для хранения скоропортящихся продуктов. 13. Промышленное объединение. 14. Муза любовной поэзии. 15. Муза английского детектива ... Кристи. 16. Аскарида по сути. 18. Имя бывшего футболиста Стрельцова. 19. Единоличник во всем. 24. Орудие жнеца. 25. Незаметный помощник товарища Сухова. 26. На нем восседает монарх. 27. Старый ... борозды не испортит.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №35

По горизонтали: 5. Арарат. 6. Сталин. 9. Сила. 10. Шторм. 11. Ника. 12. Герб. 14. Скотт. 16. Гель. 17. Переделкино. 20. Тушь. 21. Джейн. 22. Ирис. 23. Смех. 25. Виват. 27. Хуан. 28. Нансен. 29. Микадо.

По вертикали: 1. Фаза. 2. Марш. 3. Атом. 4. Слоны. 5. Апишер. 7. Николь. 8. Королевство. 13. Брешь. 14. Смерд. 15. Тукан. 16. Ганди. 18. Турман. 19. Сирано. 24. Хана. 25. Веер. 26. Трио. 27. Хаат.

СЛАДОМ

Экстрим

ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

Через вашу газету хотим поблагодарить всех, кто организо-

Соседи
СТАДИОН

СЛАЛОМ НА ВОДЕ ТАТАРСТАНА

Экстрим

Гребной слалом - разновидность водного туризма. В Балакове секция этого вида спорта существует уже три года. В Саратовской области она единственная. Недавно наша команда побывала на открытом чемпионате в Татарстане. Как это было, рассказал воспитанник секции Дмитрий Ануфриев.

Дмитрий Ануфриев посещает секцию с момента основания. Считает гребной слалом самым экстремальным видом спорта. Говорит, даже спидвей (в нем Дима тоже пробовал себя) так не захватывает дух. Сейчас он капитан команды гребцов. Поездка в Татарстан стала для всего коллектива приятной неожиданностью. За последние годы, по словам Дмитрия, они ездили только в Нижний Новгород.

В открытом чемпионате Татарстана приняло участие 8 команд из Казани, Чебоксар, Новгорода, Тольятти, Самары, Бугульмы и Йошкар-Олы. По словам спортсменов, это была нелегкая борьба.

- В каждой команде соперников было по четыре мастера спорта, - с улыбкой рассказывает Дмитрий. - У нас же не было даже перворазрядников. К тому же лодки, на которых мы тренировались, организаторы соревнований признали недостаточно крепкими. Для выступления нам дали другие. В Балакове таких нет - по финансовым проблемам их не могут купить. Для нас это было большой неожиданностью - к лодкам нужно привыкнуть. А на это было всего полдня.

На реке Меша соорудили искусственные препятствия. Нужно было преодолеть пороги, справиться с течением и попасть в ворота, не задев их. На все давалось две попытки. Команда сначала шла на катамаране-двойке, потом - на катамаране-четверке, что намного сложнее. Последнее -

одиночное выступление - на каяке.

После катамаранов ведущие позиции заняли Балаково, Тольятти и Чебоксары (у всех было по 6 очков). Поэтому выход на каяках был решающим. От Балакова выступил именно Дмитрий:

- Над водой «висели» тринадцать ворот. Если спортсмен заденет ворота - штраф 5 очков, если проплывет мимо них, т.е. не возьмет их, - 50. Я прошел без штрафа, что сделали и соперники. Но я по времени обошел Тольятти на 3 секунды, Чебоксары - на 14 секунд.

В общекомандном зачете балаковцы заняли первое место, забрав Кубок Татарстана и подарки с собой. Видно, что ребята у нас занимаются способные. Вот только материальные возможности команды слабоваты.

По словам Александра Канакова, директора водного стадиона, сегодня в секции пять лодок на двадцать ребят:

- Вот и получается, что они больше тренируются теоретически. Практических занятий очень мало.

Александр Вениаминович надеется, что смена руководства в управлении по делам молодежи позволит в ближайшее время расширить материальную базу секции и сделать занятия в ней более рациональными, чтобы балаковцы в подобных соревнованиях побеждали не по воле случая, а будучи уверенными в себе.

Лилиана

чил Евгению Ефремову и председателю заводского совета ветеранов Степану

род-герой Волгоград и 30 фронтовиков поехали на 5 дней в столицу.

М.Смирнова

По вертикали: 1.Фаза. 2.Марш. 3.Атом. 4.Слон. 5.Алишер. 7.Николь. 8.Королевство. 13.Брешь. 14.Смерд. 15.Тукан. 16.Ганди. 18.Турман. 19.Сирано. 24.Хана. 25.Веер. 26.Трио. 27.Хват.

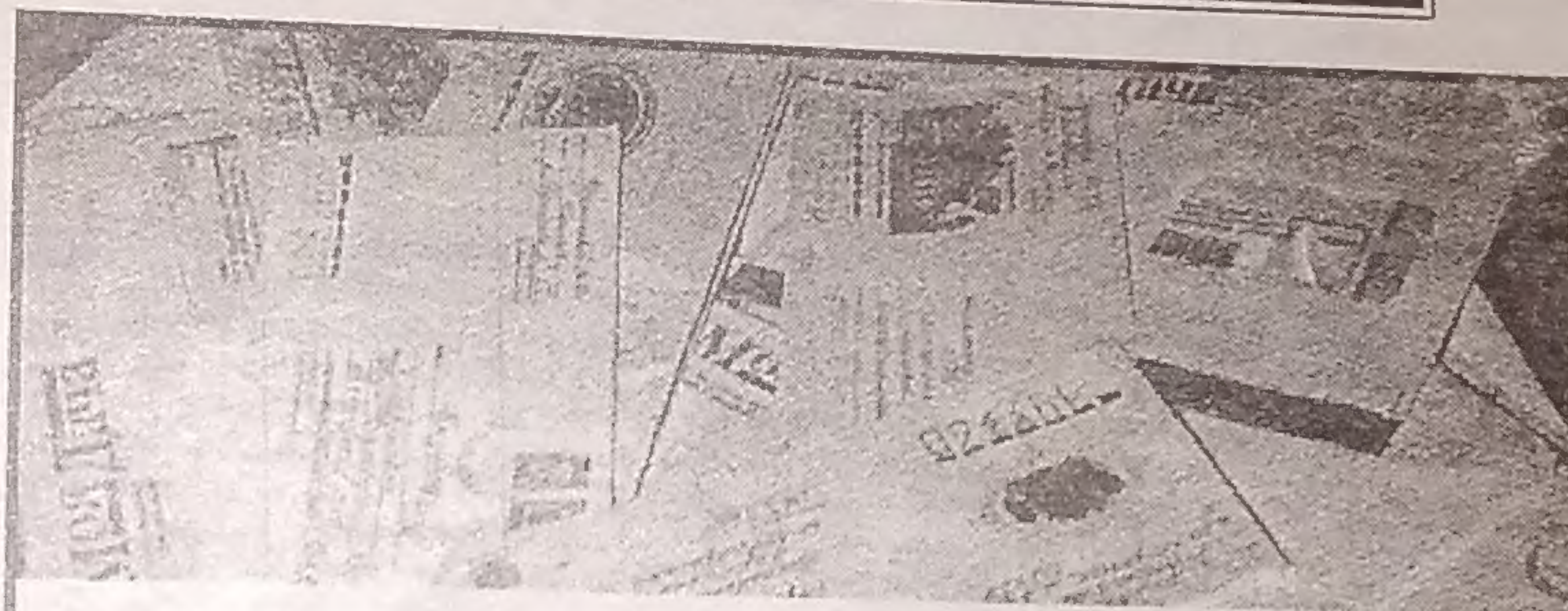
ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

Через вашу газету хотим поблагодарить всех, кто организовал в 25-й школе встречу ветеранов педагогического труда, посвященную 60-летию Великой Победы.

Детское тепло, внимание растопили наши сердца. Прекрасно продуманная программа встречи заставила нас мысленно перелистать страницы прожитой жизни от детства до сегодняшних дней, увидеть в детях важность труда педагогов.

Школа - это оплот государства и его бессмертие. Большое спасибо детям и взрослым 25-й школы за радость, которую они подарили нам 12 апреля 2005 г.

Ветераны труда



НАПИШИ МНЕ ПИСЬМО...

- Конечно, уровень жизни сельчан сегодня намного ниже, и поэтому подписка у нас идет туговато: в основном на газеты и журналы подписываются пенсионеры, а молодежи у нас остается все меньше и меньше, - рассказывает Наталья Моисеева, заведующая почтовым отделением села. - А вот писем нам не стали писать меньше: от Балакова мы находимся на приличном расстоянии - 40 минут на машине, а на автобусе почти час. Телефон есть не у всех, а с дальними родственниками, живущими по всей России и за рубежом, по мобильному телефону не наговоришься, дорого, вот и пишут люди по старой, доброй привычке письма. Компьютерная техника, современ-

любыт, чаем напоят - словом, радуются!

Я огляделась: каждый занимается своим делом - кто раскладывает газеты, кто штампует только что привезенные письма. Пробежавшие мимо почты девочки-школьницы спрашивают, нет ли в новом заводе журналов по вязанию... Если эти девчушки обзаведутся семьями в Плеханах и здесь же останутся, то село еще будет жить, а вместе с ним и почта. Но в классах школы с каждым годом становится все меньше учеников. Например, в единственном 10-м всего три человека. Вот и судите, будут ли живы села, сельские школы и почта?

М.Сиова

Соседи

СТАДИОН И БАССЕЙН

Горный находится в преддверии новых преобразований. Его центральной части придадут новый облик пришкольный стадион и интернат, два трехэтажных дома для учителей, крытый бассейн. Подготовлен проект реконструкции кинотеатра «Заря».

И.Афанасьев

Сельский дом

Отделение связи села Плеханы - один из объектов соцкультбыта, в котором пытаются сохранить давние почтовые традиции.

ные средства связи до нас вряд ли скоро дойдут - все уезжают в город, работы нет, денег нет, а ведь почта должна заработать на аренду помещения, на свет, тепло и на зарплату! Что говорить, тяжело стало почте выживать, да, наверное, не только на селе. Но зато у нас почтальонов встречают, как дочек. Наши девочки в какой дом ни забегают: «Любочка!» или «Валюша!» - люди все их знают,


Учредитель ООО «ВИРМА»

СВОБОДНАЯ
ПЕЧАТЬ

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул.Топоринская,4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, факт. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №37. Тираж 8000. Цена свободная